

ONDERZOEK NAAR HET AFLEREN VAN ONGEZOND EETGEDRAG

Het aanleren en volhouden van een gezonde leefstijl is niet gemakkelijk. Psychologische factoren spelen daarbij een grote rol. Anita Jansen is professor experimentele psychologie aan de universiteit van Maastricht. Samen met haar groep doet ze onderzoek naar situaties zonder voedsel die eetlust kunnen opwekken. Dat kan een emotionele stemming zijn (ik voel me rot) of een bepaalde situatie (op de bank voor de tv eet ik altijd chips). Jansen wil vooral uitzoeken hoe dergelijke gewoonten kunnen worden doorbroken.

Situaties kunnen eetlust opwekken

Mensen leggen soms een verband tussen een bepaalde omgeving of situatie en lekker eten. Als je altijd chips eet tijdens het tv-kijken, denk je als je voor de televisie zit automatisch aan eten. Je lichaam bereidt zich dan voor op het krijgen van voedsel, nog voor er voedsel aanwezig is. De omgeving is als het ware een signaal of voorspeller van eten waardoor we trek ervaren.

Voorspellers van eten

Voorspellers van eten zorgen ervoor dat de spijsvertering op gang komt: de speekselproductie wordt bijvoorbeeld verhoogd en de hoeveelheid spijsverteringsenzymen in de maag neemt toe. Onderzoekers denken dat iemand 'trek' ervaart door deze reacties.

Pavlov-effect

De Russische psycholoog Ivan Pavlov beschreef deze reactie bij honden. In een experiment liet hij een bel rinkelen voordat hij zijn honden vlees gaf. Dit herhaalde hij een aantal keren. Daarna bleek dat de honden door het rinkelen van de bel een verhoogde speekselproductie kregen, zonder dat ze vlees hadden gezien of geroken. De bel werd een voorspeller van eten. Dit 'Pavlov-effect' is een voorbeeld van conditionering: aangeleerd gedrag. Het maken van een onbewuste associatie tussen een prikkel en bepaald gedrag, terwijl dat gedrag oorspronkelijk niet door die prikkel werd veroorzaakt. In ons voorbeeld: als prikkel A (de bel, het signaal) herhaaldelijk voorafgaat aan prikkel B (vlees) dat een bepaald gedrag (speekselproductie) oplevert, dan zal op den duur de bel steeds dat gedrag opleveren (kwijlen), ook zonder dat vlees aanwezig is.

Eten in een bepaalde omgeving

Jansen verwijst naar experimenten met ratjes. Ratjes kregen gedurende twee weken steeds smakelijk voedsel in een bepaalde kooi. Tussendoor zaten ze in een andere kooi, waar ze 'normaal' eten kregen. Als ze vervolgens weer in de 'eetkooi' werden gezet, gingen ze eten, ook als ze verzadigd waren of als het voedsel veel minder smakelijk was. De ratten leerden eten in een bepaalde omgeving. Deze omgeving voorspelt lekker eten en wordt een stimulus die eetlust opwekt, ook zonder dat er eten aanwezig is.

Afleren van associaties

Jansen onderzoekt hoe je deze associaties tussen een situatie, omgeving en eten weer kunt afleren. Wanneer je stopt met televisiekijken, is het gemakkelijk om geen chips te eten. Maar dit is op de lange termijn lastig vol te houden. Bij mensen met eetbuien proberen psychologen aangeleerde associaties 'uit te doven'. Na blootstelling aan het signaal dat eetlust opwekt, mag aan het eten worden geroken en gevoeld, maar het mag niet worden gegeten. De cliënt leert de enorme trek die opkomt te bedwingen totdat deze weer zakt. Dit kan wel een uur duren. Na herhaald oefenen dooft de respons uit, doordat na de stimulus geen eten meer volgt. Vaak werkt dit goed in therapeutische sessies, maar eenmaal in de eigen omgeving keert het oorspronkelijke gedrag snel weer terug.

Onderzoek naar uitdovingstraining

Obesitas krijgt op dit moment vooral aandacht uit de biomedische hoek, zegt Jansen. "Er wordt heel weinig onderzoek gedaan naar de psychologische mechanismen. Terwijl toch niet iedereen in een bepaalde omgeving dik wordt." Uiteindelijk wil ze een 'uitdovingstraining' ontwikkelen (ik zit op de bank voor de tv en eet geen chips) speciaal voor obesitaspatiënten. "Wij denken dat we daarmee de genetische component, die er natuurlijk ook is, kunnen verslaan." In 2011 heeft Jansen voor haar onderzoek een NWO-subsidie van 1,5 miljoen euro ontvangen. Het onderzoek loopt tot 2016.

Door Ir. Caroelien Schuurman, freelance voedingskundige

Bronnen:

1. Akker, K van den, Jansen A. (2012), Obesitas door Pavlov reactie, Nederlands Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek, 5: 26-28.
2. Jansen A, Nederkoorn C, Roefs A et al. (2009), [Waarom obesitas in de GGZ behandeld moet worden](#), GZ-psychologie, 2: 38-44.

Wereld Kanker Onderzoek Fonds, Leidseplein 33-2, Postbus 15444,
1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595 **Email:** informatie@wcrf.org **Giro:** 2127