



4.2.1 Honger, trek, vasten, emo-eten

Honger: het signaal van je lichaam om energie te tanken, om te eten. Het wordt veroorzaakt door een daling van het glycogeen-gehalte in de lever, en de wand van een lege maag die hiertoe het hongers hormoon  ghreline afgeeft.

In 1980 leefde 9% onder de hongergrens  van 1.600 calorieën per dag. 1990: 40%.


Leptine  wordt geproduceerd door vetcellen en geeft de hersenen het signaal dat je verzadigd bent.

Bij voldoende slaap worden spanning tussen beiden gereguleerd en stresshormonen verlaagd zodat je overdag minder honger of trek hebt.

Trek, zin of -in 't schoon Vlaams: goesting hebben wordt getriggerd door veel omgevingsfactoren waaronder geuren, beelden, sfeer.


Honger  lijden = langer leven (langlopende studie, resultaten 2017)


Je kan langer leven als je (te) weinig eet (ongeveer 20 tot 30 procent minder calorieën dan in een aanbevolen dieet zonder zichzelf uit te hongeren). Dus niet zo weinig dat het tot -ondervoeding leidt. Dit biedt ook een betere bescherming tegen hart- en vaatziekten. Vet en suiker eten is bij dit dieet geen probleem.

Veel grote religies lassen een periode van **vasten**  in. Mensen doen het soms ook om af te vallen, of te 'ontgiften'. Er zijn aanwijzingen dat minder calorieën opnemen gezond is m.b.t. insuline, cholesterol, hart en vaatziekten. Het is ook goed voor ons brein. Zowel in de organen als in de hersenen remt vasten schadelijke afbraakprocessen, veroorzaakt door ontstekingsreacties en oxidatieve stress. Volgens een Amerikaanse studie (2017) kan drie dagen **vasten** het hele immuunsysteem van mensen regenereren doordat stamcellen een kickstart krijgen om nieuwe witte bloedcellen te maken ter bestrijding van infectie. En het lichaam heeft zich tijdens het vasten ontdaan van inefficiënte onderdelen van het systeem die beschadigd of oud zijn. Geregeld vasten heeft positieve invloed op darmflora, lever, bloedsuikerspiegel, levensverwachting, gezondheid.



IRA-leden hielden in 1981 een hongerstaking om als politieke gevangene te worden erkend. Ze dronken alleen water en hielden het 46 à 73 dagen vol (meestal 60).

Bij depressie lijkt er wel een suikerlink te bestaan. Recent Europees onderzoek MoodFOOD ( 2021) toont een verband tussen gebruik van toegevoegde suikers (softdrinks, snacks) en het ontwikkelen van psychische stoornissen vanaf 67 gram per dag, met na vijf jaar 23% meer risico op een depressie of angststoornis. Bij mannen. Niet bij vrouwen.

Emo-eten:  stress en negatieve gevoelens hebben voor iedereen een ander effect op de eetlust. Sommigen krijgen zin in hun favoriete snack (of chocolade, ijs, chips, zoet..), terwijl anderen net helemaal geen honger meer hebben. Emo-eten bij mensen die zich slecht in hun vel voelen is vooral te wijten aan de omgeving.

Ik was een keer zó dronken dat ik werd aangereken door een geparkeerde wagen.