GEZONDHEIDS\_ADVIES

**Waarom mijn liefste een maatje meer heeft**

***Mijn oprechte excuses aan alle lezers die zich gekwetst voelen door de titel van dit artikel. En vooral aan mijn vrouw! Nee schatje, het gaat niet over jou… En we hebben het voor alle duidelijkheid over vrouwen én mannen. Dit artikel gaat dieper in op de problemen waarmee de niet-sportieve partner van een hardloper of hardloopster aan tafel geconfronteerd wordt.***

Mensen die lief en leed en tafel en bed delen, beginnen na verloop van tijd een beetje op elkaar te lijken. Dat is eigenlijk heel normaal. Je deelt dezelfde levensomstandigheden en dus ook de gevolgen daarvan: woon je in het zonnige zuiden, dan ben je meestal gebruind; staat je huis vlakbij een luchthaven, dan worden wallen onder de ogen een familietrekje; boekenliefhebbers dragen vaker een bril. Voorbeelden genoeg. Er duiken zelfs gelijkenissen op waar je ze niet meteen zou verwachten, op het vlak van de gezondheid bijvoorbeeld. In 2002 verscheen in de *British Medical Journal* een heel interessante studie waaruit bleek dat mannen en vrouwen die een koppel vormen vaak dezelfde ziektes ontwikkelen: buikpijn, abnormale vermoeidheid, hoofdpijn, rugpijn. Alsof de symptomen uit een soort gemeenschappelijk gezinsrepertorium gekozen worden, zonder duidelijk afgebakende grens tussen omgevingsfactoren en culturele invloeden. Die spelen immers allebei een rol. Dat de twee leden van een koppel die samen in een zelfde krotwoning huizen, dezelfde ziektesymptomen krijgen, lijkt vrij evident. Toch kan niet alles op die manier verklaard worden. Soms lijken bepaalde ziekten te ontstaan zonder aanwijsbare oorzaak. De verklaring wordt gezocht in een wel heel eigenaardig, louter psychosomatisch fenomeen, waarbij partners zich zo met elkaar vereenzelvigen, dat ze problemen van elkaar overnemen.

**Ik eet zoals jij,**

**jij eet zoals ik**

Dit soort imitatiegedrag vinden we ook aan tafel terug. Men heeft inderdaad ontdekt dat je calorie-inname in grote mate afhangt van de eetgewoonten van de mensen met wie je aan tafel zit. In de Middeleeuwen al wekte deze vaststelling verbazing onder de leden van de clerus. Ze hadden namelijk gemerkt dat de herhaaldelijke vastenperiodes van het christendom (toen nog tot 150 dagen per jaar), niet dezelfde impact hadden op rondbuikige dorpspastoors als op ascetisch ogende monniken. Verklaring? De pastoors woonden tussen de mensen. Zij schoven dus vaak aan bij hun parochianen en op feestdagen namen ze vrolijk deel aan braspartijen, terwijl de monniken het hele jaar door onderworpen waren aan strikte kloosterregels. Kortom, hoeveel je eet hangt in grote mate af van de sfeer rondom de maaltijden en van het profiel van de mensen met wie je die maaltijden deelt. Dit zou zelfs een gemeenschappelijk kenmerk zijn van de hele dierenwereld.

Een kip eet systematisch minder als ze alleen is dan wanneer ze bij uitgehongerde soortgenoten wordt gezet. Klaarblijkelijk leidt een context waarin rivaliteit een rol speelt, naar overconsumptie. Ook het omgevingsgeluid is belangrijk. Men slaagt er in het pikritme van kippen te versnellen of te vertragen, door het geluid van een etende kip te laten horen en de band sneller of trager af te spelen. Bij de mens is het niet anders. Zo blijkt dat mensen systematisch meer eten in het gezelschap van een grote eter. En vooral als die grote eter slank is!

Zo zijn we aanbeland bij het probleem van de niet-sportieve partners van toegewijde atleten. Onbewust hebben zij de neiging om de voedingsgewoonten van hun disgenoot te kopiëren, zonder daarbij voldoende rekening te houden met het soms belangrijke verschil in energieverbruik, door de doorgedreven trainingsactiviteiten van man- of vrouwlief. Gevolg: ze komen ze aan!

