

Heeft de suikerconsumptie invloed op gedrag?

Suiker zou verslavend zijn en suikerverslaving zou een rol spelen bij eetstoornissen. Uit wetenschappelijk onderzoek van David Benton, psycholoog in Wales, blijkt dat er voor deze ideeën onvoldoende bewijs beschikbaar is.

Suiker bestaat in heel veel vormen en komt in veel verschillende producten voor. Er wordt vaak gedacht dat suiker 'slecht' is en dat het bij kinderen leidt tot hyperactiviteit. Sommigen beweren zelfs dat het zorgt voor onverklaarbare moeheid, stemmingswisselingen en zelfs obesitas. Vooral in de Verenigde Staten wordt aangenomen dat suiker gedragsproblemen veroorzaakt bij kinderen. Deze mening dateert uit de jaren zeventig van de vorige eeuw: suiker maar ook AZO-kleurstoffen (synthetische kleurstoffen aangeduid met een E-nummer) zouden tot hyperactiviteit leiden. Niet alleen is suiker 'slecht', algemeen verbreid is ook het idee dat suiker verslavend is.

David Benton, psycholoog aan de Universiteit van Swansea in Wales, komt in zijn literatuuronderzoek tot de conclusie dat suikerverslaving niet bestaat. Hij onderzocht hiervoor een aantal voorspellende factoren, ervan uitgaande dat het mogelijk is om een suikerverslaving te ontwikkelen. Als suikerverslaving bestaat, zo stelt Benton, dan zouden verslaafden aan suiker in toenemende mate verlangen naar voedsel en dan overwegend naar zoete voedingsmiddelen. Die drang zou vooral sterk aanwezig zijn in de ochtend, nadat men een nacht niet heeft gegeten. Zwaarlijvige mensen zouden vooral aan zoete voedingsmiddelen de voorkeur geven, en een te hoge energie-inname en te weinig lichaamsbeweging leiden tot obesitas.

Beloningssystemen

De vraag of suiker verslavend kan zijn is lastig te beantwoorden, omdat er geen universele definitie van het woord 'verslaving' bestaat. Het begrip verslaving is dan ook veelomvattend en vanuit meer dan een gezichtspunt te bekijken. In het verleden beschouwde men verslaving als een sterke geneigdheid tot een bepaald gedrag. Op den duur ging het woord verslaving steeds meer inhouden dat men een behoefte of drang ontwikkelt naar bepaalde middelen. Dat was rond het einde van de 19de eeuw. Verslaving werd toen nog vooral beschouwd als een sterke menselijke, enigszins ziekelijke gewoonte, zoals gokken of zich te buiten gaan aan seks. In de 20ste eeuw kreeg verslaving een nieuwe betekenis, gereserveerd voor een ziekte, die vooral met alcohol en later met opiaten te maken heeft, dus een afhankelijkheid van middelen. Het aantal middelen dat men onder deze 'definitie' schaaft, is sindsdien toegenomen. Daarbij zijn farmacologische criteria verbreed naar psychologische afhankelijkheid en gedragscriteria. Of het nu om het een of het ander gaat, de verslaving is terug te voeren tot beloningssystemen in de hersenen die met emotie te maken hebben en gericht zijn op overleving. Het gebruik van middelen zoals drugs, snoep, cafeïne, maar ook gaming enzovoort stimuleert plezier- en beloningssystemen in de hersenen. Daardoor worden stoffen aangemaakt die kalmerende en angstverlagende eigenschappen hebben.

Normaal gesproken is het doel dat hiermee wordt bereikt nuttig: je voelt je goed en ontspannen. Echter, als er sprake is van een verlies aan controle en een onvermogen om de beloning te sturen of om hierin vrije beslissingen te nemen, ontstaat er gewenning, waardoor tolerantie ontstaat. Het brein is dan afhankelijk geworden van de desbetreffende middelen of activiteiten en heeft steeds meer nodig voor hetzelfde effect.

In de verslavingszorg gaan psychiaters, psychologen en behandelaars uit van de DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* uit 1998). De criteria hierin komen overeen met die van de WHO. Volgens deze criteria is suiker niet verslavend. Bij verslaving aan een drug wordt in behandelprogramma's zelfs vaak zoetheit aanbevolen om het verlangen naar een drug te verminderen. Zowel de criteria van de WHO als die in de DSM zijn toe te passen op het afhankelijk zijn van middelen én op dwanggewoonten.

Implicaties

Benton onderkent in zijn onderzoek de meervoudige betekenis van verslaving en gaat uit van de overeenkomsten tussen de fysieke verslaving aan drugs en de lichamelijke reactie van het lichaam op suiker. Impliciet zegt hij dat er in zijn optiek sprake is van verslaving wanneer die gepaard gaat met hevige verlangens, een toenemende behoefte en ontwenningverschijnselen. Zo probeert hij het probleem dat er geen

Voeding & Visie

vakblad voor voeding en diëtetiek.
Beschrijft de actuele stand van zaken over de rol van voeding bij de preventie en behandeling van ziekte.

