

Geen bewijs uit humaan onderzoek voor een 'suikerverslavingsmodel' bij overgewicht

De termen suiker- en voedselverslaving worden vaak gebruikt in populaire media. Een van de theorieën is dat suiker verslavend zou zijn en op die manier overeten stimuleert. Onderzoekers van Maastricht University onderzochten of studenten 'verslavingsachtige symptomen' ervaren voor voedingsmiddelen en onderzochten of dit vaker voorkomt bij suikerrijke producten. Daarnaast onderzochten ze of dit gerelateerd was aan BMI en depressie.

Onderzoeksmethode

Van de 6000 uitgenodigde studenten vulden in totaal 1495 studenten van diverse faculteiten (1046 mannen en 449 vrouwen, leeftijd tussen de 18 en 30 jaar) een online survey volledig in. In de survey stonden onder andere vragen over symptomen van depressiviteit en 'voedselverslaving', gemeten met de Yale Food Addiction Scale (YFAS), zie kadertekst. Hierbij werd ook gevraagd voor welke voedingsmiddelen deze verschijnselen voorkwamen en die zijn ingedeeld in 4 categorieën:

- 1) Hartige voedingsmiddelen, laag in vet en suiker (rijstwafels, crackers, groente etc.)
- 2) Suikerrijke voedingsmiddelen zonder vet en eiwit (snoep, wine gums, frisdank etc.)
- 3) Voedingsmiddelen hoog in vet met suiker (cake, chocola, gebak etc.)
- 4) Hartige voedingsmiddelen, met name hoog in vet en eiwit (vlees, kaas, patat etc.)

Daarnaast zijn meer dan de helft van de studenten naar het laboratorium gekomen om onder andere het lichaamsgewicht te laten meten.

Resultaten

95% van de respondenten gaf aan ten minste één symptoom van de YFAS schaal te ervaren, waarvan 'aanhoudend verlangen of herhaalde onsuccesvolle poging te stoppen' het meest ervaren symptoom was (93,8%). Binnen deze groep ervoer de meerderheid van de respondenten de symptomen voor voedingsmiddelen in de categorie 'hartig, met name hoog in vet en eiwit' (29,5%) en 'Hoog in vet met of zonder suiker' (25%). Een minderheid rapporteerde symptomen voor

De Yale Food Addiction Scale is een methode om symptomen van 'voedselverslaving' te meten en is gebaseerd op de DSM-IV criteria voor afhankelijkheid van een stof. Daarbij kun je denken aan vragen over symptomen als tolerantie, onthoudingsverschijnselen, verlies van controle over de consumptie, het doorgaan met gebruiken ondanks problemen, herhaalde onsuccesvolle pogingen om te stoppen en/of klinisch relevante negatieve effecten op de gezondheid.

voedingsmiddelen in de categorieën 'Suikerrijke voedingsmiddelen zonder vet en eiwit' (5%) en 'Hartige voedingsmiddelen laag in vet en suiker' (1,8%).

12,6% van de studenten voldeden aan de YFAS-classificatie 'voedselverslaving', zoals gerelateerd aan de DSM-IV criteria. Deze studenten rapporteerden vooral problemen te hebben voor de categorieën Voedingsmiddelen hoog in vet met suiker (4,7%) en Hartige voedingsmiddelen, met name hoog in vet en eiwit (3,3%). Dit in tegenstelling tot de 'Suikerrijke voedingsmiddelen zonder vet en eiwit' (0,8%) en de 'Hartige voedingsmiddelen laag in vet en suiker' (0,5%).

De hoogste gemiddelde BMI-scores werden gezien bij mensen die problemen ervoerden in de 'Hartige voedingsmiddelen, met name hoog in vet en eiwit', gevolgd door 'Voedingsmiddelen hoog in vet met suiker', 'Suikerrijke voedingsmiddelen zonder vet en eiwit' en 'Hartige voedingsmiddelen laag in vet en suiker'.

Symptomen van depressie werden gemeten met een gevalideerde vragenlijst (de zogenaamde Beck Depression Inventory). Mate van depressieve symptomen voorspelde alleen hogere scores in de YFAS in deelnemers die problemen meldten in de groepen 'Hartige voedingsmiddelen, met name hoog in vet en eiwit' en 'Voedingsmiddelen hoog in vet met suiker'. Dit was voor de groep die problemen meldten

binnen de categorie 'Suikerrijke voedingsmiddelen zonder vet en eiwit' niet het geval.

Conclusie

De onderzoekers concluderen dat suikerrijke voedingsmiddelen minimaal bijdragen aan 'afhankelijkheid voor voedsel' en een verhoogd risico op gewichtstoename. De hersenen reageren anders op voeding en/of suiker dan drugs. Suiker lijkt niet meer bij te dragen aan gewichtstoename dan andere caloriebronnen in de voeding.

Achtergrond

Hoewel voedsel- of suikerverslaving veelgehoorde termen in de media zijn, is de wetenschappelijke consensus dat er onvoldoende bewijs is dat voedingsstoffen, met uitzondering van alcohol, verslavend kunnen zijn. In 2013 bracht NeuroFAST, een onafhankelijk samenwerkingsverband tussen Europese universiteiten en onderzoeksinstituten, hier een consensusverklaring over uit. Die kunt u vinden op: neurofast.eu/consensus

Bron: C. Rob Markus, Peter J. Rogers, Fred Brouns, Robbie Scheepers. Eating dependence and weight gain; no human evidence for a 'sugar-addiction' model of overweight. *Appetite*, volume 114, Pages 64–72 (2017)

Deze studie is gefinancierd vanuit de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Binnen dit NWO-project is Kenniscentrum suiker & voeding de private partner. De private partner financiert direct aan NWO om de onafhankelijk van het onderzoek te garanderen en heeft geen enkele invloed in de opzet of uitkomsten van het onderzoek.

