

# In the mood voor food

Voeding heeft enorm veel invloed op hoe een mens zich voelt. Iedereen kent wel de uitgelaten stemming na een lekkere maaltijd of de neerslachtige bui die bij een enorme kater hoort. Het is niet voor niets dat fabrikanten met reclame-uitingen ontzettend vaak inspelen op de emoties van de consument. Hoogste tijd om wat dieper in te gaan op het begrip 'mood food'.



*Er is een sterk verband tussen het humeur van de mens en wat hij eet. Als mensen last hebben van stemmingswisselingen kunnen onder meer suikerrijke tussendoortjes de oorzaak zijn, aldus gezondheidsdeskundige Michael van Straten.*

Tik mood food in op Google en er komen tientallen pagina's met resultaten tevoorschijn. Het lijkt er dan ook op dat het een populair onderwerp is vandaag de dag. Toch leeft mood food nog niet echt in Nederland, aldus Patricia Schutte, woordvoerder bij het Voedingscentrum. "Je leest er af en toe wat over in bijvoorbeeld vrouwen- en glossybladen en op het internet, maar daar blijft het bij. Er moeten ook wel sterke bewijzen zijn, wil je bepaalde voeding mood food noemen." In Azië leeft het idee dat voeding grote invloed heeft op de stemming van de mens volgens Schutte veel meer.

## Stemmingswisselingen

Gezondheidsdeskundige Michael van Straten uit Groot Brittannië heeft zich een aantal jaren geleden al uitgebreid verdiept in het onderwerp mood food. Dit

resulteerde in het boek *Good Mood Food*, het eerste boek met recepten die ontwikkeld zijn met het oog op de voedingsstoffen in voedsel. Volgens Van Straten is

er een sterk verband tussen het humeur van de mens en wat hij eet. "Als patiënten in mijn praktijk klagen over stemmingswisselingen, ben ik er vrij zeker van

dat hun eentgewoonten hieraan ten grondslag liggen", zegt hij in zijn boek. "De oorzaak kan variëren van slechte voeding of onregelmatig eten tot een verslaving aan suikerrijke tussendoortjes, zoete thee, koffie of cola om de dag door te komen."

## Onderbouwing

"Het Voedingscentrum gaat bij mood food pas een belangrijke rol spelen wanneer er voldoende wetenschappelijke onderbouwing is", zegt Schutte. "En er zijn nu nog geen aantoonbare bewijzen dat bepaalde producten goed zijn voor je gemoedstoestand. We kunnen niet de hele bevolking een bepaald product aanbevelen als er niets wetenschappelijk bewezen is."

Volgens Schutte schuilt er bovendien een gevaar in de term mood food. "Het zou kunnen betekenen dat voeding eentonig gaat worden. Melk en kiwi's zijn bijvoorbeeld goed voor de mens, maar 'hoe meer, hoe beter' gaat hierbij niet op. Dat geldt ook voor producten die onder de noemer mood food zouden vallen."

Wageningen Universiteit en Researchcentrum doet momenteel uitgebreid onderzoek naar het effect van voeding op de gemoedstoestand van de mens.

## Leuke weetjes uit *Good Mood Food*:

- Basilicum is een van de beste natuurlijke middelen voor een goed humeur en geeft een gevoel van rust en kalmte.
- Een geurende geranium bevordert de slaap.
- Spaanse peper is een krachtig stimulerend middel dat de bloedsomloop stimuleert. Spaanse peper is bovendien goed voor de eetlust, bacteriewerend en een uitstekend middel tegen verkoudheid en keelpijn.
- Peren leveren speciale vezels die het cholesterolgehalte verlagen en zo het hart beschermen.
- Knoflook is een middel dat de vitaliteit. Het is bewezen dat knoflook het cholesterolgehalte en de bloeddruk verlaagt, het bloed dunner maakt en dus de kans op een hartziekte of beroerte verkleint.



*Basilicum.*