## Ik denk dus ik verdik!

Kijk maar eens rond in je omgeving. Liefst een beetje discreet natuurlijk... Je zult heel wat voorbeelden vinden van koppels waar het overgewicht van de ene partner duidelijk te maken heeft met de voedingsgewoonten van de andere. Soms slaat de balans door naar de andere kant. Zo kennen we een marathonlopende man die zo scherp staat als een pas geslepen broodmes terwijl zijn vrouw alle moeite heeft om haar lovehandles in bedwang te houden. (NB: de rollen kunnen dus net zo goed omgekeerd worden zonder iets af te doen aan de relevantie van onze demonstratie: een heel sportieve vrouw met een gezellige dikkerd als echtgenoot). Op een bepaald moment raakt de sportieve wederhelft echter gekwetst en kan hij niet meer trainen. Hij zit gefrustreerd voor TV te knabbelen en te schransen en merkt tot zijn grote verbazing dat de extra kilo’s die hij er vlot bij krijgt blijkbaar een cadeautje zijn van zijn gewichtige wederhelft, die plots probleemloos lijkt af te vallen. Is dat eigenaardig? Eigenlijk niet, ook hier hebben we een wetenschappelijke verklaring. Je herinnert je de studie die aantoonde dat je meer eet in het gezelschap van een grote eter die slank blijft. Uit dezelfde studie blijkt ook dat je spontaan minder gaat eten in het gezelschap van een grote eter die dikker wordt. Net alsof je die grote eter het goede voorbeeld wil geven door je eigen versobering.

Het menselijke gedrag zit zowaar vol verrassingen! En dat is nog niet alles. Tijdens een heel recent onderzoek in een winkelcentrum aan de Oostkust van de Verenigde Staten vroeg men aan consumenten die klaarstonden bij de zelfbediening om hun eten op te scheppen, zich in te beelden dat ze net 30 minuten waren gaan wandelen. Resultaat: alleen al het feit dat ze zich inbeeldden fysiek actief te zijn geweest, volstond om een portie te nemen die 50 % groter was dan normaal. Je eet dus meer van zodra je nog maar aan sport begint te denken.

Wat er gebeurt met gezinnen die eten terwijl ze op TV naar het voetbal aan het kijken zijn, willen we zelfs niet weten…

Igor Risbane

***KADERTEKST***

**Neem je mij voor een ekster?**

Als je dit allemaal leest, wordt het duidelijk dat diëten niet eenzijdig mogen focussen op de inhoud van je bord. De hele context waarin de maaltijd zich afspeelt is minstens even belangrijk. De eetgewoonten van je tafelgenoten, de manier waarop jij eet, de presentatie van de gerechten en zelfs het soort bestek! Een tip: eet traag. De tijd die je doorbrengt aan tafel blijkt minstens even bepalend te zijn voor het verzadigingsgevoel, als de hoeveelheid die je eet. Er bestaan verschillende trucs om je voedselinname te vertragen, zoals de truc met de eetstokjes. Hoe onhandiger je erin bent, hoe efficiënter… Wil je vermageren, dan eet je ook best koud en rauw voedsel. De energie die je verbruikt bij het verteren, mag je meteen aftrekken van de energiewaarde van je portie. Verder is je voedsel best zo hard mogelijk, want dan ben je verplicht om goed te kauwen. Onthoud dat een broodje ham niet noodzakelijk minder calorieën bevat dan een hamburger; je hebt echter meer tijd nodig om het op te eten en bent dus minder snel geneigd om het bijbehorende bakje friet ook nog weg te werken. En last but not least, maak je porties kleiner. Net zoals de dieren worden wij heel sterk beïnvloed door de hoeveelheid voedsel die op tafel staat. Hoe meer keuzemogelijkheden, hoe meer we eten. Restaurants waar je zoveel mag eten als je wilt, zijn dus niet zo’n goed idee. Geef liever kleine porties op kleine borden. Want dan eet je spontaan minder. Een kip die dagelijks een bord met 100 gram tarwe krijgt, zal daar de helft van opeten. Schotel je haar op een dag een veel groter bord met 200 gram tarwe voor, zal ze daar nog steeds de helft van opeten, zonder te beseffen dat ze in één keer haar portie heeft verdubbeld.

Ons laatste voorbeeld bewijst nog het best dat de aantrekkingskracht van eten in grote mate afhangt van de manier waarop het ons wordt gepresenteerd. Ken je de oestervisser? Deze mooie vogel is in staat om schaaldieren open te breken en de inhoud op te eten –vandaar zijn naam (synoniem voor scholekster). Maar we zijn niet zozeer geïnteresseerd in dit specifieke talent. De oestervisser vertoont nog een ander bizar gedrag: op het ogenblik dat hij gaat broeden kiest hij er systematisch het grootste ei uit. Soms laat hij zijn eigen productie zelfs voor wat ze is om *op een ander* te gaan en –veel grotere- meeuweneieren uit te broeden. Hij beeldt zich met zijn garnalenverstand waarschijnlijk in dat de grootte van het ei een weerspiegeling is van de kwaliteit. Hoe idioot! Maar reageren wij anders, wanneer wij kiezen voor steeds genereuzere verpakkingen en porties? De fabrikanten van *magnums*, *giants* en andere *king size* versnaperingen, hebben al lang begrepen hoe het in elkaar zit. Onbewust laten ook wij ons leiden door het absurde maar wijd verspreide dogma ‘*hoe groter… hoe lekkerder’*!