nieuws

Unieke formule maakt junk food onweerstaanbaar

nieuws

De unieke combinatie van suiker, zout en vetten maakt junk food letterlijk onweerstaanbaar voor veel mensen. Dat zegt professor David Kessler.

29 JUNI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
voedingsindustrie
gezondheid

De unieke combinatie van suiker, zout en vetten maakt junk food letterlijk onweerstaanbaar voor veel mensen. Dat zegt David Kessler, in de jaren negentig hoofd van de Amerikaanse Food and Drug Administration en nu als hoogleraar verbonden aan de universiteit van Californië. Hij verlegt de verantwoordelijkheid voor obesitas van consument naar producent.

Dat junk food zo'n belangrijke rol speelt bij de golf van zwaarlijvigheid in de westerse wereld komt omdat het, letterlijk, onweerstaanbaar is voor de meeste mensen, zo schrijft de Sunday Times. De makers hebben namelijk een formule uitgewerkt om suiker, zout en vetten te combineren op een manier die ons aanzet tot eten - zelfs als we eigenlijk al genoeg hebben.

Tot die conclusie komt David Kessler, die van 1990 tot 1997 hoofd was van de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) - die toezicht houdt op wat we eten - en die nu als hoogleraar is verbonden aan de universiteit van Californië. Hij waarschuwt dat de producenten van snacks, ontbijtgranen en kant-en-klaarmaaltijden de formule hebben gevonden om een 'mmm-gevoel' te veroorzaken in de hersenen, net zoals dat gebeurt bij het roken. En dat maakt dat de gebruiker niet genoeg kan krijgen van die lekkernijen.

Volgens Kessler "wordt het tijd dat we ophouden met mensen de schuld te geven voor hun zwaarlijvigheid of obesitas. Het werkelijke probleem is dat we een wereld hebben geschapen waar voedsel altijd aanwezig is en waar dat voedsel zo is samengesteld dat

je er altijd
meer van wil eten. Voor miljoenen mensen is hedendaags voedsel gewoon iets waaraan ze niet kunnen weerstaan."
In de jaren dat hij het FDA leidde, werd Kessler beroemd vanwege zijn strijd tegen de tabaksindustrie, die hij ervan beschuldigde de sigaretten te 'manipuleren' om ze nog verslavender te maken. Nu beticht hij in het boek 'The end of overeating' de voedselfabrikanten van gelijkaardige methodes doordat ze de combinatie van vetten, suiker en zout hebben uitgedokterd die voeding 'hypersmakelijk' maakt.
Enkele voorbeelden die hij geeft van die aanpak zijn de ketchup van Heinz en de melkchocolade-mokka Frappucino van de koffieketen Starbucks. Maar er zijn volgens de auteur nog duizenden andere voedingswaren op de markt die het pleziergevoel op zo'n manier versterken.
Uit onderzoek dat Kessler uitvoerde samen met vorsers van de universiteit van Yale en waarbij magnetische resonantietechniek werd gebruikt, bleek dan 50 procent van de mensen met obesitas en 30 procent van de mensen met overgewicht gevoelig zijn voor wat 'buitensporige activatie' wordt genoemd. Dat betekent dat "de juiste combinatie van smaken een groot aantal neuronen in de hersenen tot actie aanzet. Daardoor wordt de boodschap om te blijven eten sterker zodat de persoon op zoek gaat naar nog meer voedsel".
Andere onderzoekers hadden ook bij ratten al bestudeerd hoe bepaalde smaakcombinaties de neurotransmitters activeren in de pleziercentra in de hersenen. Daaruit kwam de combinatie van sucrose (gewone witte suiker) met chocolade en alcohol als de krachtigste naar voren. En laat dat nu de basis vormen van een van de populairste nagerechten: tiramisu.
Volgens Kessler "hebben de meesten van ons een 'gelukspunt' waarop we het meeste genoegen beleven aan suiker, zout of vetten. Naarmate meer suiker aan voedsel wordt toegevoegd bijvoorbeeld, wordt dat aangenamer om te eten, tot we dat 'gelukspunt' hebben bereikt. Daarna wordt het eten té zoet, en vermindert het plezier dat we eraan beleven. Hetzelfde syndroom zien wij bij het toevoegen van vetten of zout".

Bron: Belga

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada