

De hamster in je brein: Voor een gezonde toekomstige generatie moeten alle zeilen bijgezet worden

Rondetafelgesprek over het afschaffen van btw op groente en fruit

Vaste commissie VWS, 12-06-2023

Dr. Felix Kreier

In de afgelopen twintig jaar, waarin ik mij bezig heb gehouden met de relatie tussen onze hersenen, ons (over)gewicht en onze omgeving, hebben wij een paar belangrijke hoofdthema's onderscheiden met betrekking tot de manier waarop wij over de problematiek van de wereldwijde pandemie van overgewicht en obesitas denken:

1. **Waarom worden wij te zwaar? Onze hersenen doen precies waarvoor ze zijn aangelegd: Ruime voedselreserves opslaan!**
2. **Er komt geen snelle oplossing voor het hongerige brein, dat zich in miljoenen jaar heeft ontwikkeld**
3. **De hamster is niet gemaakt voor overvloed: hij kent geen grenzen. Tegelijkertijd wordt hij nog overstroomd door perverse prikkels**
4. **De beste manier om af te vallen, is niet aankomen: preventie. Alle zeilen moeten bijgezet worden: Pleidooi voor een *Gezonde BTW***

Ad 1. Waarom worden wij te zwaar? Onze hersenen doen precies waarvoor ze zijn aangelegd: Ruime voedselreserves opslaan voor barre tijden

In de afgelopen miljoenen jaren waarin ons brein zich heeft ontwikkeld, was het voortdurende tekort aan energie een continue bedreiging voor ons bestaan. Daarom zijn onze hersenen gedreven om ruime energieserves op te slaan. We zijn daarom niet gemaakt voor de overvloed waarin we nu leven. Een hoofdrol in dit gegeven is weggelegd voor de hypothalamus, een piepklein hersengebied, door ons de hamster genoemd. De hypothalamus heeft als belangrijkste functie om ons in leven te houden en zal in verzet komen als onze vetvoorraden in hoog tempo verdwijnen, zoals gebeurt bij (crash)diëten. Dit gebied is daarom niet 'ziek', maar doet precies waar het voor is aangelegd in tijden van schaarste miljoenen jaren geleden: Ervoor zorgen dat er altijd vetreserves zijn.

De hypothalamus is echter niet het enige gebied dat betrokken is bij ons gewicht, of bij pogingen om af te vallen. Ook de prefrontale cortex speelt een rol. Hiermee neem je namelijk logische beslissingen nemen, op basis van informatie en kun je plannen maken. De grote kracht van de prefrontale cortex zie je bij afvalpogingen als hij gefocust is op zijn doel. Dit is ook waarom veel verschillende diëten aanvankelijk zo goed werken. De grote kracht is echter ook de grootste valkuil: dit gebied is erg snel afgeleid, door bijvoorbeeld werk, privé-zaken, geldzorgen of andere (stress-)factoren. Het derde betrokken hersengebied is het limbisch systeem. Deze is betrokken bij gevoelens, geheugen, beloning, *peer pressure* en routinevorming.

Ad 2. Er komt geen snelle oplossing voor het hongerige brein, dat zich in miljoenen jaar heeft ontwikkeld

Omdat het de natuurlijke reflex is van de hamster om ruime energiereserves op te slaan, die diep geworteld is in ons brein, is het extra lastig om gezonder te leven. De hamster is verantwoordelijk voor ons overleven, het oeroude systeem is verfijnd, ijzersterk en goed beveiligd tegen veranderingen. We verwachten geen quick fix: Eten zelf is geen ziekte (want noodzakelijk voor onze overleving), maar de gevolgen van te veel eten is wel degelijk schadelijk.

Ad 3 De hamster is niet gemaakt voor overvloed: hij kent geen grenzen. Tegelijkertijd wordt hij nog overstromd door perverse prikkels

De hamster en het limbische systeem worden overspoeld door prikkels die de hamster alsmat hongeriger maken: Ruim aanwezig voedsel, comfort en gemak zijn kenmerken van een rijke samenleving, als die in Nederland. De hamster is hier blij mee, en probeert zoveel aan te vullen aan energiereserves als mogelijk. De prefrontale cortex met haar vernuft en gezonde keuzes is hier niet altijd tegen opgewassen.

Ad 4 De beste manier om af te vallen, is niet aankomen: preventie. Alle zeilen moeten bijgezet worden: Pleidooi voor een *Gezonde BTW*

Niet alleen zal iedereen die bekend is met afvallen en weer aankomen (het beruchte jojo-effect) weten hoe moeilijk het is om eerst af te vallen en daarna op het lagere gewicht te blijven, ook de wetenschappelijke inzichten ondersteunen dit: de grootste kans om op een gezond gewicht te blijven is om überhaupt niet aan te komen. Voorkomen is dus beter dan (proberen te) genezen. De hamster zal veroverde vetreserves namelijk altijd fel verdedigen tegen afvalpogingen, door bijvoorbeeld een verlaagde basisstofwisseling.

Daarom is het van het grootste belang om volop in te zetten op preventie, met een aanpak van alle kanten, vergelijkbaar met die van de milieucrisis. Zowel het stimuleren van een gezonde keuzes en ontmoedigen van minder wenselijke keuzes zullen bijdragen aan het totaal van een gezondere leefstijl. Hierbij is de afschaffing van de BTW op groente en fruit een cruciale keuze.

Op de lange termijn zullen we de strijd met de hamster alleen kunnen winnen door een lange termijn strategie.

Dr. Felix Kreier promoveerde aan het Nederlands Herseninstituut op de aansturing van vetweefsel door onze hersenen. Als kinderarts heeft hij onder andere een specialistisch spreekuur voor kinderen met overgewicht, in het OLVG in Amsterdam.

Samen met zijn collega Maarten Biezeveld schreef hij het boek '*De hamster in je brein. Methode voor duurzaam gewichtsverlies*' en is hij mede-oprichter van het platform www.hausofhamster.com Dit platform heeft als doelstelling meer inzicht te geven op het gebied van overgewicht en gedrag.

