

Walging is een primaire emotie die mensen met elkaar delen, dwars door geschiedenis, cultuur en sociale lagen heen. Het sterke gevoel van afkeer motiveert ons om geen ziekmakende zaken in onze mond te steken, zoals beschimmeld brood, of uitwerpselen. Walging is universeel, maar wát we nu precies zo walgelijk vinden, dat verschilt enorm. Hoe kan dat? En hoe kan het antwoord op deze vraag ons helpen gezonder en duurzamer te eten? Plus: wat doet drop in een museum voor walgelijke etenswaren?

IS WALGING AF TE LEREN?

LEKKER VIEZE DINGEN ETEN

In 2016 opende in de Zweedse stad Malmö het Disgusting Food Museum haar deuren. In dit kleinschalige museum worden zo'n tachtig 'smerige' etenswaren en gerechten van over de hele wereld tentoongesteld. Het merendeel van de museumstukken wordt 's morgens vers bereid. Het entreebewijs wordt geprint op een papieren spuugzakje en dat is niet alleen ludiek bedoeld. De museummedewerkers sporen de bezoekers aan verschillende, walgelijke etenswaren te proeven, of er stevig aan te ruiken. Dit zijn etenswaren zoals hákarl (gefermenteerde haai uit IJsland), natto (gefermenteerde sojabonen uit Japan), cuy (gefrituurde cavia uit Peru), surströmming (Zweedse, gefermenteerde haring uit blik), durian (de Thaise 'koning der vruchten', met een indringende rioolgeur) en casu marzu (Sardinijs schapenkaas met levende maden).

Ook zoute drop wordt aangeboden aan de museumbezoekers en dat is wellicht vreemd. Voor mij wel althans. Ik vind weinig dingen zo lekker als drop, zelfs dubbelzoute drop. Dus wat doet drop in een museum voor walgelijke etenswaren?

Deze vraag is precies het punt of zelfs het doel van dit museum, zo stellen de initiatiefnemers. De tentoonstelling dwingt bezoekers tot het besef dat walging weliswaar een universele emotie is maar dat we heel verschillende etenswaren walgelijk plegen te vinden. *'Disgusting Food Museum invites visitors to explore the world of food and challenge their notions of what is and what isn't edible,'* zo valt te lezen op de website van het museum.¹

Het Disgusting Food Museum is even grotesk als fascinerend, maar het heeft behalve amusementswaarde ook maatschappelijke relevantie in de tegenwoordige context van aanhoudende opwarming van de aarde, groeiende wereldbevolking en toename van het aantal mensen met een voedinggerelateerde chronische ziekte zoals diabetes type 2. Urbanisering en globalisering hebben een mondiale markt gecreëerd voor ultrabewerkte, in bulk geproduceerde voeding die wel calorieën maar weinig nuttige voedingsstoffen biedt.

De productie van dit fastfood is vervuilend en vereist onevenredig veel energie, land en water. De aarde is bovendien te klein om iedereen te (blijven) voorzien van fastfood. De veronachtzaming van duurzame voedselproductie en -consumptie is simpelweg onhoudbaar en noopt tot een voedingstransitie. We moeten anders voedsel gaan produceren en zullen ons eetpatroon moeten aanpassen (Swinburn et al., 2019). Wanneer we meer plantaardige en wat minder dierlijke producten (vlees, eieren, zuivel) consumeren, zou dat gezonder zijn. Bovendien is er dan veel minder intensieve veeteelt nodig en dat maakt voedselproductie meteen een stuk duurzamer volgens het EAT-forum, een internationaal platform voor voedselsysteemverandering (Willett et al., 2019).

