Alleen minder eten helpt

Louise O. Fresco en Martijn Katan

Nederlanders worden steeds ouder, en dat is mede te danken aan de landbouwwetenschap en de voedingswetenschap die hebben gezorgd voor een ruim aanbod aan veilig voedsel plus het inzicht welk voedsel het gezondst is. Sinds 1972 is de sterfte aan hartinfarcten meer dan gehalveerd, en dat komt deels door betere medicijnen en operaties, maar ook door de vervanging van ongezonde door gezondere vetten.

Maar nu staan we aan de vooravond van een voedingscrisis die uniek is in de geschiedenis. Voedsel is ongekend goedkoop geworden, door steeds efficiëntere productie en toenemende wereldhandel. Dankzij de toename van verkooppunten en openingstijden is het bijna voortdurend beschikbaar, vaak in een vorm die geen verdere verwerking behoeft: als zoete drankjes, drinkyoghurt, kant en klare broodjes. Goedkoop, lekker en voortdurend beschikbaar voedsel gekoppeld aan steeds minder beweging heeft in een razend tempo geleid tot overgewicht en vetzucht (obesitas).

We staan hulpeloos tegenover deze epidemie die de gezondheidswinst van de afgelopen dertig jaar bedreigt. Er zijn wereldwijd nu twee keer zoveel mensen die aan overgewicht en vetzucht lijden als er honger hebben, en in de Verenigde Staten, waar alles 25 jaar eerder gebeurt dan bij ons, heeft een derde van de bevolking ernstig overgewicht en verlaagt het al de levensverwachting. Ook middenklassen in ontwikkelingslanden worden in hoog tempo bedreigd door overgewicht, een op de vier Chinezen is te zwaar.

Obesitas is de voornaamste oorzaak van diabetes, en verder geeft het gewrichtsproblemen, hart- en vaatziekten en kanker van baarmoeder en nieren.

De nieuwe Richtlijnen Goede Voeding die de Gezondheidsraad onlangs uitbracht, bieden voor het obesitasprobleem maar beperkt soelaas. Een van de Richtlijnen is om een half uur tot een uur per dag te lopen of te fietsen. Onze lichamelijke inspanning is inderdaad drastisch verminderd dankzij auto's, liften, wasmachines en elektrische grasmaaiers. En bijna iedereen kiest het gemechaniseerde alternatief en neemt de lift. Maar met alleen meer bewegen komen we er niet, we moeten vooral ook minder eten. Iemand die in 10 jaar 20 kilo is aangekomen heeft al die dagen 700 calorieën te veel gegeten. Dat is bijna 2 liter frisdrank of 15 bitterballen, en het kost per dag anderhalf uur op de roeimachine of 3 uur lopen of fietsen om die te verbranden. Bij afvallen verlies je op elke 3 kilo vet 1 kilo spierweefsel, en daardoor wordt je rustmetabolisme lager. Als je hard traint tijdens het afvallen halveer je het verlies aan spieren, maar een lager totaal gewicht betekent altijd een lager basaal metabolisme.

De nieuwe Richtlijnen zijn solide als het gaat over het effect van voeding op andere aandoeningen dan overgewicht: gezonde vetten ter voorkoming van hart- en vaatziekten, vezel tegen constipatie, en minder zout voor een lagere bloeddruk. Dat zijn goed onderbouwde maatregelen, en de supermarkten en de industrie staan te trappelen om van die 'gezondere' producten te verkopen. Als de nieuwe minister van VWS maar streng is op claims en logo's van 'gezonde' producten kan dat de consument helpen de juiste keus te doen en langer gezond te blijven.

Maar het zal niet helpen om af te vallen. Weliswaar suggereert de Gezondheidsraad voorzichtig dat groente en fruit, vezel en minder frisdrank helpen tegen overgewicht, maar de wetenschappelijke onderbouwing daarvan is mager. Eigenlijk heeft de voedingsleer geen antwoord op de vraag hoe je de calorie-inname kunt remmen.

