**Suiker is helemaal niet zo verslavend als we denken**

31 MAART 2017 OM 21:27 • ELSELOTTE SMINK, metronieuws

**1 ‘Nog één stukje dan…’ En voor je het weet is dan toch weer de hele reep chocolade op. Herkenbaar? Dit is een van de redenen waarom we vaak denken dat suiker verslavend werkt en ons zo dik maakt. Maar dat is niet helemaal juist, zo hebben onderzoekers van de Universiteit van Maastricht ontdekt.**

2 De wetenschappers hebben zich gebogen over de mate waarin wij mensen afhankelijk zijn van bepaald voedsel én in hoeverre deze soorten eten bijdragen aan aanvliegende kilo’s.

**SPECIAAL MEETINSTRUMENT**

3 Neuropsycholoog Rob Markus heeft voor het [**onderzoek**](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317304099) de standaardmethode om voedselverslaving te meten (Yale Food Addiction Scale, oftwel YFAS), uitgebreid met vier categorieën:   
voedsel met weinig calorieën (rijstwafels, groenten en crackers),   
voedsel met veel suiker (snoep, frisdrank),   
voedsel met veel suiker en vet (zoals taart) en tot slot   
voedsel met veel vet en eiwitten, zoals je op een borrelplankje vindt: kaas, frituursnacks en worst. Jammie...

4 Deze aangepaste meetmethode legde de professor voor aan 1500 gezonde jonge mensen, die hierbij vragen moesten beantwoorden en ook af en toe op de weegschaal moesten staan. Van de testpersonen die in de antwoorden aangaven het lastig te vinden om voedsel te laten staan, herkende bijna 30 procent die neiging bij etenswaren in de categorieën met veel vet en eiwitten. Voor de suikerrijke producten gold dat slechts 5 procent van de eetliefhebbers het lastig vond om te stoppen met eten.

Foto: Unsplash

5 Het onderzoek van de wetenschappers liet verder zien dat de proefpersonen met overgewicht het vooral lastig hadden met de combinatie vet + suiker en vet + eiwit (taart en borrelhapjes) en niet zozeer met producten waar veel suiker in zat.

**GELUKKIG DOOR ETEN**

6 In de wereld van de wetenschap wordt al veel langer nagedacht over de mate waarin we verslaafd kunnen raken aan voedsel en suiker speelt daar een belangrijke rol in. Hoe komt het dan toch dat het lijkt alsof we, als we eenmaal beginnen aan die zak drop, niet meer kunnen stoppen met eten? Volgens de wetenschappers is er zeker een relatie tussen de inname van lekker eten met suiker en de aanmaak van het ‘gelukshormoon’ dopamine, maar het zegt niets over een verslaving. Die roept namelijk een heel andere reactie op in onze hersenen.

7 En suiker maakt ons dus ook niet per se dikker dan andere voedingsmiddelen. „Het probleem met overgewicht is eerder dat we in algemene zin te veel eten in vergelijking met wat we verbruiken. Het maakt daarbij niet uit wat we precies eten”, legt professor Markus uit. Hij pleit tevens voor een andere benaming: „Misschien moeten we de term ‘voedselverslaving’ maar gauw veranderen in ‘eet-afhankelijkheid’. Die term doet ook meer recht aan de unieke, individuele ervaring met het eten van voedsel dan het toekennen van verslavende aspecten aan bepaalde voedingsmiddelen zoals suiker.”

