

## KERSTESSAY DEEL III OVER DE REALITEIT VAN EEN METAFOR DE HUNKERING VAN ONS ALLEMAAL



Honger mag dan vele gezichten hebben, de fysiologie ervan maakt het zowel Miriam als Annie moeilijker eraan te ontsnappen, schrijft **LOUISE O. FRESCO**. Het is een vicieuze cirkel, die ook het nageslacht in zijn greep houdt.

# Het hongerige lichaam

In de novelle *De hongerkunstenaar* uit 1922 voert Franz Kafka een man ten tonele die van zijn vasten een publieke vertoning maakt. Zijn impresario laat hem optreden, maar legt zijn hongeren aan banden – meer dan veertig dagen is verboden. Toch raakt de hongerkunstenaar in toenemende mate geobsedeerd met zijn kunstenaarsact en wil hij zijn zelfcontrole doorzetten tot de dood erop volgt. De tragiek van het verhaal zit in het feit dat tegen de tijd dat hij stervende is, het vasten uit de mode is. De kunstenaar sterft eenzaam in zijn hok, zijn laatste woorden zijn dat het voedsel hem niet smaakte.

Hongeren is zeer zelden een kwestie van vrijwilligheid, een gekozen lot, hoewel bijna alle culturen een vorm van ascetisme of voedselbeperkingen en -taboes kennen. Tijdens de Middeleeuwen respecteerde de christelijke kerk meer dan honderdvijftig vastendagen, dagen waarop voedsel op de een of andere manier aan banden was gelegd, meestal de consumptie van vlees. Dat hoge aantal dagen weerspiegelt vooral de schaarste die toen heerste. De formele rechtvaardiging hiervoor, en ook in bijvoorbeeld het hindoeïsme of het jodendom (Jom Kipoer), is dat afzien van voedsel en de driften beheersen de mens moreel superieur maken. In dat gekozen vasten zit dus een vorm van dwang door schaarste en sociale druk. Ook de jonge mensen, vooral meisjes, die aan anorexia lijden, zijn patiënten die slechts ogenschijnlijk weigeren te eten, maar in feite een ernstig verstoord zelfbeeld hebben waardoor zij geen voedsel binnenkrijgen. Oude mensen weigeren

soms voedsel omdat hun smaakvermogen achteruitgaat. Daarnaast zien we de keuze voor versterving als het leven ten einde loopt, afzien van eten en drinken, meestal begeleid door morfine. Bewust hongeren tot aan de dood is zeldzaam; de menselijke drang tot overleven is te sterk.

---

Warda heeft meer kans om vanaf haar puberteit te zwaar te worden als ze zou worden blootgesteld aan te vet eten. Alsof haar lichaam nog altijd anticipeert op mogelijk voedseltekort