Jaargang 23, nummer 1 2010

Uitgeverij

Academic Journals®
Postbus 101
6980 AC Doesburg
Tel 0313 477 072
Fax 0313 475 888
E-mail: info@academicjournals.nl
Website: www.academicjournals.nl

Uitgever

D.R. Klawer

Doelgroepen

Voeding & Visie wordt verspreid onder diëtisten, GGD-artsen en verpleegkundigen, mondhygiënist en praktijkondersteuners.

Redactie

M. Former (hoofddirecteur)
E-mail: m.former@academicjournals.nl
K. Bottema, Suikerstichting Nederland (gastredacteur)

Eindredactie

W. de Hoog

Redactionele medewerkers

E. Adriaan, J. van Dommelen, K. Lassche, C. Maljaars,
P. Poley, K. Vissers

Beeldmateriaal

iStockphoto.com tenzij anders vermeld

Marketing

J. van Doorn

Ontwerp

H. Jansen

Internet

Website: www.voeding-visie.nl
Archief van gepubliceerde artikelen
E-learningmodules: www.online-e-learning.nl

Bestellen

Extra exemplaren kunnen worden aangevraagd door toezending van een acceptgiro of machtiging tot eenmalig afschrijven van €12,50 van bank- of girorekening met volledige vermelding van naam- en adresgegevens bij: Academic Journals®, Postbus 101, 6980 AC Doesburg

Disclaimer

Beweringen en meningen geuit in artikelen in dit tijdschrift zijn niet noodzakelijkerwijs die van de redactie. Grote zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de inhoud, maar desondanks kunnen onjuistheden niet altijd worden voorkomen. De uitgever wijst om die reden elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid bij voorbaat af.

Copyright Academic Journals®

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, of fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en redactie.

Volgens David Benton, psycholoog aan de Universiteit van Swansea, Wales, bestaat er in de literatuur geen bewijs dat suiker bij mensen fysiek of gedragsmatig verslavend werkt.



sluitende definitie van verslaving bestaat, te omzeilen.

Er is al veel onderzoek gedaan naar suikerverslaving en een vernieuwde belangstelling ontstond na het onderzoek van wetenschappers van de Princeton University in 2008. Zij hanteren een soortgelijke definitie als Benton. De studie toonde veranderende hersenfuncties en signalen van verslaving aan bij ratten die sacharose-oplossingen in hoge concentraties kregen en die hen vervolgens werden onthouden.

Benton vond in zijn literatuuronderzoek dat geen van de studies waaruit een suikerverslaving zou blijken, bevestigd kon worden in onderzoeken met mensen. "Maar het grote publiek concludeert al snel dat suiker verslavend is, zelfs als de consumptie ervan normaal is," meent Benton.

Hij nuanceert daarom het beeld dat één voedingsmiddel, suiker, de veroorzaker van een eetprobleem zou zijn. "Stel dat het waar is", zegt Benton, "dan houdt dat grote, mogelijk negatieve gevolgen in. Het kan betekenen dat een dieet niet langer de aangewezen oplossing is voor obesitas. Het zou tegengesteld kunnen werken en leiden tot onweerstaanbare trek."

Hij besluit met te zeggen dat er op dit moment in de literatuur geen bewijs bestaat dat suiker (sacharose) bij mensen fysiek of gedragsmatig verslavend is. Suiker komt dan ook niet voor op lijsten van middelen of stoffen die verslavend of mogelijk verslavend zijn.

Karien Vissers

Literatuur

1. Benton, D. Sucrose and behavioral problems. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2008; 48: 385-401.
2. Benton, D. The plausibility of sugar addiction and its role in obesity and eating disorders. *Clinical Nutrition* 2010. doi:10.1016/j.clnu.2009.12.001.
3. Scott-Thomas, C. No evidence for sugar addiction in people, claims professor. 5 januari 2010.
4. Snel, J. Bestaat suikerverslaving? Stichting SHARE, Universiteit Amsterdam, oktober 2006.
5. Schaafsma, G.J. Sugar and behavior (2007) Literatuuronderzoek in opdracht van Suikerstichting Nederland.

Mail & win!

Diabetes & dagelijkse kost

door Corien Maljaars

In dit boek wordt de dagelijkse voeding bij diabetes onder de loep genomen; van ontbijt tot avondsnaak, van aardappel tot Zwitserse strooikaas, van merkartikel tot product uit de goedkope supermarkt. Ook bijzondere situaties zoals uitslapen, een hypo of vakantie komen aan de orde. Deze speciale editie wordt o.a. via diëtistenpraktijken, het Diabetesfonds en de DVN verkocht.

Maak kans op een van de vijf boeken. Stuur voor 15 augustus 2010 een e-mail met uw naam en adres naar m.former@academicjournals.nl en wie weet bent u een van de winnaars.

