

Middagdip

Hoe tussendoortjes ons zijn aangepraat door de voedingsindustrie

Door Wim Köhler - zondag 2 november 2014

Tussendoortjes stillen de erge trek. Ze helpen je uit de ochtend- en middagdip. Allemaal gunstig en aangenaam. Daarom worden tussendoortjes als onschuldig gezien. Onterecht. Van die trek en dip hebben maar weinig mensen last. Ze zijn ons aangepraat door de voedingsmiddelenindustrie. Tussendoortjes zijn makkelijke handel. Voor mensen hebben ze weinig nut.

Het [Voedingscentrum](#), nationaal voorlichtingsbureau voor goede voeding, vindt tussendoortjes vooral een uitvinding van de commercie. “De term tussendoortje wordt veel in reclames gebruikt. Het geeft de indruk dat het een makkelijke en onschuldige snack is. ‘Het kan altijd tussendoor’, wordt geroepen. Terwijl het vaak niet meer is dan koekjes in een gezond uitziende wikkel”, staat op de site.



Koekjes, chocola, muesli- en energierepen – veel tussendoortjes zijn industrieel gebakken, gegoten of geperst. Met reclamecampagnes hebben ze de appel, sinaasappel, banaan en het mariabiscuitje verdreven. Dat waren vanouds de Hollandse tussendoortjes.

Het tussendoortje-automatisme

Het Voedingscentrum wil het woord tussendoortje uitbannen. Vanwege de suggestie dat het ‘altijd kan’: “Daarom noemen wij deze producten extra’s.” Extra, omdat ze relatief veel calorieën en weinig nuttige voedingsstoffen bevatten.

Vrijwel iedereen in Nederland krijgt te veel calorieën binnen. De meeste mensen worden langzaam dik. Na jaren iets te veel eten, zijn krap de helft van de 50-plusvrouwen en ruim tweederde van de 50-plusmannen te dik.

Vrij recent is het nieuws dat het tussendoortje-automatisme het lichaam voorgoed ontregelt: bij al die mensen die te veel eten helpen de tussendoortjes niet alleen mee aan de gewichtstoename. Ze maken ook nog ongezond. Wie te veel eet en alleen drie maaltijden per dag eet, krijgt overal vetaangroei. Wie dik wordt van tussendoortjes krijgt vooral buikvet en leververvetting.

Leververvetting

“Minder snacken en drie maaltijden per dag is op de lange termijn waarschijnlijk goed voor de stofwisseling en vermindert de kans op leververvetting.” Dat schreven onderzoekers uit Amsterdam van het Academisch Medisch Centrum in mei in het wetenschappelijke tijdschrift [Hepatology](#).

Wie te veel eet mét calorierijke tussendoortjes, zagen zij in hun onderzoek, slaat het gevormde vet op in de buik en de lever. Wie evenveel te veel eet, maar alles bij drie maaltijden naar binnen slaat, krijgt er overal onderhuids vet bij, verspreid over het lichaam. De gewichtstoename was gelijk, maar vet in de buik, en leververvetting zijn ongezond. Of het nu vette of vooral zoete tussendoortjes zijn, dat maakt niet uit. In het Amsterdamse onderzoek zijn ze beide uitgeprobeerd.

Het zijn nieuwe inzichten. Hoe dit precies op moleculair niveau werkt, daar wordt verder onderzoek naar gedaan.

Iets kleins eten

Ondertussen is het tussendoortje nog heilig in Nederland. Zelfs wie wil afvallen en voor advies naar een diëtist gaat, krijgt vaak het advies om halverwege de ochtend en middag iets kleins te eten. “Omdat je nuttige voedingsstoffen binnen kunt krijgen die je met de hoofdmaaltijd niet binnen krijgt”, is het argument op websites van diëtistenpraktijken.

Maar de meeste tussendoortjes zijn vooral zoet, vet en calorierijk. Fruit bijvoorbeeld. Er zit het veelgeprezen vitamine C in. Maar in Nederland heeft vrijwel nooit iemand gebrek aan vitamine C. Verder zit in fruit eigenlijk alleen suiker. Twee stuks fruit per dag is aanbevolen, maar is ook meteen genoeg.

Ook staat op veel diëtistenwebsites te lezen dat het goed is om “om de drie tot vier uur iets te eten”. Dat is alleen waar voor mensen die zwaar lichamelijk werk doen. Voor graatmagere mensen die door bloedsuikertekort zonder tussendoortje van hun stokje gaan. En voor actieve kinderen, die kunnen ook extreem hongerig worden als ze na vier uur niks krijgen. Maar voor al die anderen die vrijwel allemaal toch al iets te veel eten, geeft dat tussendoortje alleen meer buikvet en een verhoogde kans op diabetes type II. Dat is wat de Amsterdamse onderzoekers van het Academisch Medisch Centrum ontdekten.

De diëtistenliefde

Waar komt [de diëtistenliefde](#) voor het tussendoortje vandaan? Tot rond de eeuwwisseling, valt te lezen in overzichten van het wetenschappelijk onderzoek naar snacks, was de heersende mening dat tussendoortjes oké zijn. Dat ze zelfs zouden beschermen tegen overgewicht doordat een te grote tijd tussen de maaltijden tot driemaal daags schransen zou leiden.

Tussendoortjes in de ochtend, middag en avond waren overigens vooral een Nederlandse gewoonte, bleek uit internationale vergelijkingen. Amerikanen en Fransen kwamen nog in de jaren tachtig tot ongeveer 4 eetmomenten – Nederlanders al tot zes. Dat is daarna snel bijgetrokken. De Nederlanders hadden al heel lang het koekje bij de koffie en wat bij de middagthee.

Niemand zegt dat het alleen de tussendoortjes zijn die dik maken, maar het is volstrekt duidelijk dat de dikste mensen tussendoortjes met de meeste calorieën eten. Het tussendoortje is vooral een overbodige gewoonte. Gewoontes kunnen veranderen. Waarom niet vandaag begonnen?

Door [Wim Köhler](#) op zondag 2 november 2014