



Persbericht

Baarn, maart 2006

SWEET TALK: HET APPEAL VAN ZOET

“Genieten heeft positieve invloed op menselijke gezondheid”

Het is met ‘genot’ net als met de spreekwoordelijke medaille – ook genot heeft twee kanten. Enerzijds staat genot voor onbekommerd plezier en geeft genot een positief gevoel. Anderzijds dringt ook schuldgevoel zich op, wat ervaren wordt als negatief. Psychofysioloog dr. Jan Snel van de Universiteit van Amsterdam doet onderzoek naar genieten. Zijn bevindingen laten een verrassend nieuw licht schijnen op beide kanten van dit fenomeen.

De invloed van plezierige ervaringen

Dr. Snel is verbonden aan de Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen en heeft binnen de Programmagroep Psychonomie de relatie onderzocht tussen ‘daily uplifts’ en ‘daily hassles’ – ofwel de dagelijkse positieve dingen (zoals een complimentje, een gebakje bij de koffie, tv-kijken) en de dagelijkse negatieve dingen (zoals files op de weg, een verkoudheid). Uit het onderzoek bleek dat wanneer er genoeg plezierige dingen zijn, de negatieve dingen als minder erg worden ervaren, en dat plezierige ervaringen (mede hierdoor) een positieve invloed op de gezondheid kunnen hebben.

Snoepen als ontspannend pleziertje

De conclusies van Dr. Snel staan haaks op de heersende maatschappelijke gewoonte om genieten in een negatief daglicht te stellen, onder andere door het opdringen van schuldgevoelens: *“wat prettig aanvoelt, moet wel slecht voor je zijn...”* Onterecht vindt Dr. Snel, tevens voorzitter van de stichting SHARE (Science of Happiness and Research into Enjoyment). Want genieten zonder schuldgevoel is belangrijk. Het geeft positieve stress en versterkt de lichamelijke gezondheid. Het Britse Harris Research Centre komt via het onderzoek “Value of pleasure and the question of guilt”¹⁾ tot dezelfde conclusie. Zo gaf 55% van de proefpersonen aan dat snoepen als één van de onderzochte ‘pleasures’ op hen een ontspannende invloed had. Bij 9% hielp snoepen tegen stress. Bij nog eens 9% speelde snoepen een essentiële rol bij de sociale activiteiten ofwel gezelligheid en bij 20% maakte het een belangrijk onderdeel uit van het dagelijks leven.

Van de wieg tot het graf

Genieten van zoet wordt ons al met de moedermelk ingegeven. Rond de 7^e week van hun groei ontwikkelen foetussen hun eerste smaakpapillen die met name gericht zijn op de herkenning van zoet. Na de geboorte wordt die smaakherkenning actief gekoppeld aan de moedermelk die van nature zoet van smaak is. Naast voeding levert moedermelk ook gevoelens van binding en geborgenheid aan de

zuigeling. Dat zoet bovendien invloed heeft op onze levensverwachting blijkt uit het onderzoek “Life is sweet: candy consumption and longevity”²⁾ van Harvard University in de Verenigde Staten. Door ruim 7800 proefpersonen te ondervragen naar onder andere hun snoepgedrag bleken de snoepers, rekening houdend met vele andere factoren gemiddeld een jaar ouder te worden dan de niet-snoepers... Goed nieuws voor al diegenen die elke dag een beetje genieten tot hun levensmotto hebben gemaakt!

Het goede nieuws nader onderzocht

De wetenschappelijke belangstelling voor het effect van genieten op de gezondheid neemt (inter)nationaal gezien enorm toe, zoals onder andere blijkt uit het onderzoek van Dr. Snel. Naar aanleiding van deze groeiende wetenschappelijke interesse heeft Suikerstichting Nederland het initiatief genomen om onderzoek naar suiker in relatie tot genieten te initiëren dan wel te ondersteunen.

Noot voor de redactie: *Heeft u naar aanleiding van dit persbericht vragen, neem dan contact op met Saskia Schotsman van Suikerstichting Nederland, 035 - 54 33 455 of kijk op www.suikerinfo.nl*

Voetnoten:

- 1) Arise, Value of pleasure and the question of guilt, Harris Research Centre, Richmond Surrey UK, 1996
- 2) Lee I, Paffenbarger R, Life is sweet: candy consumption and longevity, Harvard University, 1998