



Hoofdstuk 3

OVER FOOD COMA'S EN FOOD BABY'S

Waarom is het zo belangrijk om een gezonde relatie te hebben met eten? Lees dit hoofdstuk als je meer wil weten over mijn grootste vragen rond de voedselindustrie!

WAAROM IS ONGEZOND ETEN ZO LEKKER? EN TOCH ZO SLECHT?

Ik weet het: het is echt niet eerlijk. Ik kan zo genieten van een groot bord pasta met kaassaus. Een goed dessertje na het avondeten. Weerstaan aan mijn favoriete chips? Nope. En ik durf soms liters frisdrank te drinken wanneer ik er zin in heb. Ik wéét dat het eten van junkfood gelinkt wordt aan tal van gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en een verhoogde bloeddruk. Maar waarom blijf ik het mezelf aandoen? Wat is het dat donuts, ijsjes, chips en pizza zo lekker maakt? En zo verslavend? Ik vervloek de oneerlijkheid

Hoofdstuk 3: Over Food Coma's en Food Baby's

ervan. Ik wou dat junkfood gezond was en groentjes niet.

Michael Moss is een journalist voor de *New York Times* en schrijver van het boek *Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us*. Steven Witherly is een voedselwetenschapper die twintig jaar van zijn leven gewijd heeft aan de zoektocht naar dat ene dingetje dat bepaalde voeding zoveel smaakvoller maakt dan andere. Hij verzamelde zijn ontdekkingen in zijn rapport *Why Humans Like Junk Food*. Je kan dus gerust zeggen dat deze twee mannen gespecialiseerd zijn in de wondere wereld van junkfood.

Moss ziet junkfood als een soort gelegaliseerde drug. De grootste fastfoodbedrijven zijn erin geslaagd om drie belangrijke componenten zodanig te manipuleren dat het voor ons moeilijk wordt om ze te weerstaan: zout, suiker en vet. Exact deze ingrediënten gedragen zich als drugs in ons brein: ze geven ons plezier en bevrediging. We blijven er meer van eten, en snakken naar zoeter, zouter, vettiger. We raken immers snel gewend aan het aantal suikers en zouten dat we binnenspelen. Moss legt ook uit dat het team wetenschappers dat wordt aangesteld in deze bedrijven perfect uitrekent hoeveel ze van elk ingrediënt nodig hebben om de consumenten verslaafd te houden. Ze blijven trouwens deze geheime formules aanpassen zodat we nooit volledig wennen aan de smaak.

In zijn rapport beschrijft Witherly 'The Big Six', zes belangrijke factoren die bepalen waarom sommige etenswaren lekkerder en verslavender zijn dan andere. Onze favoriete snacks voldoen voornamelijk, of toch bijna, aan alle volgende kenmerken:

- **De hedonische waarde.** 'Lekker' junkfood bevat veel zout, suiker, smaakversterkers en smaakactiverende componenten om een maximaal psychologisch effect te bereiken. Smaak, temperatuur, textuur en het vetpercentage bepalen jouw eetervaring. De hedonische waarde is een term om aan te duiden hoe we voedsel ervaren.
- **Dynamisch contrast.** De lekkerste voeding heeft contrasterende texturen en smaken. We houden ervan als ons eten kraakt, knappert en ploft. Samen met de hedonische waarde is dit de belangrijkste reden waarom we sommige dingen boven andere verkiezen. Ons eten moet er ook goed uitzien. We eten immers eerst met onze ogen.

Sommige meisjes houden niet van roze

- **Nostalgische waarde.** Een andere reden waarom we bepaald eten zo lekker vinden, is omdat we ons herinneren hoe goed het de vorige keer was. En als je eraan denkt, herinner je je nog exact hoe de maaltijd smaakte. Daarom zijn we ook zo blij als het dezelfde smaak heeft als we 't opnieuw bestellen. Deze 'nostalgie' is ook meteen de reden waarom sommige junkfoodklassiekers zoals de Big Mac en Coca Cola nooit veranderen.
- **Verhouding voedsel/plezier.** Wanneer een snack of drankje weinig calorieën bevat, moeten de makers andere toeters en bellen toevoegen om het recept toch verslavend te maken. Denk maar aan dieetfrisdrank: het heeft misschien wel minder suiker of calorieën, maar als je het ticket leest, merk je meteen heel wat andere additieven en extraatjes op.
- **Caloriedichtheid.** Als 0 de score is voor water en 9 voor puur vet, dan ligt de gouden spot voor junkfood ergens rond 4 à 5.
- **Emulsietheorie.** Onze smaakpapillen houden van emulsie. We houden ervan wanneer twee vloeistoffen of ingrediënten die van nature niet gemengd zijn, bij elkaar passen. Vooral combinaties van zout-vet of suiker-vet worden bijna universeel aanschouwd als *jummie*.