De voedingsindustrie heeft de noodzaak tot een voedingstransitie aangegrepen om vooral alternatieve zuivel en vleesvervangers te ontwikkelen, zoals kaas op basis van soja en hamburgers gemaakt van eiwitrijke schimmels of meelwormen (Zhang et al., 2022). Maar wie wil er nu soja-

¹ <https://disgustingfoodmuseum.com/>

of schimmelburgers eten? De roep tot een voedingstransitie met de nadruk op het eten van meer plantaardige voeding klinkt voor menig consument al gauw een beetje viezig of zelfs walgelijk (Havermans, Rutten & Bartelet, 2021). Koch, Bolderdijk en van Ittersum (2021, p. 7) concludeerden terecht dat *'Disgust is a major barrier to the adoption of [...] sustainable food alternatives.'*

We moeten leren nieuwe, duurzame voedselproducten te waarderen en daartoe moeten we onze walging voor dit soort producten zien te overwinnen. Wat het Disgusting Food Museum ons leert, is dat dit kennelijk mogelijk is. Sterker, we kunnen leren te genieten van vleesvervangers en melk-vrije kaas, hoe weerzinwekkend dat nu voor sommigen ook nog mag klinken.

Het Disgusting Food Museum ziet het bewust durven openstellen voor walgelijke ervaringen als startpunt om onze afkeer voor vieze dingen te overwinnen. Maar is het werkelijk zo eenvoudig? Het doel van dit artikel is die vraag te beantwoorden door walging nader te definiëren, de culturele alsook individuele verschillen in voedselafkeer en -weigering proberen te verklaren en de laatste wetenschappelijke inzichten te inventariseren in de mogelijkheden om walging om te buigen.

GEZONDE WALGING

Charles Darwin (1809-1882) was de eerste wetenschapper die serieus onderzoek deed naar emoties. Hij was niet zozeer geïnteresseerd in de beleving ervan, maar wel in de algeme-

ne principes en de uitdrukking van emoties. In zijn boek *Expression of the emotions in man and animals* (1872) bespreekt Darwin de expressie van een brede waaier aan emoties, zoals verdriet, vrees, rouw, wanhoop, vreugde, genegenheid, chagrijn, woede, minachting, schuld, verbijstering, schaamte, verrassing, afschuw, trots en ook walging.

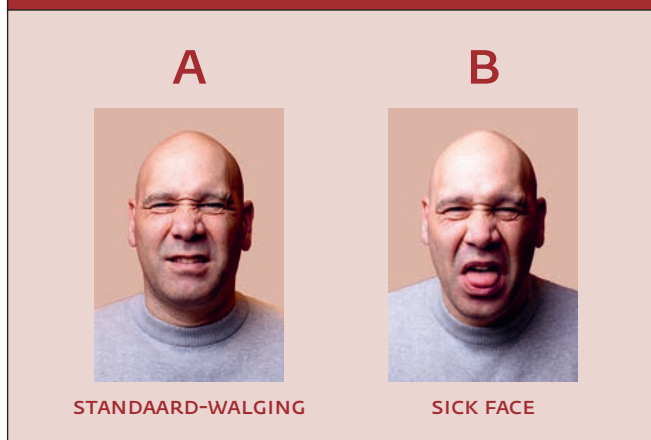
Walging definieerde Darwin als de ervaring die optreedt wanneer iets onsmakelijk of vies blijkt te zijn. Hij verwonderde zich erover hoe gemakkelijk dit gevoel wordt opgeroepen wanneer we worden geconfronteerd met eten dat er vreemd uit ziet, ruikt of aanvoelt. In zijn boek deelt Darwin een anekdote over een lunch die hij ooit nuttigde in Vuurland, het zuidelijkste puntje van het Zuid-Amerika. Daar nuttigde hij zijn cornedbeef uit blik in het bijzijn van een lokale stam Yaghan-indianen. Darwin beschrijft hoe een nieuwsgierige Yaghan plots een vinger in zijn cornedbeef stak en daarbij duidelijk blik van walging gaf. Vrijwel gelijktijdig walgde Darwin (1872, p. 256) bij de aanblik van deze nagenoeg naakte man die onverwachts zijn middagmaal bevingerde... *'though his hands did not appear dirty.'*