De populariteit van diëten geeft aan dat veel mensen, vaak meer om esthetische dan om medische redenen bezorgd zijn om hun gewicht. Bijna alle bekende diëten gaan ervan uit dat

sommige voedingsmiddelen inherent goed voor het gewicht zijn en andere slecht, en verklaren de oorlog aan vetten of koolhydraten. Maar er bestaat geen voedsel waarvan je afvalt, de enige weg is minder eten. De farmaceutische industrie maakt eetlustremmers die de trek onderdrukken, maar daarmee val je op zijn best een kilo of vijf af, en veel eetlustremmers zijn in het verleden uit de handel genomen wegens bijwerkingen. Er is nu een nieuwe eetlustremmer, een anti-cannabinoïd die het plezier in eten vermindert, maar het is de vraag of die op den duur geen depressies veroorzaakt. Wat wel werkt, ook op lange termijn, is maagverkleining, en in de Verenigde Staten schieten de klinieken daarvoor als paddestoelen uit de grond. Maar de operatie is duur, en 10 tot 20 procent van de patiënten krijgt min of meer ernstige complicaties.

Waarom is dat overgewichtsprobleem zo hardnekkig? Dat is in de eerste plaats een kwestie van genetische selectie. Ons door tienduizenden jaren gescherpte instinct is om zoveel mogelijk calorieën naar binnen werken als er voedsel voorhanden is, en om niet onnodig te bewegen. Voedselovervloed en mechanisatie zijn zo recent dat we aan het aanpassen van de impuls tot eten nog niet zijn toegekomen.

In de tweede plaats speelt de markt in op onze eetzucht door voedsel voortdurend beschikbaar te maken en in een vorm die eten, ook buiten de maaltijden om, stimuleert. Iedere voedselproducent en iedere snackbar, snoeptent en supermarkt wil eten verkopen, en wel zoveel mogelijk. Dat betekent ruime openingstijden, en hapklare verpakkingen in de meest aanlokkelijke vormen, ondersteund door de verleiding van reclame. De nieuwste trend is 'vingervoedsel', zo verpakt dat je het met één hand kunt eten tijdens het winkelen, autorijden, typen of telefoneren: minipasteitjes, minipizza's. We grazen en happen wat af. Dat is een probleem vanwege de calorieën die niet worden verbrand en dus worden opgeslagen als vet. Een gezondere samenstelling van die happen helpt niet. Patat gebakken in zonnebloemolie en met kaliumzout in plaats van natriumzout is goed voor cholesterol en bloeddruk maar je wordt er nog steeds dik van. Er zijn geen voedingsmiddelen waar je van afvalt, en levensmiddelen die het tegengestelde beweren werken niet.

Sommige mensen worden eerder dik dan anderen. Dat komt niet door hun hormonen, die spelen zelden een rol, maar houdt verband met opleiding en inkomen: laag opgeleide arme mensen zijn dikker dan hoog opgeleide rijken. Een op de negen volwassen Nederlanders is obees (zie kader), en bij de laagst opgeleiden zijn dat er drie keer zo veel als bij de hoogst opgeleiden. Dat is precies de situatie van de VS in 1971. Sindsdien is een derde van de Amerikanen obees geworden en het verschil tussen lage en hoge opleiding is grotendeels verdwenen. Ook in Nederland worden hoog opgeleide vrouwen snel dikker. Aanleg - inclusief genen - en sociale klasse bepalen dus wie er het eerst dik wordt, maar op den duur lijkt de vetzucht niet te stuiten.

Vetzucht is een collectief probleem, net als drugsbestrijding, verkeersveiligheid en het broeikaseffect. Dit zijn problemen die de verantwoordelijkheid zijn van iedereen tezamen, en niet door de markt kunnen worden opgelost - anders gezegd waarbij het onvoldoende is om te zeggen dat de consument zelf maar moet kiezen. Marktwerking veronderstelt namelijk dat de consument weet wat op de lange termijn in zijn of haar belang is en daarvoor kiest. Maar de consument kiest meestal voor zijn korte-termijn belang: meer eten, meer autorijden, meer genotsmiddelen, want dat geeft onmiddellijk bevrediging. Dat dezelfde keuze op den duur slecht is voor gezondheid en milieu is te moeilijk om te overzien, vooral ook omdat het om kleine bijna onmerkbare effecten gaat.

