

De honger-code

*Reset je lichaamsvetthermostaat in een tijd
van ultrabewerkt voedsel*

dr. Jason Fung



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Originele titel: *The Hunger Code: Resetting Your Body's Fat Thermostat in the Age of Ultra-Processed Food*. First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada, 2026

De uitgever verbiedt uitdrukkelijk het gebruik van *De honger-code* in combinatie met de ontwikkeling van welk softwareprogramma dan ook, met inbegrip van, maar niet beperkt tot, het trainen van een systeem voor machine learning of generatieve kunstmatige intelligentie (AI).

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Vanja Walsmit, Bergen
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Jason Fung, 2026

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2026

ISBN 978 90 5712 625 3

NUR 443

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Als je een probleem wilt oplossen, moet je allereerst toegeven dat er een probleem is.

Ik was ooit bij een vergadering in mijn ziekenhuis waarin de afdelingsmanager de prestaties van het centrum voor integratieve geneeskunde besprak. Sinds dat centrum een paar jaar daarvoor met veel bombarie was geopend, had deze vijf mensen tellende afdeling één werkplekenquête gehouden en één programma geïnitieerd om studenten gratis massages te laten geven aan patiënten en medewerkers.

‘Jeetje,’ dacht ik. ‘Is dat alles? Een nogal magere oogst.’ Dat werk had ik zelf in een dag of twee kunnen doen. Maar ik hield mijn mond, want ik ging er niet over. Toen de directeur weer ging zitten, zeiden andere mensen: ‘Gefeliciteerd, wat goed!’ en ‘Uitstekend gedaan!’

Het ziekenhuis had duidelijk al het geld dat het voor het centrum bij elkaar had weten te krijgen over de balk gegooid, maar we moesten doen alsof het allemaal geweldig was. Niemand wilde roepen dat de keizer geen kleren aanhad. Van dit soort misstanden is sprake binnen bijna elke bureaucratie. In plaats van de waarheid onder ogen te zien, doen we alsof alles geweldig en fantastisch is. Goed bezig, iedereen, ga zo door.

Dit patroon zie je niet alleen in mijn ziekenhuis; het is wijdverbreid in de hele gezondheidssector. We doen alsof wij (de academische onderzoeksgemeenschap, artsen, diëtisten, de voedingsautoriteiten) geweldig werk leveren, ook al komt er een vloedgolf van obesitas en diabetes type 2 op ons af waarbij alle andere bedreigingen die de wereld ooit gekend heeft in het niet vallen. Niemand wil toegeven dat er een probleem is, en daarom hebben we de eerste stappen naar een oplossing nog niet gezet.

Het is een feit dat het niet goed gaat: alle statistieken over wereldwijde obesitas schetsen een somber beeld. Een afschuwelijk beeld zelfs. In 1985 was het aantal mensen met obesitas in geen enkele Amerikaanse staat hoger dan 10 procent. Anno 2024 slaagde geen enkele staat er meer in om dat aantal onder de 20 procent te houden, en maar drie staten kwamen onder de 25 procent uit.¹ O jee. Niemand wil te zwaar of obees zijn, dus wat gaat er mis?