In navolging van Darwin bestudeerden later psychologen als Nico Frijda en Paul Ekman de expressie van de emoties. Zo bestudeerde Ekman de gelaatsexpressies die de (volgens hem) zes basisemoties kenmerken: woede, blijdschap, verdriet, angst, verrassing en walging. Ekman (1992) vooronderstelde dat elke basisemotie in wezen een familie aan gevoelens vertegenwoordigt, met subtiele verschillen in de uiting van deze gerelateerde emoties. Voor de familie walging lijkt dit minstens een tweetal uitdrukkingen te zijn.

In FIGUUR 1 worden deze twee gelaatsexpressies weer-gegeven. De eerste is de zogeheten standaarduitdrukking van walging, waarbij de neus en bovenlip worden opgetrokken. De tweede uitdrukking is de zogeheten *sick face*, waarbij de mond wordt geopend en (soms) de tong wordt uitgestoken (Widen et al, 2013). Rozin, Lowery en Ebert (1994) ontdekten dat de opgetrokken neus met name wordt geassocieerd met het waarnemen van vieze luchtjes, terwijl de *sick face* eerder wordt geassocieerd met iets vies proeven en misselijkheid. De *sick face* is de minst ambigue expressie van walging, die ook wordt geassocieerd met een sterker ervaren walging. Verschillende zoogdieren, zoals muizen en makaken, vertonen precies dezelfde gelaatsexpressie (Sarabian, et al., 2023).

Walging valt niet alleen uit gezichtsuitdrukking af te leiden, maar ook uit de lichaamshouding (Lopez, Reschke, Knothe & Walle, 2017) en de vocale expressie van deze emotie (Chong, Kim & Davis, 2018). Door de bank genomen

FIGUUR 1. DE TWEE GEZICHTEN VAN WALGING:
(A) DE STANDAARDUITDRUKKING VAN WALGING;
(B) 'SICK FACE' (MISSELIJKHEID OF ZIEK VOELEN).
UITGEBEELD DOOR REMCO HAVERMANS.



Chales Darwin beschrijft hoe een nieuwsgierige Yaghan plots een vinger in zijn cornedbeef stak en daarbij duidelijk blijk van walging gaf

bevestigt dit onderzoek wat Darwin al vermoedde: de expressie van emoties is universeel (Ekman, Sorenson & Friesen, 1969). Dat geldt dus ook voor walging. Het gegeven dat de expressie van deze emotie ook herkenbaar is in andere diersoorten onderstreept de evolutionaire grondslag en continuïteit van walging.

Dat een emotie het resultaat is van evolutie, is op zich niet bijster interessant, stelde de Amsterdamse psycholoog Nico Frijda. Belangwekkender (en toetsbaar) is de vraag welk doel de emotie dient. Met deze functionele benadering van de emoties ontgon Frijda een nieuw terrein voor emotie-onderzoek (Mesquita, 2016). Volgens Frijda zijn emoties, algemeen beschouwd, actietendensen om een relatie met externe prikkels (voorwerpen, personen, situaties) aan te gaan of juist te verbreken. Een emotie motiveert toenadering of vermijding. Walging definieerde Frijda als de tendens tot prikkelweigerig met als doel zichzelf tegen de bewuste prikkel te beschermen (Frijda, 1986).

Een van de eerste psychologen die zich specifiek richtten op het bestuderen van walging was Paul Rozin. Samen met April Fallon definieerde hij, in lijn met Frijda, walging als een prikkelweigerigstendens die ons beschermt tegen de incorporatie van mogelijke ziekteverwekkers. Deze anti-inlijvingstendens is sterk oraal gefixeerd. Walging helpt ons onverkwikkelijke zaken niet meteen in onze mond te steken – zaken als uitwerpselen, braaksel, maden, beschimmeld brood, of ogen. De mond is een toegangspoort tot je lijf, met walging als voornaamste poortwachter, merkten Rozin en Fallon (1987) op.