Het reguleren van de markt helpt voor een aantal collectieve problemen, bijvoorbeeld het verbod op heroïneverkoop, de regulering van cannabis en alcohol, de vermindering van de stikstofoxide-uitstoot van auto's door verplichte katalysatoren. Maar we hebben geen idee welke regulering zou helpen bij obesitas, en dat maakt obesitas een wezenlijk nieuw probleem.

Een directe belasting op vet (vet-tax) is onzin, omdat alle calorieën even dikmakend zijn. Je wordt dik van kaas en patat maar ook van brood en sinaasappelsap want ook daarin zitten calorieën. Het vervangen van slechte door goede vetten, zoals het uitbannen van transvetten in Denemarken en New York en in onze eigen snackbars, helpt tegen hart- en vaatziekten maar niet tegen obesitas, want van gezonde vetten word je even dik als van slechte. De effecten van een algemene calorieënbelasting zijn moeilijk voor te stellen: zoiets leidt mogelijk tot vervanging van dure calorieën door goedkope (zoals vet door suiker) en zeker tot een grote bureaucratie van tarieven en controles. De parallel met de belasting op tabak gaat niet op, omdat calorieën essentieel zijn om te leven; je kunt ze niet verbieden.

Het zorgwekkendste aan de opkomst van obesitas is dus dat we geen idee hebben welke maatregelen ertegen echt werken op de lange termijn. Daarvoor is veel onderzoek nodig, dat wordt betaald uit publieke middelen, net als voor andere collectieve problemen. Want aan minder eten valt moeilijk te verdienen, en dus is het niet aantrekkelijk voor het bedrijfsleven.

Genetisch onderzoek brengt niet de oplossing. We zijn wel genetisch bepaald om veel te eten en weinig te bewegen, maar dertig jaar geleden waren we dun en hadden we dezelfde genen maar niet het hetzelfde gedrag. Wat we nodig hebben, is onderzoek naar simpele vragen, zoals wat er gebeurt als je meer gymnastiekuren in het rooster opneemt, en het voor ouders onaantrekkelijk maakt om de kinderen per auto te brengen. Worden die kinderen daar slanker van, of nemen verkeersongelukken met fietsende scholieren toe? Doen ze na die gymnastiek op school thuis geen stap meer? Helpt het om liften langzamer te maken zodat mensen sneller de trap nemen? Helpt het de frisdrankautomaten uit scholen te verwijderen of kopen de kinderen de frisdrank dan om de hoek? Kunnen de openingstijden van winkels en de grootte van de verpakkingen de calorie-inname beïnvloeden? Helpen kleinere porties of nemen mensen dan twee porties? Hebben kantines, waar zichtbaar is voor anderen wat je eet, een rol als ze gezonde alternatieve aanbieden? Allemaal vragen waar geen Nobelprijs mee te winnen valt maar die voor onze gezondheid even belangrijk zijn als de sequentie van het menselijk genoom. Ze zijn bovendien niet simpel te beantwoorden, want aan korte-termijnstudies hebben we niets, en het onderzoek moet 'dubbelblind' gebeuren, want eten is heel gevoelig voor suggestie.

Hopelijk weten we over 10 of 20 jaar wat er werkt. Maar wat dat ook zal zijn, het is waarschijnlijk dat we collectief maatregelen zullen moeten nemen om ons voedselgedrag te beïnvloeden. Matigheid is in deze periode van overvloed niet populair en de meeste mensen zullen stijgeren bij het idee dat hun vrijheid om te eten wordt beperkt. Bij drugs en alcohol accepteren we dit echter ook. Zelfs in Amsterdam staan er in de Kalverstraat geen stalletjes met brandende hasjpijpjes en krijg je de cocaïne niet uit de automaat. Ook het verbod op roken in openbare ruimtes blijkt wonder boven wonder mee te vallen.

