



Ongezond snacken door stress?

De vaak gehoorde comfort food-theorie dat mensen tijdens stress meer ongezonde snacks eten klopt niet. Ze eten wel meer snacks, maar kiezen niet vaker voor producten met veel calorieën en weinig nutriënten.

Dr. David Neal, psycholoog en mede-oprichter van Emperica Research, onderzocht het snackgedrag van 59 studenten aan de Universiteit van Californië. Hij vroeg hen welke snacks ze gedurende een normale week kiezen en welke tijdens examenstress. De keus bestond uit gezonde snacks - fruit, magere yoghurt, tarwecrackers of noten - en uit ongezonde snacks zoals snoepren, zoete of zoute popcorn en koekjes. Ze hielden bij hoe vaak ze welke snacks namen tijdens een normale week en tijdens een examenweek. De resultaten laten zien dat in periodes van examenstress weliswaar vaker wordt gekozen voor een snack, maar dat de keuze voor een ongezonde of gezonde snack hetzelfde is als in een stressloze week. Neal concludeerde hieruit dat mensen tijdens periodes van stress terugvallen op hun eetgewoontes. **(JV)**