Een tweede belangrijk aspect van walging betreft volgens hen het idee van besmetting. Wanneer een neutraal object in aanraking komt met een reeds als walgelijk beschouwd vies object, dan wordt het voorheen nog zo neutrale ding ook een beetje walgelijk.

Een derde aspect is misselijkheid. Niet zelden gaat een sterk gevoel van walging gepaard met een gevoel van misselijkheid, inclusief het gevoel te moeten braken. Volgens Rozin en Fallon is misselijkheid geen noodzakelijke voorwaarde voor de ervaring van walging, maar het is wel een dimensie die deze emotie onderscheidt van alle andere

emoties. Er bestaat brede consensus dat dit aspect ook de belangrijkste functie van walging illustreert. Walging voorkomt blootstelling aan en inname van ziekteverwekkers en/of parasieten.

SOCIAAL-MORELE WALGING

Er lijkt niet veel discussie meer te bestaan over de functie van walging, maar er is nog steeds een discussie gaande over de exacte definitie en typen van walging. Jonathan Haidt en collega's (1997) opperden bijvoorbeeld het bestaan van sociaal-morele walging, het gevoel vies of misselijk te zijn van personen of zaken die moreel kwetsbaar zijn. Walging voor onsmakelijke, ziekmakende dingen zou de oorsprong en kern vormen van ons ethisch besef en ook bij deze morele vorm van walging zou besmetting een belangrijk aspect vormen (Chapman & Anderson, 2013; Inbar & Pizarro, 2022). Maar of morele verontwaardiging nu echt een geheel eigen vorm van walging is of hooguit beeldspraak, is nog steeds een twistpunt (Stevenson, et al., 2019).

Olatunji en collega's (2008) sloten sociaal-morele walging niet uit, maar kwalificeerden die evenmin als een aparte vorm van walging. In hun categorisatie richtten zij zich op de triggers van walging. Zij zagen redenen om drie domeinen te onderscheiden: kern-, dieren- en besmettingswalging. Kernwalging betreft voedselweigerig, de onbereidheid om mogelijk ziekmakende etenswaren in de mond te stoppen. Een trigger is hier bijvoorbeeld een beschimmelde boterham. Dierenwalging betreft het walgen bij het gewaarworden en herkennen van prikkels die ons herinneren aan onze dierlijke oorsprong en vergankelijkheid, zoals het aanraken van een dode rat. Besmettingswalging betreft het walgen van het idee van direct (maar ook indirect) contact met personen en dingen die we beschouwen als ziektebron.

Een alternatieve, meer recente categorisatie van walging betreft de proximale benadering, voorgesteld door Richard Stevenson en collega's. Bij deze benadering is de focus niet op triggers van walging maar op de verschillende manieren waarop walging kan worden beleefd. Volgens Stevenson et al. (2019) is de ervaren misselijkheid bij ziekte primaire walging. In de kern is walging fysieke malaise en dus

helemaal geen emotie. Dat is anders voor secundaire walging, waar Stevenson en collega's drie vormen in onderscheiden. Ten eerste is er zoiets als sensorische walging, de afkeer voor zintuiglijke, vooral orale indrukken (aroma, smaak en mondgevoel). Ten tweede is er anticipatoire walging, een meer beredeneerde verwachting van iets walgelijks. Ten derde is er gesimuleerde walging, een gevoel van afkeer bij het louter inbeelden van walgelijke dingen.

