



Structuur bepaalt eetsnelheid

Het eten van een appel 'uit het vuistje' duurt langer dan het eten van appelmoes gemaakt van één appel. Dat verschil komt vooral door de textuur van voeding. Lise Heuven, promovendus bij Sensory Science and Eating Behaviour en Food Quality and Design, onderzocht hoe eetsnelheid werkt en hoe die te manipuleren is.

Eetsnelheid is een belangrijke factor voor voedsel- en energie-inname. De textuur van voeding bepaalt in sterke mate hoe snel je eet: een zachte hap glijdt sneller naar binnen. Tijdens het eten geven je brein en maag signalen over hoe vol je zit. Hoe langzamer je eet, hoe minder eten (energie) je binnenkrijgt voordat het seintje 'vol' gegeven wordt.

Heuven: 'In deze studie hebben we gekeken

'Toevoegen van saus verhoogt de eetsnelheid met zo'n 30 procent'

naar het effect van de hardheid van individuele onderdelen van een pastamaaltijd en de toevoeging van saus op eetsnelheid.'

Proefpersonen kregen verschillende maaltijden voorgeschoteld met hard- of zachtgekookte pasta (penne) en wortel, met of zonder saus en verschillende combinaties daarvan.

Het onderzoek toont aan dat hoe snel je een maaltijd eet een gemiddelde is van hoe snel je de losse onderdelen van die maaltijd eet. Heuven: 'Voorheen dachten we dat eetsnelheid werd bepaald door het onderdeel waar je het langst over deed. Dat blijkt niet zo te zijn. Losse stukken harde wortel eet je langzamer dan een pastamaaltijd met harde wortel en zachte penne. Doe je er saus bij, dan neemt de eetsnelheid met ongeveer 30 procent toe.'

'Wil je een maaltijd met een specifieke eetsnelheid klaarmaken, bijvoorbeeld voor iemand met overgewicht, dan moet je dus alle componenten aanpakken', zegt Heuven. Zij publiceerde onlangs haar eerste paper over dit onderzoek. DV