

# Inhoud

Inleiding: U bent de doelgroep 11

## DEEL 1 *Suiker, vet, zout*

1. Er is iets veranderd... Amerika is aangekomen 23
2. Het onderdrukken van de wijsheid van het lichaam 28
3. Door suiker, vet en zout gaan we meer suiker, vet en zout eten 34
4. Eten als handel: het scheppen van zeer aangename prikkels 40
5. Het opdrijven van ons stabilisatiepunt 44
6. Suiker, vet en zout werken versterkend 51
7. Het stimuleren van de neuronen 58
8. Wij zijn erop ingesteld om onze aandacht te richten op de meest prominente prikkels 64
9. Lekker eten wordt een opwindende prikkel 69
10. Cues activeren hersencircuits die het gedrag sturen 74
11. Emoties maken eten memorabel 79
12. Eten met een beloningswaarde herstructureert de hersenen 83
13. Eetgedrag wordt een gewoonte 86

## DEEL 2 *De voedingsindustrie*

14. Een bezoek aan Chili's 93
15. Cinnabon: een les in onweerstaanbaarheid 100
16. That's entertainment 104
17. Het tijdperk van de *Monster Thickburger* 109
18. Geen verzadiging 121
19. Geef ze wat ze willen 124
20. Wat de consument niet weet 128
21. De ranglijst van de onweerstaanbaarheid 131
22. De wereldkeuken raakt geamerikaniseerd 138
23. Niets is echt 142
24. Optimalisering 148
25. De kunst van het verkopen 153
26. Paarse koeien 161

## DEEL 3 *De opkomst van het geconditioneerde hypereten*

27. Overeten wordt gevaarlijker 167
28. Wat we kunnen leren van medicijnen om af te vallen 173
29. Waarom we niet gewoon nee zeggen 176
30. Hoe wij in de val lopen 186
31. De opkomst van het geconditioneerde hypereten 189
32. Op zoek naar de oorzaken van geconditioneerd hypereten 196
33. Aanleg of omgeving? 199
34. Waarschuwingssignalen bij kinderen 202
35. De cultuur van het overeten 206

## DEEL 4 *De theorie achter de behandeling*

- 36. Uitnodigingen voor de hersenen 215
- 37. Het afleren van de gewoonte 218
- 38. Regels voor ontwenning 224
- 39. Emotioneel leren 230

## DEEL 5 *Eetvalidatie*

- 40. Het behandelingskader 239
- 41. Planmatig eten 243
- 42. Het verleden loslaten 252
- 43. Eten is persoonlijk 262
- 44. Het vermijden van valkuilen: obsessie en terugval 267
- 45. De fundamentele perceptuele verschuiving 270

## DEEL 6 *Het einde van het overeten*

- 46. 'Ons succes is het probleem' 275
- 47. De voedingsindustrie kraakt de code 278
- 48. Terugvechten 281

Een laatste woord 287

Dankwoord 290

Noten 293

Register 361

## Inleiding

### *U bent de doelgroep*

In restaurants overal in Amerika heb ik overeten leren herkennen. Dat is niet moeilijk, want mensen die geconditioneerd zijn om overmatig te eten, hebben een heel eigen manier van doen. Ze storten zich met een bijzonder enthousiasme op hun eten. Ik heb ze hun vork ter hand zien nemen om de volgende hap al in de aanslag te hebben nog voor ze de vorige hebben doorgeslikt, en ik heb gekeken hoe ze over de tafel reiken om de patatjes of het laatste hapje van het toetje van een ander aan hun vork te rijgen. Bepaalde soorten voedsel lijken een magische aantrekkingskracht op hen te hebben, en ze laten zelden iets op hun bord liggen.

Ik vermoed dat als ik zulk gedrag gadesla, er in hun hoofd een strijd wordt geleverd tussen 'ik wil' en 'ik zou het niet moeten doen', tussen 'ik ben de baas' en 'ik heb mezelf niet in de hand'. In deze worsteling ligt een van de belangrijkste gevechten die wij moeten leveren om onze gezondheid te beschermen.

Het idee voor *Laat je niet volvreten* ontstond toen ik naar de *Oprah Winfrey Show* keek. Dr. Phil, de voormalig huispsycholoog van het programma, sprak over de redenen waarom mensen zwaarlijvig zijn en wat ze moeten doen om af te vallen.<sup>1</sup>

Toen hij een vrijwilliger uit het publiek vroeg, kwam er een forse, goedgeklede vrouw naar voren, die Sarah heette. Dr. Phil legde zijn hand op haar schouder en vroeg aan Sarah of ze openhartig wilde praten over het contraproductieve gedrag dat vol-

gens hem ten grondslag lag aan het aankomen. Hij zei dat hij wilde weten waarom ze 'iets deed waarvan ze wist dat ze het niet wilde'.