Stevenson et al. (2019) benadrukken ook het belangrijke aspect van besmetting, hoewel zij dit niet zien als een vorm van magisch denken, zoals Rozin en Fallon (1987), doch eerder als het leren van een associatie. Zo'n associatie kan worden beredeneerd of ingebeeld, maar kan ook het resultaat zijn van directe beleving. Zowel primaire als secundaire walging speelt een belangrijke rol bij associatieve besmetting. Het is onsmakelijk soep uit een plasotje te moeten eten, ook wanneer het potje zelf gloednieuw is en dus nog niet gebruikt voor zindelijkheidstraining. Tandempoetsen wordt minder aantrekkelijk wanneer je je inbeeldt dat je tandenborstel zojuist is gebruikt om een met pus gevulde wond schoon te maken.

Stevenson en collega's beweren dat in beide gevallen je de verworven associatie zou kunnen omschrijven als een geconditioneerd verband tussen een (voorheen) neutrale, geconditioneerde stimulus (potje, tandenborstel) en een walgelijke, ongeconditioneerde stimulus (urine, pus). De aanblik en geur van urine zijn sensorisch walgelijke prikkels. De voorstelling van een met pus gevulde wond is een gesimuleerde walgelijke prikkel. Maar beide typen prikkels kunnen, in termen van conditionering, een gevoel van walging bekrachtigen.

Het conditioneren van walging is een beproefd paradigma. Zo lieten Bunmi Olatunji en collega's (2020) hun proefpersonen kijken naar plaatjes van pitabrood en plakjes kaas. Pita en kaas zijn tamelijk neutrale stimuli, stellen de onderzoekers. Een van deze twee geconditioneerde stimuli (cs) werd gekoppeld aan de presentatie van een compilatievideo van brakende vrouwen: de cs+, waarbij de '+' de brakende vrouwen aanduidt. De andere cs werd gekoppeld aan een video van een kabbelend bergstroompje: cs0, waarbij de '0' de afwezigheid van de brakende vrouwen aangeeft. Deze combinaties werden herhaaldelijk getoond en daarna werden de proefpersonen gevraagd aan te geven hoe walgelijk ze nu beide etenswaren vonden. De cs gepaard met het filmpje van brakende vrouwen werd na de conditionering stevast walgelijker gevonden. De bereidheid om de cs+ te proeven nam begrijpelijkerwijs sterk af.

Olatunji en collega's probeerden vervolgens de geconditioneerde walging voor pita of kaas weer uit te doven, maar slaagden daar niet in. Een uitdovings- of extinctieprocedure betreft het herhaaldelijk aanbieden van de cs zonder deze nog te laten volgen door de ongeconditioneerde stimulus. De associatie tussen deze twee stimuli wordt verbroken en de eerder geconditioneerde respons dooft daarmee uit, is het idee. Dit werkt heel goed voor geconditioneerde angst en blootstelling aan angstaanjagende prikkels of situaties; exposure-therapie is de basis voor de effectieve behandeling van fobieën zoals hevige angst voor spinnen (Wolitzky et al., 2008). Exposure-therapie lijkt echter niet zo goed te werken voor geconditioneerde walging. Eenmaal geconditioneerde walging is buitengewoon weerbarstig (zie ook Bosman, et al., 2016).

Filmpjes van brakende vrouwen zijn walgelijk, maar de directe ervaring van misselijkheid is zonder twijfel de krachtigste prikkel om walging voor etenswaren te conditioneren. Het leidt snel tot robuuste en langdurige voedselaversies (Havermans, Salvy & Jansen, 2009). Wanneer in studies proefpersonen misselijk werden gemaakt (door ze lange tijd snel rond te draaien in een stoel of de illusie te laten ervaren dat ze werden rondgetold) ontwikkelden ze meteen een aversie voor etenswaren die ze vlak voor hun misselijkmakende ervaring hadden mogen proeven (Arwas, Rolnick & Lubow, 1989; Hu, et al., 1996; Klosterhalfen, et al., 2000). Ook deze geconditioneerde voedselaversie is uitzonderlijk bestand tegen een extinctiebehandeling.