Al deze theorieën lijken misschien wat abstract, vooral omdat we geen idee hebben wat er allemaal in ons junkfood zit. Met The Big Six in ons achterhoofd is het wat makkelijker om te begrijpen waarom bijvoorbeeld Doritos zo lekker zijn. Die chips hebben een hoog zoutgehalte in combinatie met veel suiker. Je las het goed: suiker. Hoewel het niet echt opvalt, zit het er toch in en dat is exact wat het zo'n specifieke smaak geeft. De kruidenmengeling geeft nog een extra kick en verhoogt je speekselproductie. Doritos zijn trouwens ook nog eens krokant en daar heb je de nostalgische waarde. Want waar of wanneer je ze ook koopt, ze smaken net zoals de laatste keer, daarom zijn ze nooit *niet* goed.

Dus ja, er zijn inderdaad wetenschappelijke verklaringen waarom je brein zoveel van junkfood houdt: grote merken zijn er namelijk in geslaagd om die perfecte formule te kraken en dé balans te vinden tussen zoet en hartig waar je brein zo verzot op is. Voedingsbedrijven

Hoofdstuk 3: Over Food Coma's en Food Baby's

spenderen miljoenen en miljoenen euro's om het eten te ontwerpen waar je verslaafd aan zou moeten raken.

Gelukkig is er ook goed nieuws. Je kan deze verslaving overwinnen. Uiteraard is het niet zo erg als verslaafd zijn aan een harddrug, maar je moet beseffen dat het voor sommige mensen echt moeilijk is om van junkfood af te blijven omdat ze deze verwerkte voeding *nodig hebben* zoals een nieuwe shot. Dus in die zin kan het wel even gevaarlijk zijn als een drug. Sommige mensen hebben een grotere impuls om junkfood te eten dan anderen. Naast fysieke zijn er ook psychologische redenen waarom mensen snakken naar fastfood: stress of emotionele vreetbuien bijvoorbeeld.



De vraag is: kunnen we deze slechte gewoonte zelf verslaan? Ja. Als je minder junkfood eet, zal je ook minder neigen naar junkfood. 'Stop dan gewoon', zou je denken, maar zo eenvoudig is het niet. Hier zijn een paar ideeën om je fastfoodverslaving te doorbreken:

- Als je geen rommel in huis haalt, kan je het ook niet eten. Simpel. Mijn lifestylecoach Amy gaf me eens een geweldige tip voor het boodschappen doen. Blijf in de buitenste rayons van de supermarkt. Waarom? Daar zijn alle natuurlijke producten, zoals fruit, groenten

Sommige meisjes houden niet van roze

en andere gezondere dingen. Hoe 'dieper' je in de winkel gaat, hoe meer verwerkte producten je zal terugvinden.

- Mijn oma zei eens: 'Als je het niet kan uitspreken, koop het dan niet.' Daarmee bedoelde ze alle chemicaliën, smaakversterkers en andere additieven die sommige producten overdreven lang bewaarbaar maken.
- Experimenteer. Je vindt oneindig veel lekkere en makkelijke receptjes op Pinterest. Zelfs weekmenu's! Probeer en varieer voldoende om je maaltijden interessant te houden. Vermijd vreetbuiën. Ik weet het, ik maak zelf vaak deze fout. Maar ik heb andere manieren gevonden om met stress om te gaan. We hebben allemaal weleens stress of last van een emotionele rollercoaster. En dat is oké, maar er zijn gezondere manieren om ermee om te gaan, die je daarna ook effectief beter doen voelen. Probeer ademhalingsoefeningen of yoga. Ga eens lopen, luister naar luide muziek of uit je emoties via kunst. De opties zijn eindeloos, en de dopamine zal je helpen om er (tijdelijk) weer bovenop te raken.
- Onthoud dat elke dag een nieuwe dag is. Oké, misschien overdreef je vanavond met de ijsjes en pizza, maar dat betekent niet dat je morgen gedoemd bent. Elke dag is een nieuwe kans om meer en beter voor jezelf te zorgen.

Het laatste is nog niet gezegd over (junk)food, dus als je geïnteresseerd bent in de bizarre wereld van de voedselindustrie, moet je zeker deze films of documentaires eens checken:

- *Cowspiracy: The Sustainability Secret* (2014): onderzoekt de stelling dat dierlijke landbouwbedrijven de belangrijkste bedreiging zijn voor het milieu.
- *Food, Inc.* (2008): dealt met het probleem rond bedrijfslandbouw in Amerika.
- *Soul Food Junkies* (2012): positioneert de culturele implicaties van Afro-Amerikaans soulfood tegen hun gezondheid.
- *Super Size Me* (2004): over een kerel die niks anders eet dan McDonald's, drie keer per dag, een hele maand lang.
- *Hungry for Change* (2012): beweert alle geheimen te onthullen van de dieetindustrie.

Hoofdstuk 3: Over Food Coma's en Food Baby's