Aanvankelijk kon Sarah alleen maar lachen terwijl ze haar verhaal vertelde. 'Ik eet de hele tijd,' zei ze, zenuwachtig giechelend. 'Ik eet als ik honger heb, ik eet als ik geen honger heb. Ik eet om dingen te vieren, ik eet als ik verdrietig ben. Ik eet 's nachts. Ik eet als mijn man thuiskomt.'

Dr. Phil drong er bij Sarah op aan te beschrijven hoe ze zichzelf zag. Haar stralende gezicht veranderde toen ze bekende dat ze zich een mislukkeling voelde. Sarah noemde zichzelf 'dik' en 'lelijk' en zei dat haar gedrag haar dikwijls teleurgesteld, gefrustreerd en kwaad maakte. 'Ik heb het gevoel dat wat ik me voornem me niet lukt. Ik heb het gevoel dat ik het niet kan, dat ik de wilskracht niet heb.'

Vechtend tegen haar tranen beschreef ze hoe ze soms volledig geobsedeerd raakte door haar eetgedrag. 'Ik denk alleen maar aan de reden waarom ik eet, wat ik eet, wanneer ik eet, met wie ik eet,' zei ze. 'Ik heb een hekel aan mezelf.'

Dr. Phil wendde zich tot het publiek en vroeg: 'Hoevelen onder u herkennen iets in wat u gehoord hebt?' Ongeveer twee derde van het publiek stak zijn hand op.

Het was duidelijk dat Sarahs worsteling bij veel mensen een gevoelige snaar raakte. Ook bij mij.

Op een middag besloot ik een experiment uit te voeren waarbij de verleiding zich moest meten met mijn wilskracht.

Ik ging naar een bakkerij in San Francisco en vroeg om twee halfzoete koekjes met stukjes chocola. Toen ik weer thuis was, haalde ik de koekjes uit hun zak en legde ik ze op een papieren bord, net buiten mijn bereik. Ze waren dik en kleverig – de kraters in de koekjes gevuld met torentjes van chocola.

Ik richtte mijn aandacht erop en lette op mijn eigen reactie. Ik zuchtte diep en beet op mijn onderlip. Tot ik me ervan losrukte

werd ik volledig in beslag genomen door de koekjes en had ik vrijwel geen belangstelling voor de bloemen op tafel en zelfs de ingelijste foto's van mijn kinderen op het aanrecht. Op een gegeven moment merkte ik dat mijn rechterhand er een paar centimeter naartoe was gegaan, hoewel ik me niet kon herinneren dat ik daartoe had besloten. Ik probeerde me te concentreren op het lezen van de krant, maar mijn blik ging steeds weer naar het bord.

Met een vaag gevoel van onbehagen ging ik naar mijn kantoor, een verdieping hoger, zo ver als ik maar bij de keuken vandaan kon zijn. Maar zelfs op die veilige afstand kon ik het beeld van de koekjes niet helemaal van me afzetten. Uiteindelijk ging ik de deur uit zonder ervan gegeten te hebben en met een triomfante-lijk gevoel.

Uren later ging ik naar Caffè Greco, een etablissement bij North Beach, waar je naar verluidt de beste cappuccino in de stad kunt krijgen. Op de bar stond een grote glazen pot vol met zelfgemaakte koekjes.

Ik bestelde een sinaasappel-chocoladekoekje, dat ik meteen opat.

Ik stelde me ten doel om te begrijpen waardoor dit soort gedrag wordt gemotiveerd. Ik wilde weten waarom Sarah niet kon ophouden met eten, hoewel het haar heel ongelukkig maakte en haar gezondheid in gevaar bracht. Ik wilde weten waarom mijn vastberadenheid zich zo gemakkelijk gewonnen kon geven.

Ik nam me voor erachter te komen wat er gedaan kon worden om Sarah, mijzelf en de miljoenen mensen zoals wij te helpen.

Ik begon beter te luisteren naar mensen die worstelden met gewichtsproblemen, te luisteren zoals een arts moet luisteren. Ik gaf mijn ogen ook goed de kost, en lette goed op hoe ze zich gedroegen als er eten in de buurt was. Algauw werd duidelijk dat Sarah niet de enige was.

