

"Super Size Americans" – waarom Amerikanen zo dik zijn

Opinie- en achtergrondartikel, in april 2010 gepubliceerd op mijn toenmalige weblog

De keuze is reuze

Contrasten ervaar je het sterkst wanneer je grenzen oversteekt. Zelf ben ik onder meer in de landen Roemenië, Italië, Tsjechië, Duitsland, de Verenigde Staten en Canada geweest. Bij terugkomst springen de verschillen met ons kikkerlandje onweerstaanbaar in het oog. Toen ik na een maand in Roemenië, in 2001, na aankomst op Schiphol op de trein stapte dacht ik: wat een luxe, deze treinen! Niet alleen qua interieur en exterieur, maar – echt waar – ook de dienstregeling van de NS. Ambulances met loeiende sirenes (als die loeiers het tenminste doen) staan in Roemenië soms gewoon een half uur voor dichte spoorbomen, omdat volgens het spoorboekje de trein op dat tijdstip moest komen. Die bleek dus een half uur vertraging te hebben. De spoorwachters hadden voor de zekerheid de spoorbomen omlaag gedraaid en waren al op weg naar een andere locatie om daar hetzelfde te doen... En wij Nederlanders maar lopen zeuren als we twee minuten op het perron moeten wachten.

Vorige week stapte ik in Amsterdam uit het vliegtuig na mijn derde Amerikaanse reis. Wat zijn wij kaaskoppen eigenlijk toch slank en wat zien we er stukken beter uit dan de meeste Amerikanen, schoot er door me heen toen ik al die Nederlanders observeerde, en later op het station en in de trein. In de Verenigde Staten kun je geen kant opkijken of je ziet gedrochten van mensen. Veel vaker nog lopen ze niet, maar zitten deze gevaartes achter het stuur van hun veel te grote auto, die zich voetstaps door de drive-in begeeft van de McDonalds (die 43% van de Amerikaanse fastfoodmarkt in zijn klauwen heeft), de Wendy's of de Burger King. Er vallen nog veel meer tenten te noemen die het Amerikaanse straatbeeld ontsieren: de Pizza Hut, Red Lobster (seafood), Subway (sandwiches), Kentucky Fried Chicken, Popeyes (Louisiana Kitchen), Fuddruckers, Taco Bell (Mexicaans-Amerikaans), Ben & Jerry's, Chevy's, enzovoort.^[1] In Amerika is niet alleen de mens reuze, maar ook de keuze.

Super Size Me

De vele fastfoodketens zijn een belangrijke oorzaak voor de gezetheid van de Amerikanen. De hoofdwegen van alle (middel)grote steden in Amerika – bijvoorbeeld 28th Street in Grand Rapids, Michigan, een van de steden die ik bezocht heb – zijn bezaaid met hap-slik-weg-restaurants. Dus niet zoals in Nederland alleen maar bij de snelwegafritten. Er staan ruim 300.000 fastfoodtenten in de Verenigde Staten, dus ongeveer 1 per 1.000 inwoners. Vooral het zwarte Zuiden doet het 'goed': Mississippi, West-Virginia, Alabama en Louisiana voeren de fastfoodlijst aan.^[2]

Terwijl de Amerikanen in de jaren zestig nog netjes van moeders pappot aten (en slank waren), zijn ze de afgelopen drie decennia massaal buitenshuis gaan eten, zo opende in 2004 de satirische film *Super Size Me*, waarmee de regisseur Morgan Spurlock de uit hun vel puilende Amerikanen op de hak nam door 30 dagen alleen maar McDonalds-troep te eten. Depressief werd hij ervan, hij kwam 11 kilo aan en zijn cholesterolniveau steeg tot een alarmerende hoogte. Spurlock meldde in deze film onder meer dat één op de vier Amerikanen dagelijks een Wendy's, Subway of ander calorieën-restaurant bezoekt om zich vol te eten.

In de zomer van 2008 onthulde de website healthyamericans.org dat in meer dan de helft van de Amerikaanse staten 25 procent of meer van de bevolking te dik is (met als grens een BMI van 30).^[3] Van alle Amerikaanse kinderen is zelfs 32% te zwaarlijvig.^[4] Dit zijn uiteraard alarmerende cijfers: wie obesitas heeft loopt veel meer risico op hart- en vaatziekten en sterft doorgaans veel jonger dan gemiddeld.