---

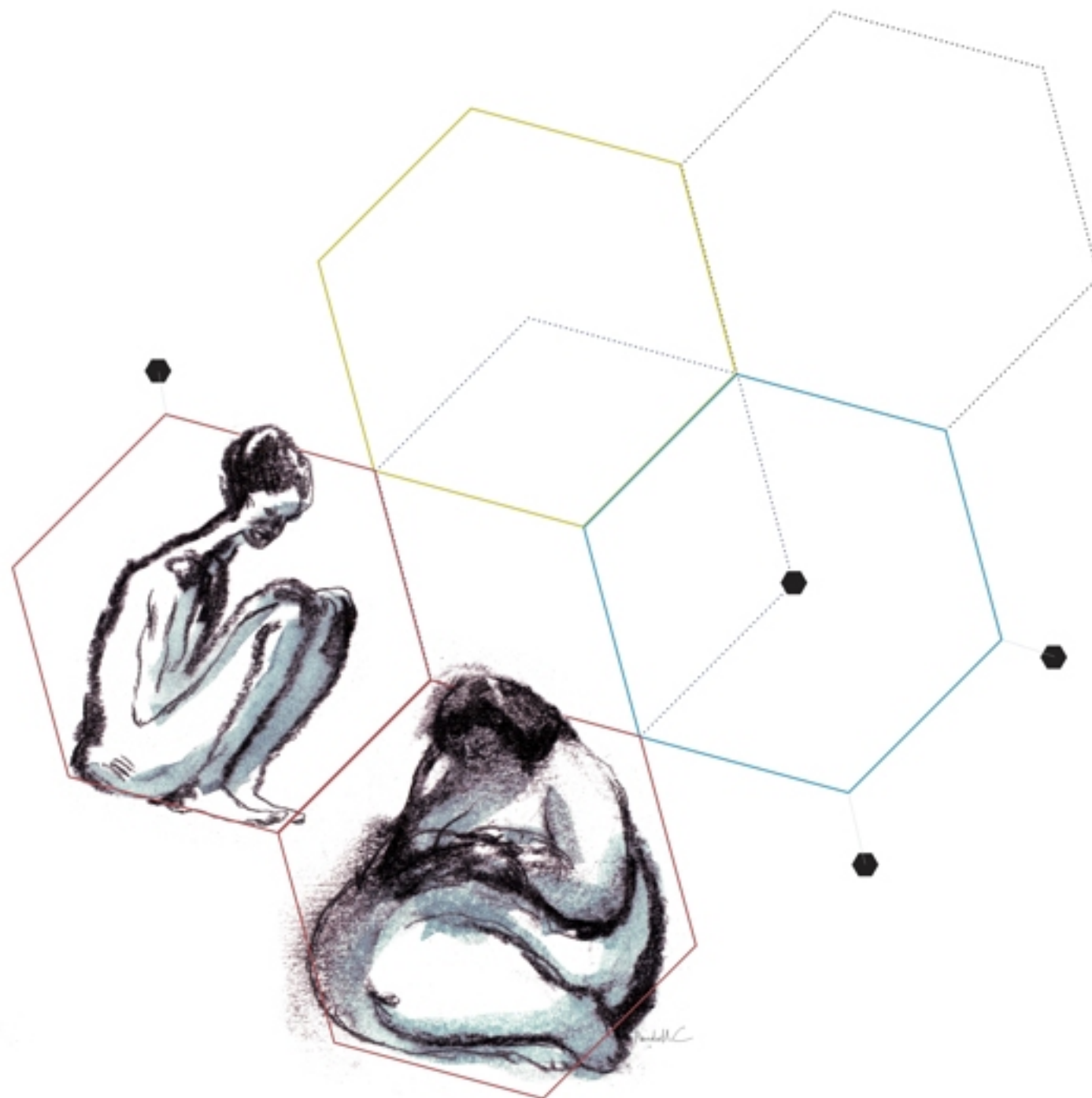
### Vertrappen, duwen, grijpen

Hoe voelt het om echt honger te lijden? Om voortdurend geobsedeerd te zijn met eten, en vooral de afwezigheid ervan? Om in alle hoeken en gaten te zoeken naar iets eetbaars, in keukenkastjes of bij het afval? Of om te moeten stelen, in de supermarkt bij het afrekenen van een eerdere of latere klant, wiens boodschappen naast de jouwe liggen zodat het bij-

na onvermijdelijk lijkt om dat pakje boter of die vleeswaren mee te nemen? Of om te vechten bij een vrachtwagen met voedselpakketten, als brood en melkpoe-der uitgedeeld worden, om met geweld naar voren te dringen, de blote voeten van anderen te vertrappen, schouders weg te duwen, je handen tot het uiterste uit te strekken om dat begeerde voedsel te grijpen? Schaarste, of de angst voor schaarste, maakt gek.

De oorzaken van de honger van Annie en Miriam mogen dan verschillen, de fysiologie van hun honger vertoont grote overeenkomsten. Een lege maag maakt standaard het hormoon ghreline aan, en veroorzaakt een acute alertheid in het brein, een overlevingsmechanisme gericht op zoeken naar voedsel. Als er dan gegeten wordt en de maag vol raakt, vermindert het gehalte aan ghreline. Mensen met overgewicht reageren gevoeliger op ghreline dan slanke mensen bij dezelfde hoeveelheid ghreline in het bloed, zij ervaren dus sneller de drang om te eten. Bovendien hebben veel zware mensen antistoffen in hun bloed waardoor de ghreline niet wordt afgebroken. Anders gezegd, ze lijden dus bijna continu honger, mogelijk meer nog dan ondervoede mensen die zich af en toe kunnen verzadigen en dan althans een tijdje geen honger hebben.

Er is nog een tweede hormoon in het spel, leptine, dat aangemaakt wordt door vetcellen. Hoe meer vetcellen en hoe meer gevuld met vet, hoe meer leptine het signaal geeft dat er voldoende voedsel is. Als er geen leptine meer in het bloed is, gaat een mens weer eten. Op-



© Randall Casar

nieuw, te dikke mensen zijn ongevoeliger voor leptine, dus ze blijven eten ook al gaat het leptinegehalte omhoog. Ondervoeding en overvoeding kennen dezelfde fysiologische en hormonale basis, maar hebben desastreus verschillende uitkomsten in Annie en Miriam, tot in volgende generaties. Miriams Warda, een baby met

---

Als je de twee miljard slecht gevoede en de meer dan twee miljard overvoede mensen optelt, dan worstelt ruim de helft van de wereldbevolking of een of andere manier met haar voeding

---

een laag geboortegewicht, heeft een extra grote kans om vanaf haar puberteit te zwaar te worden als ze zou worden blootgesteld aan te vet en te zoet eten, alsof haar lichaam nog altijd anticipeert op mogelijke voedseltekorten. Als de dochter van Annie te zwaar blijft, kan zij straks te maken hebben met verminderde vruchtbaarheid. Honger is een vicieuze cirkel waaruit je niet makkelijk ontsnapt.

#### Ruim vier miljard

Meer dan 800 miljoen mensen krijgen te weinig calorieën binnen, voor twee miljard mensen bevat hun voedsel te weinig mineralen en vitamines om een gezond leven te leiden. Tegelijkertijd is een half miljard zodanig obees dat zij lijden aan diabetes en hart- en vaatziekten waaraan zij kunnen sterven. Als je de twee miljard slecht gevoede en de meer dan twee miljard overvoede mensen optelt, dan

worstelt ruim de helft van de wereldbevolking of een of andere manier met zijn voeding. Een op de twee mensen. Waarschijnlijk hoort u daar niet bij, maar, zonder dat u het vermoedt, bestaan er in uw eigen omgeving mensen voor wie wat zij eten, of juist niet eten, nooit onprobleematisch is, elke dag weer.

---

Morgen slot: Honger in het hart

---



#### Louise O. Fresco

Schrijfster en voorzitter van de raad van bestuur van de universiteit van Wageningen (Nederland), die gespecialiseerd is in voeding en leefomgeving. Ze is auteur van onder meer 'Hamburgers in het paradijs' (Prometheus Bert Bakker, 2012).