Mijn gesprek met een journalist, een veertiger die ik Andrew<sup>2</sup> zal noemen, herinnerde me eraan dat de worsteling niet aan ge-

slacht, sociaaleconomische klasse of leeftijd is gebonden. Andrew, die ongeveer 1 meter 75 lang is en zo'n 110 kilo weegt, heeft onbevreesd geschreven over veel van 's werelds slagvelden. Hij heeft tijd doorgebracht in het gezelschap van jihadisten, zelfmoordterroristen en door oorlog geharde soldaten, zonder een spier te vertrekken.

'Als ik in een bespreking zit of iemand interview en er eten op tafel staat, denk ik de helft van de tijd aan dat eten,' bekende hij. De discussie in zijn hoofd slingert tussen 'Man, wat ziet dat er lekker uit, dat zou ik wel lusten' en 'Dat ga ik niet eten, want ik heb het niet nodig'.

Zijn conflict begint 's ochtends vroeg en gaat de hele dag door. 'Ik word 's ochtends wakker in de wetenschap dat eten mijn vijand is en dat ik mijn eigen vijand ben,' merkte hij op. 'Het is onbedwingbaar.'

Bij de lunch zal Andrew zich laten verleiden door een mandje warm, vers brood met boter. In de stad lijkt Starbucks hem te roepen, en thuis wenkt zijn koelkast onweerstaanbaar. 'Het gaat de hele tijd door,' zei Andrew. Zoals zoveel mensen die moeite hebben om hun eetlust te bedwingen, ziet hij eten als een hindernisbaan waar hij zich doorheen moet zien te slaan.

Met name drogisterijen en supermarkten vindt Andrew een beproeving. Als hij erin slaagt om zonder te zwichten door het pad met zoetigheid te komen, wordt hij bij de kassa met nog meer snoepgoed geconfronteerd. De krachtmeting verloopt meestal als volgt: Andrew pakt wat snoep, legt het weer neer, pakt het dan opnieuw, enzovoort enzovoort. Soms wint hij de strijd en verlaat hij de winkel zonder snoep te kopen, soms ook niet. Als hij het wel koopt, heeft hij dikwijls zo'n afkeer van zichzelf dat hij de helft van de inhoud in de vuilnisbak gooit – om de rest naar binnen te werken.

Hij beschreef zijn 'eetsoundtrack', zoals hij dat noemt. 'Toen ik vandaag mijn kom cereal ophad, dacht ik gelijk: Laat ik een baanaan en een appel meenemen naar mijn werk, zodat ik niet in de

verleiding kom en die maïsmuffin in de kantine op kantoor niet eet.’

Maar elk succes is van korte duur en maakt al snel plaats voor meer denken aan eten. ‘Ik praat in mezelf,’ zei Andrew. ‘Ik vraag me af: Wat zal ik met de lunch gaan eten? Wat als ik om drie uur honger krijg? Wat eten we vanavond? Ik hoop dat het lekker is.’

Op een goede dag neemt Andrew, met uiterste zelfbeheersing, zo’n 1500 calorieën tot zich, de hoeveelheid die hij wil eten om af te vallen. Maar de dag daarop kan hij wel 5000 calorieën nuttigen. Hij weet zelden wanneer hij vol zit en verbaast zich over mensen die zijn obsessie niet delen.

‘Zelfmoordterrorisme kan ik beter begrijpen dan iemand die gewoon niet aan eten denkt,’ zei hij, zonder enig spoor van scherts.

Pizza is Andrews lievelingseten, en als hij een warm stuk pizza ruikt, is hij volledig afgeleid. ‘Ik denk alleen maar aan die pizza,’ bekende hij. ‘Er zijn weinig dingen die me zo in beslag nemen als een pizza. Ik zeg je, eten spreekt. Alle eten spreekt.

Ik wed dat als een dwangmatige gokker een casino binnen loopt, hij gelaten zal beseffen dat hij zal gaan gokken en geld zal verliezen. Ik denk dat dat besef hem ergert, maar hem ook prikkel. Net als bij die gokker blijft de tijd voor mij stilstaan als ik een pizzeria binnen loop. De tijd staat stil, je staat buiten de tijd, buiten jezelf.

Ik doe alsof mijn gedrag geen gevolgen heeft. Ik en die pizza zijn het enige wat er bestaat, ik en die pizza. Dat is het gevoel.’