Calorie-injectie

Een tweede oorzaak van de Amerikaanse groei in een tijd van economische stilstand is de enorme hoeveelheid eten die je in de fastfoodrestaurants krijgt. Het grootste formaat milkshake in Nederland kan maar nauwelijks de vergelijking doorstaan met een small-size-milkshake in de Verenigde Staten. Een grootformaat milkshake in de Verenigde Staten wordt vaak verkocht in hoeveelheden van 750 ml tot 1 liter, echt veel te veel om ervan te kunnen genieten. Andere voorbeelden van "teveel" zijn natuurlijk de driedubbele burgers en de Amerikaanse pastaschijven van de Pizza Hut. Ik bestelde daar

een pizza, zei waarschijnlijk iets te laat *the smallest size available, please!* en kreeg dan ook een pastaplaat van 5 centimeter hoog met het oppervlakte van een verkeersbord voorgeschoteld. Met moeite slaagde het slachtoffer erin om bijna de helft van de pizza te verorberen. Het andere halve bord stopte de serveerster in een plastic zak, met de mededeling dat ik het karwei ook thuis wel kon afmaken. Ik heb haar – Amerikaanse serveersters verdienen doorgaans erg weinig – wat extra fooi gegeven. Een vicieuze cirkel, want dat is een van de redenen waarom ze zoveel serveren in de Verenigde Staten: de serveersters krijgen een minimumloon (soms maar \$3 tot \$5 per uur). Dat moeten ze aanvullen met fooien. Ze hopen dan stiekem dat de grootte van de menu's de omvang van de fooien zal evenaren.^[5]

Een groot probleem van de Amerikaanse big-size-menu's is dat je ineens een enorme calorie-injectie krijgt en daarna lange tijd geen trek meer hebt, waardoor het lichaam op de verbrand-zo-langzaam-mogelijk-stand overschakelt. En dan wordt je dik. Ik las ergens dat het beter is om telkens, om de vier uur, een klein beetje te eten want op die manier blijft je lichaam in de verbrandingsstand staan en raak je overtollige calorieën kwijt.

Daarbij komt nog dat er geen echte suikers in de Amerikaanse snacks en cokes ^[6] zitten, maar nepsuikers. In de Verenigde Staten bestaat een importtaks op suiker, ook om suikerexporteur Cuba te dwarsbomen, en tegelijk een enorm overschot aan maïs. Om die reden wordt de maïs verwerkt tot *High Fructose Corn Syrup (HFCS)*, een goedje dat bijna 40% van de Amerikaanse producten zoet moet maken: van cornflakes, ontbijtartikelen, soep (!) en milkshakes tot cokes. Omdat HFCS zo goedkoop is, wordt het fastfood meteen ook goedkoper.^[7] En dat stimuleert de mensen met een platte portemonnee om daar hun voedsel te halen. Jawel: weer een vicieuze cirkel.

Amerikaanse cultuur

Er zijn natuurlijk nog wel meer factoren te noemen die de Amerikanen corpulent maken, maar die zitten niet zozeer in het eten zelf maar zijn cultureel bepaald. Neem het televisiegedrag. In alle Amerikaanse eetgelegenheden hangen een of meer televisies, die om de 5 à 10 minuten ook fastfoodreclames vertonen, en de jonge *Uncle Sams* – de kids – zijn ook thuis niet achter het scherm vandaan te slepen (evenmin achter de videogames en computers).^[8] Dit gedrag onder de jeugd wordt extra gestimuleerd doordat in 63% van de Amerikaanse huishoudens de televisie tijdens het eten aanstaat.^[9]

Het feit dat je in de Verenigde Staten nauwelijks iemand op een fiets ziet (Lance Armstrong is dé positieve uitzondering), is nog zo'n factor. Vrijwel alles gaat per auto, ook lopen is er vaak niet bij. Natuurlijk is dat logisch gezien de enorme afstanden, maar slecht voor je conditie is het zeker. Hier contrasteert de USA sterk met Nederland. Als je in Nederland gaat winkelen, neem je vaak de fiets vanwege de parkeerproblemen en slenter je, als het aan je vrouw ligt, hele einden door de binnenstad. Amerikanen daarentegen parkeren hun auto dicht bij de ingang van de *mall* (het winkelcentrum, vaak in één gebouw), er is parkeerruimte zat en die is gratis, doen gerichte aankopen en gaan weer verder. Dan verbrand je natuurlijk veel minder calorieën.

Armoede speelt zeker ook een rol. Vooral de Afro-Amerikanen in het Zuiden zijn veel te zwaar doordat ze de goedkoopste fastfood nuttigen die beschikbaar is. In betaalbare fastfood zit de meeste energie (én calorieën): je bent daardoor snel en goed verzadigd voor relatief weinig geld. Daarentegen zag ik tijdens twee bezoeken aan het financiële centrum van Amerika, Wall Street op Manhattan, New York, nauwelijks dikke mensen lopen. Dat rijkdom dik kan maken kan wezen, maar armoede doet dat ook. Denk hierbij ook aan de ongeveer 7½ à 8 miljoen Amerikanen (cijfers 2005-2006) die twee of drie banen hebben om het hoofd boven water te houden, de zogenoemde *moonlighters*. Deze mensen – het gaat om 5 à 6 procent van de beroepsbevolking – werken 12 tot 16 uur op een dag, eten ook vaak alleen fastfood tussen beide banen in en slapen vaak slecht door al dat werken; en dat zijn precies de juiste ingrediënten om moddervet te worden.^[10]

