

Ontstekingen in lichaam van mensen met overgewicht leiden tot makkelijkere (en vaak ongezondere) voedselkeuzes

5.10.2026 - | Radboud Universiteit

Ongeveer de helft van de mensen met ernstig overgewicht heeft een lichte ontsteking in het lijf. Uit onderzoek van neurowetenschapper Judith Scholing van het Donders Instituut aan de Radboud Universiteit blijkt dat die ontsteking ervoor kan zorgen dat mensen eerder voor makkelijke voedselkeuzes gaan, wat vaak neerkomt op bijvoorbeeld fast food. Daardoor wordt het lastiger om gewicht te verliezen.

In Nederland heeft ongeveer 15% van de mensen ernstig overgewicht: dat betekent een BMI van 30 of hoger. 'Obesitas kan medische gevolgen hebben', vertelt Scholing. 'Mensen met een hoog BMI hebben meer kans op onder andere een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker. Het kan dus voordelen opleveren als deze mensen gewicht verliezen, maar uit dit onderzoek blijkt dat dit vaak niet alleen op wilskracht en doorzettingsvermogen aankomt.'

Veel van die medische gevolgen worden veroorzaakt door ontstekingen in het lijf. 'Vaak ontstaan die ontstekingen uit het vetweefsel rond de buik, of ze komen door bepaalde voeding die rijk is aan snelle suikers en verzadigde vetten', legt de neurowetenschapper uit.

Komkommer en M&M

Scholing onderzocht 150 vrouwelijke deelnemers met ernstig overgewicht, waarvan de helft ontstekingen in het lijf had en de andere helft niet. In de MRI-scanner moesten de deelnemers 125 keer kiezen of ze bereid waren om veel of weinig moeite te doen voor bepaald voedsel. 'Ze kregen bijvoorbeeld een plaatje van een komkommer of M&M's te zien en daar stond bij hoe hard ze na afloop van de scan in een soort bolletje moesten knijpen om die snack te krijgen. Op die manier meet je hoeveel moeite mensen willen doen om een bepaalde beloning te krijgen.'

Scholing zag dat mensen die ontstekingen in hun lijf hadden minder snel voor meer moeite kozen, dan mensen zonder ontstekingen. 'Dat betekent dat wanneer jij ontstekingen in je lijf hebt, je minder bereid bent om moeite te doen voor eten.' Dat gold voor zowel gezond als ongezond voedsel. 'Maar in het dagelijks leven kost ongezond voedsel over het algemeen minder moeite: het is makkelijker om fast food te halen dan zelf een gezond diner te koken. De ontstekingen dragen actief bij aan het minder moeite kunnen doen.'

Medicatie

Dat bleek ook uit het vervollexperiment: een deel van de deelnemers die ontstekingen hadden kreeg medicatie, een ander deel een placebo. Vervolgens werden de deelnemers aan dezelfde test onderworpen. Daar zag de neurowetenschapper dat mensen die ontstekingsremmers kregen eerder voor moeilijkere opties kozen en dus bereid waren harder te knijpen in het bolletje. 'Dit is echt een causale relatie. De ontsteking zorgt ervoor dat mensen minder inspanning wilden doen - en zonder die ontsteking doen ze dus meer moeite.'

Dit betekent dat voor mensen met ernstig overgewicht die ontstekingen hebben het kiezen voor

gezond voedsel niet alleen over wilskracht en doorzettingsvermogen gaat. 'Mensen denken vaak dat afvallen een keuze is en dat mensen bij wie het niet lukt lui zijn. Wij tonen aan dat er biologische factoren zijn die je actief tegenwerken als het gaat om gezonde keuzes maken, die meestal veel moeite kosten. Dan kom je in een negatieve spiraal: door het overgewicht, krijg je ontstekingen en die ontstekingen maken het op hun beurt weer lastiger om je overgewicht tegen te gaan, waardoor je overgewicht toeneemt en je weer meer ontstekingen krijgt. Het moet natuurlijk nog beter onderzocht worden, maar het zou dus zeker zo kunnen zijn dat deze mensen in de toekomst baat zouden kunnen hebben bij ontstekingsremmers, naast hun dieet. Daar zijn we nu nog niet, dus mensen moeten nu dus absoluut niet zelf al gaan experimenteren met medicatie.'

<https://www.ru.nl/onderzoek/onderzoeksnieuws/ontstekingen-in-lichaam-van-mensen-met-overgewicht-leiden-tot-makkelijker-en-vaak-ongezondere-voedselkeuzes>