Ik wilde Andrew niet kwellen toen ik die M&M’s voor hem neerlegde en hem vroeg wat er door hem heen ging.

‘Ze leiden me ontzettend af,’ gaf hij toe.

‘Zou je je beter voelen als je ze zou eten?’

Andrew zei dat de eerste hap hem een ongelooflijk bevredigende ‘kick’ zou bezorgen. Maar hij wist dat hij misselijk zou worden als hij het snoepgoed in zijn mond zou blijven stoppen. ‘Meer



dan tien of vijftien M&M's is gewoon te veel. Het is net of de suiker een gat in mijn maag brandt.'

Desalniettemin zal hij doorgaan met eten.

Terwijl Andrew zijn verhaal vertelde, bespeurde ik een zekere zelfhaat in hem. 'Het ergste is als ik betrapt word wanneer ik M&M's koop,' bekende hij. Hij stopt het snoepgoed meestal meteen in zijn zak als hij bij de kassa wegloopt, in de hoop dat niemand hem zal zien.

'Ik ben een vetzak,' zei hij, 'en niemand wil een kerel die te dik is verkeerde dingen zien eten. Dat vindt men gewoon weezinwekkend.'

'Wat vind je van jezelf nadat je ervan hebt gegeten?'

'Ik zeg tegen mezelf: "Heb je jezelf weer niet kunnen beheersen, weer 240 calorieën tot je genomen die je niet nodig hebt." Maar er zijn geen rationele overwegingen die op kunnen tegen de kleur en de verwachting van een M&M.'

Niets anders heeft zoveel macht over Andrew, een man die eraan gewend is zijn eigen leven te leiden. 'Een levenloos voorwerp, een levenloos stuk eten heeft de macht,' zei hij, met een zweem van afkeer in zijn stem.

Andrew was zich bewust van de belofte van een beloning die eten met zich meebrengt. 'Het geeft kleur aan de dag,' zei hij, en hij erkende dat hij wordt aangelokt door de 'troost, prikkeling, kalmering, tevredenheid, de kans om van de dag te genieten'.

Volgens hem is Amerika 'een pretpaleis van eten geworden (...) een carnaval van verrukkelijke, vette, zoute, zoete en, vooral, makkelijk verkrijgbare en goedkope bronnen van genot. Hoe kan je denken dat je wel naar de kermis gaat maar niet in de attracties? Het is levendig, bont, leuk en opwindend. Er zijn allemaal van die belletjes en geluiden. Natuurlijk wil je in een attractie; natuurlijk wil je dat spelletje spelen; natuurlijk wil je je geld uitgeven aan deze prikkeling.'

'Voel je je beter als je eet?' vroeg ik.

'Het vreemde van het eten van eindeloze hoeveelheden is dat

het onlogisch is, omdat het gevoel kortstondig is,' zei hij. 'Je kunt nog wel een prettig moment creëren, maar dat is nooit van lange duur.'

Dit is een klassieke beschrijving van het beloningssysteem van het lichaam. 'Het prettige gevoel is vluchtig, maar juist daardoor wordt het gedrag versterkt,' legde ik uit. 'Omdat het niet aanhoudt, wil je het weer doen.'

Ik vroeg Andrew of hij begreep waarom hij zich niet meer kon beheersen.

Dat was hem een groot raadsel. 'Geen idee,' antwoordde hij. Hij wilde dolgraag weten waarom eten zoveel invloed op hem had.

'Je bent geconditioneerd door eten en prikkels die je aan dat eten herinneren,' legde ik uit. 'Die richten je aandacht, scheppen verwachtingen en wekken verlangen op.'

Ik wilde dat Andrew beseft dat veel mensen net zoals hij op eten zijn ingesteld, en dat het bij hen even waarschijnlijk is dat ze zich niet meer kunnen beheersen.

De voedingsindustrie is opvallend succesvol geweest in het bedenken van etenswaren die de aandacht trekken van mensen zoals hij. Voedingsproducenten, productontwikkelaars en restauranteigenaars begrijpen misschien niet alle wetenschap achter de aantrekkingskracht van hun etenswaren, maar ze weten wel dat suiker, vet en zout het goed doen. Als lid van een van de doelgroepen van deze industrie zou Andrew net zo goed met een schiet-schijf op zijn borst rond kunnen lopen.