Sport

Afsluitend vormt de Amerikaanse relatie tussen sport en school een ingrediënt van de zwaarlijvigheid. Die is nogal ambivalent. Waar gymnastiek een vast onderdeel is van het lesprogramma op Nederlandse basisscholen, volgde in 1991 slechts 42% van de Amerikaanse kinderen dit vak, een percentage dat in 2008 onder de 25% zakte.^[11] Pas vanaf de *high school* (als kinderen tussen de 15 en 18 jaar zijn) en op de *colleges* en *universities* gaat sport echt een belangrijk onderdeel van het Amerikaanse onderwijs vormen. Colleges en universiteiten maken veel p.r. met de prestaties van hun

American football-, honkbal- en basketbalteams, die talentvolle spelers de mogelijkheid bieden om professional te worden. In Nederland loopt de weg naar de topsport via sportverenigingen en niet via scholen; Nederlandse onderwijsinstellingen pronken alleen met de kwaliteit van hun onderwijs en onderzoek, niet met hun sporters.

Het Angelsaksische sportsysteem lijkt stimulerend voor het sportklimaat, maar de schijn bedriegt. Op de colleges en *universities* is sporten alleen lucratief voor de echte talenten (die kunnen immers een miljoenencontract verdienen - als ze veel geluk hebben), compleet gericht op topsport, maar niet op de minderbedeelden of met als doel gewichtsverlies.^[12] Als je geen topsporter bent of een jumbobelly hebt die alleen met vierkante benen in de lucht gehouden kan worden, dan verdoe je je tijd als je probeert een topsporter te worden. Flink studeren en wat lafjes meedoen met atletiek is dan nog het beste alternatief. Daarbij leggen veel jonge Amerikaanse kinderen tot ruwweg hun 12^e geen gezonde sportbasis doordat de *elementary schools* gymnastiek onderwaarden en particuliere sportverenigingen (vrijwel) ontbreken. In Nederland krijgt elke basisschoolschooler elke week gymles en sluiten veel jongetjes zich al op hun 5^e of 6^e bij een voetbalclub aan, dromend van een carrière à la Wesley Sneijder of Robin van Persie. Hoewel ik ergens las, zie een van de voetnoten, dat gymnastiek in het Nederlandse basisonderwijs ook onder toenemende druk komt te staan. Een slechte zaak natuurlijk.

Bierworsten

Mijn wat ethisch aandoende hagenpreek is niet bedoeld om u af te laten schrikken door de in veel opzichten prachtige Verenigde Staten. Ook in Europa hebben we zo onze corpulentieproblemen. Zo schijnen Duitsers net zo dik te zijn als Amerikanen, maar doen ook de Tsjechen en Grieken heel aardig mee.^[13] Gelukkig houd ik niet van bierworsten en heb ik een gezond wantrouwen ontwikkeld jegens het Tsjechische menu. Tijdens mijn reizen door die landen in de afgelopen jaren heb ik dan ook regelmatig – voor de ‘veiligheid’ – toch maar de McDonalds bezocht. Of ik in de toekomst ooit weer voor dergelijke explosieve combinaties kies? Daar maak ik me nu nog niet dik over.

Voetnoten

^[1] Een complete(re) lijst is hier te vinden: <http://www.verenigdestaten.info/links/food.html>

^[2] ‘90 miljoen Amerikanen ongezond dik’, *De Volkskrant* (12 augustus 2004). Zie ook: <http://www.dailyyonder.com/most-fast-food-person-and-other-food-facts/2010/02/12/2586>

^[3] <http://healthyamericans.org/newsroom/releases/release081908.pdf>

^[4] <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1813700,00.html>

^[5] Vgl. de bestseller Barbara Ehrenreich, *De achterkant van de Amerikaanse droom* (3^e druk; Amsterdam en Antwerpen: Het Spectrum, 2005 [2001]) 22 (noot 2), 27. Dit boek is een vertaling van *Nickel and Dimed*.

^[6] *Cokes* is een benaming uit het Zuiden voor allerlei soorten zoete drankjes, en wordt ook wel *pops* (in Midden-Amerika) of *sodas* (oost- en westkust) genoemd. Zie: <http://popvssoda.com/>

^[7] <http://peter.apestaart.org/drupal/waarom-zijn-amerikanen-dik-hfcs>. Zie ook het artikel en filmpje op deze site: <http://www.helium.com/items/420475-the-dangers-of-high-fructose-corn-syrup>

^[8] <http://www.afslankacademie.nl/page/2924/kinderen-dikker-door-fastfoodreclame-op-tv.html> en

^[9] <http://www.med.umich.edu/yourchild/topics/TV.htm>

^[10] *Ibidem*, 55. Zie ook: http://www.jobbankusa.com/News/Jobs/americans_second_third_jobs.html

^[11] <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1813700-2,00.html>

^[12] http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?2034&_sfhl=voorlichting

^[13] http://vakantie.paginablog.nl/vakantie/2007/04/duitsers_net_zo_dik_als_amerik.html