Parker (2002) betoogde dat dit suggereert dat geconditioneerde walging het resultaat is van een ander associatief proces dan bijvoorbeeld geconditioneerde angst. In het laatste geval is de voorspellende waarde van de cs belangrijk. Bij een exposure-behandeling wordt deze voorspellende waarde ontkracht en daarmee dooft de angst uit. Maar bij geconditioneerde walging doet de voorspellende waarde van de cs er niet zo toe. Het samen in tijd en ruimte aanbieden van de cs en de walgelijke prikkel is voldoende voor een overdracht, of generalisatie, van de saillante walgelijkheid van de ongeconditioneerde stimulus naar de cs. De cs voerspelt dus niet zozeer iets walgelijks, hij is na conditionering zelf een beetje walgelijk geworden.

WALGELIJK ETEN

Walging is in essentie een emotie die ons helpt gezond te blijven door te voorkomen dat we mogelijke ziekteverwekkers in onze mond steken. Walging heeft zo een belangrijke functie, maar botst met de noodzaak tot voeden. Walging

voorkomt dat we dingen in onze mond stoppen, terwijl honger juist maakt dat we willen eten en dus dingen in de mond steken. Walging en walgingsgevoeligheid spelen dus een bepalende rol in ons eetpatroon (Egolf, Siegrist & Hartmann, 2018; Houben & Havermans, 2012) maar is walging ook belangrijker dan honger? Tot op zekere hoogte wel. Walging lijkt veel sterker dan honger onze bereidheid te bepalen om nieuwe producten als schimmelburgers te willen proeven (White, et al., 2023). Wel maakt flinke honger ons wat minder walgingsgevoelig (Hoefling, et al., 2009).

Specifieke etenswaren kunnen een walgingsreactie ontlokken. Welke etenswaren dit zijn, is niet in onze genen terug te vinden (Curtis & Biran, 2001). We worden niet geboren met een afkeer van drop of soja kaas. De gevoelde walging voor bepaalde etenswaren is aangeleerd door cultureel-maatschappelijke overlevering, eigen beleving of idiosyncratische ervaringen. En van gerechten en eetgewoonten die we nog helemaal niet kennen, blijken we ook eerder te walgen. Voedselneofobie en voedselwalging correleren zeer hoog (Santisi, Magnano & Scuderi, 2021). Onbekend maakt onbemind.

HARING MET RAUWE UI

Omgekeerd geldt evenwel dat hoe vaker we iets proeven, hoe gewoner en herkenbaarder de smaak wordt – en als zodanig minder eng en walgelijk. Als het voedingsmiddel ook nog eens behoorlijk voedzaam is, ontwikkelen we er zelfs een voorliefde voor (Havermans & Van den Heuvel, 2022). Dat verklaart waarom zoveel Koreanen dol zijn op kimchi (gefermenteerde groente), Fransen op blauwaderkaas en Nederlanders op zoute haring met rauwe ui.

Wennen aan de smaak van etenswaren en maaltijden gaat het best op jonge leeftijd, wanneer er nog weinig sprake is van neofobie of walgingsgevoeligheid. Voedselneofobie piekt pas wanneer kinderen vijf à zes jaar oud zijn (Hazley, et al., 2022). Rond dezelfde leeftijd lijkt walging zich als een volwaardige emotie te ontwikkelen (Rottman, 2014). Kinderen staan dus het meest open om nieuwe etenswaren te proberen voordat ze de basisschoolleeftijd hebben bereikt.

Dat wil overigens niet zeggen dat oudere kinderen, jongeren en volwassenen niet ook kunnen (of willen) wennen aan het eten van bijvoorbeeld soja kaas of schimmelburgers. Vieze dingen proeven is behalve walgelijk namelijk ook fascinerend. Het is spannend om bijvoorbeeld meelwormen te proeven en die spanning maakt het voor sommigen zelfs tot een onweerstaanbare uitdaging. Rozin en collega's (2013) noemden de menselijke fascinatie voor de veilige ervaring

Meelwormen proeven is spannend. Die spanning maakt het voor sommigen zelfs tot een onweerstaanbare uitdaging

van negatieve emoties als verdriet, pijn en walging *goedaardig masochisme*. Frijda had in die zin ongelijk. Vieze dingen stoten niet alleen af, ze hebben ook een zekere aantrekkingskracht.

