

# Door afleiding proef je minder en eet je meer

Afleiding tijdens het eten leidt ertoe dat de hersenen smaken minder goed verwerken. Dit mechanisme zou mensen die bij hun maaltijd televisie kijken of druk bezig zijn op hun smartphone tot overeten aanzetten.

**Joris Westerveld**  
Amsterdam

Het is al langer bekend dat afleiding ervoor zorgt dat je meer gaat eten, maar het onderliggende proces in het brein dat dit effect kan verklaren was nog onduidelijk. In een studie die maandag werd gepubliceerd in *The American Journal of Clinical Nutrition* doet een groep hersenonderzoekers van de Radboud Universiteit uit de doeken hoe het proces werkt.

De proefpersonen zagen op een beeldscherm plaatjes die ze in verschillende categorieën moesten onderverdelen. Kregen ze bijvoorbeeld een stoel, bank of tafel te zien? Dan moesten ze voor de categorie meubels kiezen. Een tijdje na de taak kregen de deelnemers een schaal vol M&M's, waarvan ze zoveel mochten als ze wilden. Wat bleek? Hoe sneller de plaatjes voorbijkwamen, dus hoe groter de afleiding, hoe meer M&M's ze naar binnen werkten.

Tijdens de taak lagen de proefpersonen in een MRI-scanner, een apparaat waarmee wetenschappers hersenactiviteit kunnen meten. Hiermee konden de onderzoekers achterhalen wat er op het moment van afleiding in de hersenen gebeurde.

Het bleek dat twee hersengebieden die betrokken zijn bij het verwerken van smaak last hadden van de afleidende taak: de communicatie tussen deze twee

gebieden was minder sterk dan normaal.

Daarbij zagen de onderzoekers dat als de insula – het hersengebied dat nodig is voor het detecteren van basissmaken van eten en drinken – minder activiteit vertoonde, de proefpersonen later ook meer gingen eten. Niet alle proefpersonen hadden daar in dezelfde mate last van. Volgens Iris Duif, hoofdauteur van het onderzoek, zijn deze individuele verschillen interessant voor de behandeling van overgewicht. 'Het laat zien dat je behandelingen moet toespitsen op het individu. Bij sommigen is het effect van de afleiding groter dan bij anderen. Voor die mensen is het dus extra belangrijk om goed geconcentreerd te eten.'

Aan de Universiteit Leiden zijn wetenschappers bezig met soortgelijk onderzoek. Psycholoog Lotte van Dillen: 'Mooi aan deze studie is dat de onderzoekers de rol van smaak belichten door in één experiment te laten zien dat smaakverwerking in de hersenen minder effectief is door afleiding en dat het gevolg is dat mensen meer gaan eten. In ons onderzoek zien we soortgelijke effecten.' Bij fMRI-onderzoek (functionele MRI, die de locatie van hersenactiviteit bepaalt, red.) komt een hoop statistisch gesleutel kijken. Daarom zou het volgens Van Dillen goed zijn om de studie nog eens te herhalen om meer zekerheid te krijgen over de resultaten.



Tv kijken of met je mobiel bezig zijn onder het eten vermindert de smaak.

Foto Hollandse Hoogte

## KLOPT DIT WEL?

### ‘52 rokers zorgen voor één dode meeroker’

Berichten verspreiden zich vaak razendsnel, of ze nu kloppen of niet. Wij proberen de zin van de onzin te scheiden. Deze keer: elke 52 rokers veroorzaken één dode door meeroken.

#### VAN WIE KOMT DE CLAIM?

Het aantal sterfgevallen door meeroken is sterk gedaald: terwijl in 1990 wereldwijd gemiddeld 31 rokers zorgden voor de dood van één meeroker, waren er in 2016 ruim 52 rokers nodig voor zo'n sterfgeval. Dit komt door de invoering van rookverboden, schrijven onderzoekers van het UMC Amsterdam. Onder meer *De Telegraaf* nam het nieuws over.

#### KLOPT HET?

De onderzoekers gebruikten internationale onderzoeksgegevens van *Our World in Data*, een Engelse website die wetenschappelijke data publiceert. Ze keken naar het wereldwijde aantal rokers en het aantal meerokers tussen 1990 en 2016, vastgesteld aan de hand van enquêtes. Ook keken ze naar het aantal jaren dat mensen rookten en het aantal gerookte sigaretten per dag.

Deze gegevens brachten ze statistisch in verband met het aantal sterfgevallen door ziekten die (mee)roken kan veroorzaken, zoals kanker en hart- en vaatziekten. Vooral op plaatsen waar een rookverbod werd ingevoerd, stierven minder meerokers.

De kwaliteit van de brongegevens zal variëren: niet in alle landen zijn de enquêtes even degelijk. De werkelijke aantallen (mee)rokers en slachtoffers kunnen dus net iets anders liggen. Hoofdonderzoeker Leonard Hofstra geeft dat direct toe. 'De

**Op plaatsen waar een rookverbod werd ingevoerd, stierven minder meerokers**



cijfers bieden momenteel alleen de best mogelijke schatting over meeroken.'

Harry de Koning, hoogleraar vroegopsporing van ziekten aan de Rotterdamse Erasmusuniversiteit, vindt het niettemin een interessant, goed opgezet onderzoek. 'Je kunt je misschien afvragen hoe ze zeker weten dat sterfgevallen zijn gerelateerd aan meeroken. Misschien is de registratie in de loop van de tijd veranderd, zijn bepaalde aandoeningen wel of niet meegerekend.'

Wel wijst hij op de grote wereldwijde daling van kindersterfte aan ziekten die in verband worden gebracht met (mee)roken: van ruim 270 duizend kinderen tot vijf jaar in 1990 tot ruim 53 duizend in 2016. Het aantal rokers verminderde in die periode nauwelijks, dus schijnbaar lieten ze anderen minder meeroken. 'Die daling in sterfgevallen is zo fors en duidelijk, dat is geen registratiedingetje', zegt hoogleraar De Koning.

Medisch statisticus Maarten van Smeden van het UMC Utrecht is wat terughoudender. 'In die dertig jaar is er veel meer gebeurd dan alleen op het gebied van regulering. Zo zijn er meer medische mogelijkheden om ziekten te behandelen. Voor dat soort alternatieve verklaringen is in deze studie niet gecorrigeerd.'

Desondanks vindt hij de studie waardevol. 'Het onderzoek biedt een mooie, brede blik en laat trends zien die mogelijk wijzen op de effectiviteit van rookverboden. Ik denk wel dat er meer onderzoek nodig is om dit te bevestigen.'

#### EINDOORDEEL

Het aantal sterfgevallen door meeroken is inderdaad gedaald, hoewel de werkelijke cijfers iets kunnen afwijken van de conclusies in het onderzoek. Rookverboden lijken te werken, maar andere factoren kunnen meespelen bij de daling.

**Enith Vlooswijk**