

## Wat is de link tussen eetgedrag en je denken?

Op globaal vlak maar ook in België is het overgewicht-probleem groter dan ooit. Zowel de persoonlijke als maatschappelijke kost hiervan gaan de hoogte in. Een van de factoren die uiteraard bijdraagt aan dit probleem is je eetgedrag. Zo zijn er ondertussen al een hele hoop studies gedaan naar de link tussen iemands mentale eigenschappen honger, en BMI.

### Lange termijn denken

Een van deze links werd al meermaals geobserveerd tussen BMI en lange termijn denken. In situaties waar men keuzes moet maken word vaak geobserveerd dat mensen met een hoger BMI liever kiezen voor een onmiddellijke beloning in plaats van een uitgestelde maar grotere beloning. Dit kan niet alleen negatieve gevolgen hebben voor financiële beslissingen maar kan mogelijks ook mee de oorzaak zijn voor dit verhoogde BMI. Op je lijn letten is tenslotte een lange termijn plan terwijl dat lekker pakje friet uiteraard direct beloning oplevert.

Als je honger hebt, is het ook zo dat je minder aan lange termijn denken doet maar in dit geval is het enkel in keuzes over voedsel het geval terwijl het effect van BMI in allerlei soorten keuzes te zien is. Dit is uiteraard normaal omdat je als je honger hebt je lichaam het signaal aan je hersenen geeft dat het nu voedsel nodig heeft. Maar dat langetermijnplan van je dieet geraakt zoals we allemaal wel weten snel vergeten op zo'n moment.

### Aandacht

Ook je vermogen om te focussen hangt samen met je BMI. Over het algemeen is het namelijk zo dat mensen met een hoger BMI minder aandachtig zijn. Er is bovendien ook een hogere frequentie van overgewicht bij mensen met ADHD.

Hetzelfde resultaat krijg je wanneer je honger hebt, hoe meer honger, hoe minder aandacht. Maar volledig verzadigd zijn is dan ook weer niet goed. Het is dus optimaal om een klein beetje honger te hebben. Je kan het zien als een alertheid om op zoek te gaan naar voedsel zonder volledig energieloos te zijn van de honger.

### Impulsiviteit

Ook impulsiviteit lijkt samen te hangen met overgewicht. Dit effect is vooral te verklaren door eetstoornissen zoals binge eating disorder waarbij mensen overmatig grote hoeveelheden voedsel tot zich nemen in eetbuien.

Interessant is dat impulsiviteit niet zo duidelijk samenhangt met honger, sommige studies vinden een verband en andere weer niet. Veel hangt hier af van welke definitie en meting van impulsiviteit men gebruikt en hier is dan ook nog wat wetenschappelijk werk te verrichten.

### Kip of Ei

In onderzoeken waar we proefpersonen vragen een lange tijd niet te eten kunnen we duidelijk zeggen dat de effecten die we zien door de honger veroorzaakt worden. In de studies naar BMI is dit helaas niet zo gemakkelijk. We kunnen wel een verband met BMI observeren maar of deze zaken aan de oorzaak van BMI liggen of omgekeerd is niet volledig duidelijk.

Om hier meer zekerheid over te hebben moeten we wachten op de uitkomst van complexere onderzoeken waar men naar veranderingen in BMI over de tijd heen kijkt.

#### Auteur

Martijn De Gussem is student experimentele psychologie aan de Universiteit Gent. In het kader van deze opleiding deed hij een onderzoeksstage aan de University of Birmingham binnen de eating behaviour research unit ([link](#)) waar hij onderzoek deed tussen de link tussen impulsiviteit en eetgedrag.