Rick Schifferstein en zijn collega's aan de TU Delft vroegen zich onlangs af welke factoren bijdragen aan goedaardig walgingsmasochisme bij het durven proeven van eten. Meer precies onderzochten ze hoe walgelijk en tegelijkertijd hoe fascinerend mensen verschillende gerechten vinden. Bewegende gerechten lijken een trend te zijn onder avantgardistische topkoks. Op YouTube vonden ze 27 video's waarin dergelijke maaltijden worden getoond. Het team selecteerde en bewerkte 14 video's van wiebelende, golvende, samentrekkende gerechten, met bijvoorbeeld inktvis, steak of pasta. Een online panel van 710 Amerikaanse proefpersonen bekeek en beoordeelde vervolgens deze videofragmenten.

De bewegende pasta op het bord werd als meest fascinerend beoordeeld (en slechts een beetje walgelijk). De bewegende inktvis werd niet als bijzonder fascinerend beschouwd, zeker niet wanneer het bewegen werd gezien als teken van leven. Uitermate walgelijk, zo oordeelde het panel (Schifferstein, Lemke, & Huisman, 2023). Niettemin is het duidelijk dat vieze dingen zelden als uitsluitend walgelijk worden gezien. Dat geldt niet alleen voor culinaire hoogstandjes. Scheten en boeren worden bijvoorbeeld walgelijk maar vaak ook erg grappig gevonden (Hemenover & Schimmack, 2007).

In een recent overzichtsartikel geven Lemke, Boon en Schifferstein (2021) aan wat voedselontwerpers kunnen leren van het onderzoek naar walging. Belangrijke les: het is een koud kunstje om walging bij de consument uit te lokken. Het is minder eenvoudig om de consument te verleiden met een opzettelijk walgelijk product. Toch menen Lemke et al. dat dit mogelijk moet zijn. Zij verwijzen daarbij naar de populariteit van het Britse televisieprogramma *I'm A Celebrity... Get Me Out of Here!*. Daarin worden bekende Britten, zoals de politicus Nigel Farage, vaak uitgedaagd om exotische dingen te eten, bijvoorbeeld gefrituurde vogelspinnen.

Dat doet denken aan de eetuitdagingen in het al wat oudere programma *Fear Factor!*. De Amerikaanse versie van deze oorspronkelijk Nederlandse spelshow werd gepresenteerd door Joe Rogan. Ook in deze show werden deelnemers uitgedaagd akelige dingen te doen, inclusief vieze dingen eten, zoals rendiertestikels, waterbuffelpenis of tot smoothie vermalen ratten. Compilaties hiervan, nu al meer dan twintig jaar oud, zijn nog steeds razend populair op YouTube. Lemke en collega's zien dan ook potentie in de acceptatie van nieuwe duurzame producten door deze expliciet te verpakken en vorm te geven als een spannende uitdaging.

WIE NIET WALGT, DIE NIET WINT

Een bezoeker van het Disgusting Food Museum verwoordde in de zomer van 2024 op Tripadvisor de ervaring als volgt: *'The fact that your entrance ticket doubles a sick bag should let you know what's coming, but hey, nothing ventured, nothing gained.'* Daarmee sloeg deze bezoeker de spijker op de kop. Er valt heel wat te winnen bij de durf om nieuwe dingen te proeven.