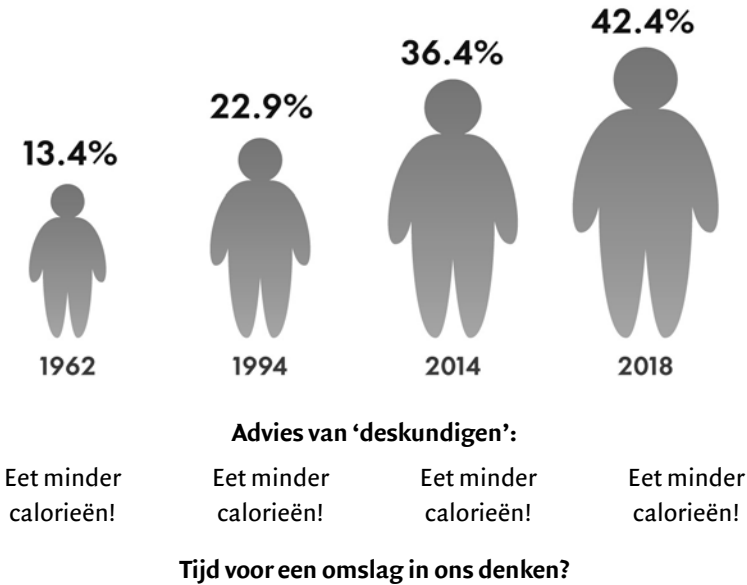
Sinds de jaren zeventig is de heersende opvatting dat ‘te veel calorieën eten’ obesitas veroorzaakt, en dat de oplossing dus moet worden gezocht in ‘minder calorieën eten’. In mijn jeugd in die tijd heb ik dit idee meegekregen, tijdens mijn studie geneeskunde in de jaren negentig heerste het, en ik hoor het nog steeds. Jij hebt de uitdrukking ‘calorieën erin, calorieën eruit’ waarschijnlijk ook al ontelbare keren gehoord. Deze op calorieën gerichte benadering van obesitas als een probleem met onze energiebalans luidt ongeveer als volgt:

1. Je eet meer calorieën dan je verbrandt.
2. Overtollige calorieën worden opgeslagen als lichaamsvet.
3. Je moet dus minder calorieën eten of meer bewegen om meer calorieën te verbranden.

Werkt dit algemeen aanvaarde advies voor gewichtsverlies? Totaal niet. En als een advies niet werkt, is het logisch dat we het aanpassen. Maar daarvoor moeten we allereerst toegeven dat er een probleem is. En dat gebeurt in geen enkele bureaucratie.

De obsessieve focus op calorieën is nuttig noch effectief; sinds de jaren zeventig worden mensen steeds zwaarder. Waarom houden we dan toch vast aan dat achterhaalde advies en hopen we tegen beter weten in op andere resultaten? Dat klinkt toch letterlijk als waanzin? Het is tijd om die harde waarheid onder ogen te zien en een nieuwe stap te zetten.

Percentage Amerikaanse volwassenen met BMI >30
(Percentage Amerikanen met obesitas)²



[Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek had in Nederland in 2019 15 procent en in België 16 procent van de 18-plussers obesitas. Dat is drie keer zoveel als begin jaren tachtig, toen 5 procent obesitas had. red.]

Dit is geen dieetboek

Het tweede wat je moet doen als je een probleem wilt oplossen, is goed advies opvolgen.

Wij mensen hebben overal een succesformule voor. Om een boy-band samen te stellen heb je bijvoorbeeld een stoere bink, een grap-penmaker, een softie, een aardige jongen en een sportieveling nodig. Daar voeg je vervolgens wat rudimentaire danspasjes en een aanstekelijk popdeuntje aan toe, en dan gebeurt er iets magisch. Dieetboeken werken ook met zo'n formule. Ik zal je hun geheimen hier gratis en voor niets uit de doeken doen!

Inhoud

Deel 1: Homeostatische honger

1. Korte metten met de calorieënmythe 3
2. Regulering van de lichaamsvetthermostaat 25
3. Een insulinearm dieet 39
4. Hoe hormonen honger in stand houden 67
5. Pak de honger aan, niet de calorieën 85

Deel 2: Hedonische honger

6. Onze verslaving aan ultrabewerkte voedingsmiddelen 105
7. Zo werkt voedselverslaving 127
8. Beheersing van emotie-eten 141

Deel 3: Geconditioneerde honger

9. Leven in een obesogene omgeving 161
10. Eten is een gewoonte 171

Deel 4: Hoe ga je om met honger?

11. Maak van afvallen een automatisme 193
12. De geheime succesfactoren: je mindset en je gewoontes 205
13. De gouden regels voor gewichtsverlies in de praktijk 221

Tips voor gewichtsverlies 237

Noten 243

Index 263