

Maal meer

(1) Het fijnkauwen van je maaltijd is de eerste stap in het verteringsproces. Maar hoe grondig moet dat? Krijg je meer vitamines binnen als je
5 een hap helemaal tot moes maalt? Of heeft goed kauwen andere voordelen?

(2) Wil je het echt goed doen, dan zou je iedere hap meer dan honderd
10 keer moeten kauwen. Net zo lang tot het voedsel is veranderd in een vloeibaar papje en het bijna vanzelf door je keel glijdt. Zo luidde het advies van Horace Fletcher, een
15 Amerikaanse gezondheidsgoeroe uit begin twintigste eeuw. Zijn theorie? Door voedsel zo grondig fijn te malen, zou je tot wel twee keer meer voedingsstoffen binnenkrijgen.
20 Mensen hadden dan maar half zoveel voedsel nodig en volgens zijn berekeningen zou dat de Verenigde Staten een half miljoen dollar per dag besparen. Fletcher verzamelde flink
25 wat aanhangers (ofwel 'Fletcherizers'), onder wie generaals, politici en beroemdheden als de schrijver Franz Kafka. Nu heeft zijn voedingstheorie nooit een bewezen
30 effect gehad op voedseltekorten of de Amerikaanse economie, maar het doet je toch afvragen: is het echt gezonder om zo goed te kauwen?

(3) "Ik ben een voorstander van goed
35 kauwen", zegt Guido Camps, voedingswetenschapper aan de Wageningen Universiteit, "maar ik begrijp ook dat we wel meer te doen hebben." Niemand heeft tijd om meer
40 dan honderd keer op iedere hap te kauwen. En minstens 36 keer kauwen, zoals het advies nog vaak

luidt, is ook niet per se nodig, denkt hij. Maar de voedingsstoffen in
45 bepaalde voedingsmiddelen worden wel beter opgenomen als je de hap eerst goed fijnmaalt. "Vooral bij plantaardig voedsel", zegt Camps. De voedingsstoffen in groenten en
50 zaden zitten vaak verpakt in een vliesje. Denk aan een maïskorrel of een sesamzaadje. Die vliezen maken het moeilijk voor je maag en je darmen om het voedsel te verteren.
55 "Het is je misschien wel eens gebeurd dat je bij een wc-bezoek achteromkijkt en nog een maïskorrel ziet liggen", zegt Camps. "Pure verspilling, want dat betekent dat je
60 lichaam de kans niet kreeg om de vitamines en de voedingsstoffen die erin zitten, op te nemen."

(4) Het zijn niet alleen de vliezen om de korrels en de zaadjes die maken
65 dat een plant moeilijk te verteren is. "Eigenlijk is elke cel van de plant omgeven door een stug vlies: de celwand die over het celmembraan ligt. Door groente goed te kauwen,
70 zorg je ervoor dat die celwand wordt verpulverd. Dat maakt dat de voedingsstoffen uit de cel beter beschikbaar komen", zegt Camps. Koken is overigens ook een manier
75 om de plantaardige cellen kapot te maken, maar daarbij gaan voedingsstoffen als vitamine B, vitamine C en foliumzuur weer sneller verloren.

(5) Cellen van dieren hebben alleen
80 een celmembraan en geen stugge celwand. Daarom is het kauwen bij dierlijk voedsel, zoals vlees, kaas en eieren, minder cruciaal. Dat wordt makkelijker verteerd door de sappen

85 in je maag of de bacteriën in je
darmen.

(6) Dat kauwen vooral belangrijk is voor planteneters, is te zien aan de verschillende gebitten in het dieren-
90 rijk. Vergelijk de tanden en kiezen van een tijger maar eens met die van een koe. Het gebit van een tijger bestaat vooral uit scherpe, puntige tanden. Die komen goed van pas bij
95 het losscheuren van lappen vlees. Maar de koe heeft slechts een paar tanden en veel meer platte, grote kiezen. Alleen met zo'n gebit is het mogelijk om dat stugge gras
100 helemaal kapot te kauwen.

(7) Of kauwen nog meer voordelen kent? "Zeker", zegt Camps. "Als je goed kauwt, eet je niet snel en daar-
door vaak ook minder. Je hersenen
105 gaan denken: hé, je bent al een tijdje aan het kauwen. Dan zul je vast en zeker al veel hebben gegeten. Je hersenen krijgen de tijd om te registreren dat je voedsel binnen-
110 krijgt. Als gevolg daarvan wordt het hongerige gevoel geremd." Volgens Camps heb je ook minder goed door hoeveel calorieën je naar binnen werkt als voedsel zo zacht is dat je
115 amper hoeft te kauwen. "Bij stevig voedsel, waar je iets meer moeite

voor moet doen, blijkt dat je beter kunt inschatten hoeveel je hebt gehad. Plus: door goed te kauwen,
120 ervaar je ook meer smaak. Dat is niet alleen veel lekkerder, maar geeft ook meer voldoening. Als je per calorie wordt blootgesteld aan meer smaak, zorgt dat voor een groter gevoel van
125 verzadiging."

(8) "Ook voor kleine kinderen is kauwen belangrijk", zegt Camps. Volgens hem is het goed als je hen laat wennen aan stevig voedsel en ze
130 niet alleen geprakte papjes voorschotelt. "Vanaf het moment dat ze hun eerste tand krijgen, kun je kinderen al vast voedsel geven." In stevig voedsel zitten vaak gezonde
135 voedingsstoffen (denk maar aan groenten), terwijl de meeste ongezonde dingen juist makkelijk te eten zijn (een hap chocoladetaart heb je zo tot moes gekauwd). En als
140 jonge kinderen niet wennen aan voedsel dat je goed moet kauwen, is de kans waarschijnlijk kleiner dat ze later netjes hun gezonde, stugge groenten opeten.

(9) Zo obsessief als de Fletcherizers
145 hoef je er niet mee bezig te zijn. Maar het grondig fijnmalen van je maaltijd kan best wat opleveren.

*naar een artikel van Ellemiek de Wit,
Quest, februari 2019*