De mens heeft in de loop van de evolutie geleerd om zijn geweldsimpulsen en seksuele lusten te kanaliseren. We slaan elkaar niet het hoofd in en wij hebben geen seks in de tram. In iedere beschaving bestaan oeroude wetten die dergelijke impulsen aan banden leggen omdat ze het welzijn van het collectief bedreigen. In bijna alle culturen was ook de consumptie van voedsel tot voor kort aan regels gebonden en had voedsel vaak een religieuze dimensie die tot uiting kwam in spijswetten die voedselinname aan banden legden, vaak ook door vasten. Voor de huidige, unieke situatie van voedselovervloed en fysieke inactiviteit, hebben wij nog geen nieuwe spijswetten. Vetzucht is zo een symbool van het ongebreidelde consumptiegedrag van de eerste generaties mensen die in structurele overvloed leven en nog niet hebben geleerd die overvloed samen in te tomen.

NOTES:

-Louise O. Fresco is universiteitshoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Martijn Katan is hoogleraar Voedingsleer aan de Vrije Universiteit te Amsterdam.

-Goedkoop en lekker eten is voortdurend beschikbaar
-Bij afvallen verlies je op elke 3 kilo vet 1 kilo spierweefsel
-Richtlijnen gezond eten; Op 18 december 2006 presenteerde de Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen voor gezond eten. Het vorige advies dateerde van 1986. Nieuw is onder andere dat wordt aanbevolen dagelijks een half uur stevig te fietsen of te lopen.
-Louise Fresco en Martijn Katan vrezen dat het idee kan postvatten dat een half uur per dag bewegen volstaat om niet dik te worden. Ze waarschuwen ook voor het volksgeloof dat je van sommige etenswaren dik wordt en van andere afvalt, terwijl de harde waarheid is dat er minder moet worden gegeten.
-Louise Fresco publiceerde in 2006 Nieuwe Spijswetten, essays over voedsel en verantwoordelijkheid. 'Voedselbewustzijn betekent dat je weet wat je eet, en dus niet zo maar gedachteloos wat in je winkelkarretje gooit', zei Fresco in een interview met de Volkskrant (Intermezzo, 5 augustus).
-Hoe bepaal je of je dik bent? 1. Leg een centimeter om je middel ter hoogte van je navel. Een middelomtrek van meer dan 88 cm bij vrouwen of 102 cm bij mannen is te veel. Dikke billen maken niet uit. Vetzucht is dus vaker een gezondheidsprobleem bij mannen dan bij vrouwen, want bij mannen zit het vet in de buik en bij vrouwen op de dijen.

Deze tekst is gepubliceerd in de Volkskrant, Het Betoog, 3 februari 2007
Copyright 2007 PCM Uitgevers B.V.

Zie ook het artikel:

Afvallen

Louise O. Fresco en Martijn Katan

In ons artikel over overgewicht (het Betoog, 3 februari) schreven we dat je 700 calorieën per dag extra moet eten om 20 kilo aan te komen. Lezers betwijfelden dat. Zij redeneerden: 20 kilo vetweefsel bevat ongeveer 150 duizend calorieën, dus als je per dag maar 50 calorieën te veel eet, ben je na acht jaar al 20 kilo zwaarder.
Maar dat is niet waar. Als je een kilo bent aangekomen, verbruik je per dag namelijk 35 calorieën extra, deels aan ruststofwisseling (de standby-stand waar onze meeste calorieën aan opgaan), en deels aan het meeslepen van dat extra gewicht. Dagelijks 50 calorieën extra maakt je dus maar anderhalve kilo zwaarder. Bij afvallen werkt het net zo: als je minder gaat eten, slinkt je lichaam tot het met de nieuwe hoeveelheid calorieën toekan.
Om verder af te vallen, moet je nog minder gaan eten. Daarom is afvallen zo moeilijk.

Deze tekst is gepubliceerd in de Volkskrant, Het Betoog, 24 februari 2007
Copyright 2007 PCM Uitgevers B.V.