Er is geen gebrek aan mensen die zich niet kunnen beheersen<sup>3</sup> als ze geconfronteerd worden met overheerlijk eten. En die zijn niet allemaal te zwaar. Ik sprak een jonge rechtenstudente, die ik Samantha zal noemen. Ze is vijftwintig, 1 meter 67 en 54 kilo, maar wat ze zei hadden Sarah en Andrew ook kunnen zeggen.

'Als mij eten wordt voorgezet, ervaar ik dat als een eeuwige strijd om niet te eten,' zei Samantha. 'Ik vind het vreselijk om

naar mijn werk te gaan omdat ze overal schalen met snoep hebben staan. Ik ga van huis naar de bibliotheek om daar te studeren omdat we daar niet mogen eten.

Ik denk steeds dat het zo makkelijk zou zijn om gezonde keuzes te maken, dus waarom kan ik dat dan niet? In plaats daarvan rationaliseer ik wat ik eet op de gekste manieren. Ik heb vrienden die hetzelfde hebben, en wij verbazen ons over mensen die niet zo zijn. Ik begrijp niet hoe ze het doen.'

Samantha blijft dun omdat ze niet altijd zwicht voor de verleiding om te eten en veel aan lichaamsbeweging doet. Maar het is voor haar een vertwijfelde worsteling en ze is net zo gefrustreerd als de dikke mensen met wie ik heb gesproken.

'Zodra ik niet actief iets doe, denk ik aan wat ik zal gaan eten. Dat zijn krankzinnige gedachten. Als ik hier hardop over praat, voel ik me belachelijk. Het zou niet allesoverheersend moeten zijn. Ik ben een slimme meid met een druk leven. Ik word er gek van dat ik elke dag zoveel uren over eten nadenk. Ik zou aan mijn rechtenstudie moeten denken en niet aan hoeveel Hershey's Kisses ik vandaag heb gegeten.'

Weer een andere vrouw, een collega die ik Claudia zal noemen, vertelde een soortgelijk verhaal.

'Wat gebeurt er als je begint te eten?' vroeg ik.

'Soms kan ik niet ophouden. Het gebeurt niet bij elke maaltijd, maar als ik lekker eten voor me heb, of om de een of andere reden veel aan eten heb gedacht, dan eet ik door, zelfs tot ik misselijk word.'

Ik moedigde Claudia aan om haar herinneringen aan eten met mij te delen.

'Er zijn dagen dat ik over eten droom,' zei ze. 'Ik denk terug aan heerlijke maaltijden die ik ooit heb gegeten en verlang naar datzelfde gevoel van verwachting, geluk en voldoening dat ze oproepen.'

Ze leek over te lopen van herinneringen aan voorbije geneugtes. Een verjaarsdiner in The Cheesecake Factory vijf jaar geleden

(...) een perfect stuk New York-pizza laat op de avond (...) en iets wat zij Charliekoekjes noemde, 'een klein stukje hemel op aarde'.

Andere favorieten op haar lijstje: smoothies (...) geroosterde maïskolven (...) repen (...) chips. Sommige etenswaren associeerde ze duidelijk met haar kindertijd of met gelukkige herinneringen. Zo was er bijvoorbeeld de pastasaus die ze met lepels tegelijk zó uit de pot kon eten, sinds haar vijfde een favoriet van haar. 'Ik hunker naar etenswaren die mijn vader vroeger voor me maakte en gerechten die ik ooit in mijn mensa heb gegeten,' zei ze.

Niet alles wat ze noemde zou een voedingsdeskundige ineen doen krimpen – ze was ook dol op vers fruit en een geweldige salade. Maar de rode draad was een obsessie voor eten dat ze lekker vond. 'Dat is waar ik aan denk, waar ik zo snel mogelijk voor naar huis wil,' bekende ze. 'Als ik alleen ben, eet ik meestal eindeloos door.'

'Weet je waarom je dat doet?' vroeg ik.

'Nee,' bekende ze, 'dat weet ik niet.'

Miljoenen mensen zijn net als Sarah, Andrew, Samantha en Claudia. Ze lijden niet aan een van de eetstoornissen die wij hebben geleerd te herkennen en te behandelen, maar de gedachte aan eten ligt altijd op de loer. En als ze eenmaal beginnen te eten, lijken ze niet te kunnen ophouden. Lang nadat ze al geen honger meer hebben, eten ze nog door. Niemand heeft ooit uitgelegd wat er met hen gebeurt en hoe ze hun eetgedrag onder controle kunnen krijgen. Dat is mijn doel in dit boek.<sup>4</sup>