Samenvattend, walging is een emotie die wordt gevoeld bij prikkels die we associëren met ziekte. Al bij de gedachte aan het in de mond steken van walgelijke dingen voelen we ons misselijk worden. En dat gevoel is gemakkelijk van ons gezicht af te lezen. Zo speelt walging een belangrijke rol bij voedselweigering of -afkeer. Welke etenswaren we walgelijk vinden (of niet) wordt geconditioneerd binnen de culturele en culinaire context waarin we opgroeien en door persoonlijke ervaringen met specifieke etenswaren. En eenmaal geconditioneerde walging laat zich niet zomaar weer afleren.

Dat gegeven lijken Koch en collega's (2021) over het hoofd te zien. Zij pleitten onlangs voor een publieke exposure-therapie om de voedingstransitie te faciliteren. Door de consument kennis te laten maken met innovatieve, duurzame producten en ze vaker mensen te tonen die deze producten nuttigen, zou de walgingsrespons bij de consument langzaam maar zeker uitdoven. Net zoals de gedrags-therapeut de angst voor spinnen bij een cliënt met spinnenfobie weet uit te doven door de cliënt in de behandelkamer bloot te stellen aan een spin, aldus Koch en collega's. Maar dat is een ietwat ongelukkige vergelijking. Juist in geval van spinnenfobie is aangetoond dat door exposure-therapie de angst voor spinnen wel sterk afneemt maar de walging voor spinnen nauwelijks (Smits, Telch & Randall, 2002).

De initiële walging geassocieerd met voedselneofobie valt wel te overwinnen met de exposure-therapie die Koch en collega's voorstaan, zeker wanneer de 'therapie' ook bestaat

uit herhaald proeven van innovatieve vervangers van dierlijke producten. De walging voor nieuwe, nog onbekende voedselproducten is namelijk geen geconditioneerde respons. Ze is veeleer een onvoorwaardelijke reflex; er hoeft dus geen onderliggende associatie te worden afgeleerd. Het is niet ondenkbaar dat een soort exposurebehandeling tot habituatie van de walgingsreflex leidt. Maar walging kan ook worden gebruikt om dieetvoorkeuren bij te sturen. Een slim ontworpen walgingscampagne zou bijvoorbeeld kunnen helpen om de overconsumptie van vleesproducten, eieren en zuivel in te perken.

Verder is het helemaal niet zo erg dat we nieuwe dingen vaak een beetje akelig en walgelijk vinden. Dat maakt het proeven van nieuwe voedselproducten als soja-kaas, schimmelburgers en wormenkoekjes juist een uitdaging (Lemke et al., 2021). Wat deze uitdaging vereist van onze kant, is slechts een beetje lef en een vleugje masochisme.

OVER DE AUTEUR

Remco C. Havermans is bijzonder hoogleraar Jeugd Voeding en Gezondheid en hoofdonderzoeker en oprichter van het Laboratory of Behavioural Gastronomy bij Maastricht University Campus Venlo. Email: r.havermans@maastrichtuniversity.nl.

Summary

EATING NICELY DISGUSTING THINGS

R.C. HAVERMANS

Disgust is a primary emotion that chiefly affects food intake, that is, it is the main reason for food refusal. Like other primary emotions, disgust is a pan-cultural or universal experience, but the foodstuffs people find disgusting are far from uniform. What specific foods function as a trigger for disgust, tends to vary between cultures and even individuals. Specific food aversions are typically acquired through associative learning, or conditioning, and, once conditioned, disgust is notoriously difficult to unlearn. But food disgust does not always need to have a conditioning history. Unknown, novel foods or dishes are also typically found to evoke some disgust, rooted in food neophobia. Such unconditional novel food disgust may be subject to habituation when repeatedly exposed to new foods. Voluntary exposure to (including tasting of) disgusting foods may sound improbable, but disgusting food is rarely just disgusting. It is also amusing and fascinating and seen as a challenge. This is both relevant and hopeful considering the current nutrition transition promoting a flurry of sustainable food innovations to mitigate pollution and climate change.



Scan de QR-code voor de literatuurlijst