

Sweet Tooth onderzoek

Eva Marija Čad promoveerde aan de Wageningen University & Research op het proefschrift “Sweet Tooth: Nature or Nurture? Assessing the role of dietary sweetness exposure on sweet taste liking”. Zij onderzocht of langdurige blootstelling aan verschillende hoeveelheden zoetsmakende voedingsmiddelen onze waardering voor zoet daadwerkelijk verandert en of dit van invloed is op de energie-inname of het lichaamsgewicht.

Mensen worden geboren met een voorliefde voor een zoete smaak. Vanaf de eerste slok moedermelk tot onze voorkeur voor zoete toetjes; zoet is een geliefde smaak. De natuurlijke voorliefde voor zoet geeft al decennialang zorgen voor de volksgezondheid, omdat meer zoet eten zou leiden tot een overmatige suikerinname, gewichtstoename en bijbehorende gezondheidsrisico's.

Maar zorgt het eten van meer zoet voedsel er eigenlijk voor dat we zoetheid nog lekkerder vinden? Tot nu toe is daar weinig bewijs voor. Daarom werd onderzocht of langdurige blootstelling aan verschillende hoeveelheden van zoetsmakende voedingsmiddelen daadwerkelijk onze waardering voor zoet verandert én of dit van invloed is op de energie-inname of het lichaamsgewicht.

Onderzoek

Tijdens de Sweet Tooth studie kregen 180 gezonde volwassenen zes maanden lang een interventiedieet met een lage, gemiddelde of hoge hoeveelheid zoete voedingsmiddelen. Deze drie verschillende diëten werden zorgvuldig samengesteld, zodat ze zoveel mogelijk vergelijkbaar waren in het aantal voedingsmiddelen, en in energie en voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwit, vet en voedingsvezels. Na de zes maanden diët volgde nog een observatieperiode van vier maanden.

Om veranderingen in de voorkeur voor zoete smaak te meten, werd in het onderzoek een nieuwe methode ontwikkeld. De methodologie werd verfijnd via vier experimenten waarin verschillende antwoordschalen en voedseltypes werden getest. De rangschikking-op-een-schaal-benadering bleek uiteindelijk het meest gevoelig voor het vaststellen van voorkeuren voor zoete smaken bij zes voedingsmiddelen die verschilden in zoetheid (van niet zoet tot extreem zoet), vorm (vloeibaar, halfvast, vast) en vertrouwdheid (vertrouwd versus niet-vertrouwd).

Resultaten

De resultaten van de Sweet Tooth studie lieten zien dat zes maanden lage, middelmatige of hoge blootstelling geen effect had op de voorkeur voor zoet, voedselkeuzes, energie-in-

name en lichaamsgewicht. De voorkeuren en eetgewoonten van de deelnemers bleven stabiel tijdens het gehele onderzoek en tijdens de observatieperiode na het onderzoek. Wel werd gezien dat de deelnemers na de interventie vrijwel direct teruggingen naar het niveau van zoete voedingsmiddelen dat zij consumeerden vóór het interventiedieet.

Deze resultaten zijn niet in lijn met het algemene idee dat het verminderen van het eten van zoet voedsel onze voorliefde voor zoetheid verlaagt, of dat het verhogen van het eten van zoete voedingsmiddelen de voorliefde voor zoetheid verhoogt. Het advies om minder zoet te gaan eten is dus waarschijnlijk geen effectieve manier om de inname van suiker te verlagen en daardoor te voorkomen dat mensen overgewicht of obesitas ontwikkelen. Onze voorliefde voor zoet is stabiel en moeilijker te veranderen dan we dachten.

Dr. Eva Čad

[Het proefschrift is hier te lezen:](#)



Onderzoeker Eva Čad,
Wageningen University
Research

