

Er bestaan zeven soorten honger die de mens de hele dag door belagen en die zijn maag doen knorren, en het merendeel daarvan wordt in het William Banting met succes bewust niet opgewekt. Een prikkelloze omgeving is het halve werk.

Allereerst is er de honger die de kop opsteekt via het oog: de honger die ontstaat door de aanblik van voedsel of visuele verwijzingen daarnaar. Het mag een onnozel detail lijken, maar zelfs op de stillevenen aan de muren in huis is geen eetbare waar te bespeuren. In de tuin staan geen gewassen die noten of bessen dragen. Televisie is er niet, dus de verleidingen van rookworst- en roomijscommercials blijven buitenshuis.

Er is de honger die via de neus ontstaat en die door middel van geuren het water in de mond doet lopen. Dat is iets om altijd alert op te zijn. Derek kan zich aan het strand geen haring permitteren, en als ze samen sinterklaasinkopen hebben gedaan, moeten ze de geur van speculaas eerst uit hun haren en kleren laten waaien alvorens het huis weer te betreden. En voor de huishouding geldt: luchtverfrissers met vanille-, pepermunt- of anijstonen moeten worden vermeden, evenals wasverzachters die met hun aroma van bloeiende weiden associaties met honing oproepen.

Er is de honger via het oor, die wordt opgewekt als je een zak chips hoort knisperen of iets in de boter hoort spetteren. Of als iemand likkebaardend over een gerecht vertelt. Dat laatste zal in de *man cave* zeker gebeuren, dat is menselijkerwijze niet te voorkomen. Maar verder is het een kwestie van je gezonde verstand gebruiken en het uitnodigende gerammel van serviesgoed en het gesis van koolzuurhoudende dranken beperken.

Er is de honger van de mond. De mond verlangt doorlopend naar verschillende sensaties en texturen. De mond wil bijten, kauwen, zuigen, sabbelen en slobberen. Om deze behoefte te laten afnemen, worden in het William Banting aan tafel met zorg gerechten vermeden die te veel activiteit van de mond vragen, terwijl ze toch zodanig zijn gekozen en bereid dat ze de gewenste variatie bieden.

Er is de honger van het hoofd. Hoofdhonger heeft alles te maken met conditioneringen, ingesleten gedrag en regels: het is half één, dus er moet iets worden gegeten. Het hoofd is een eigengereid onding, maar het valt uiteindelijk altijd te resetten. Daarom nodigt Nadine voor het avondprogramma regelmatig een wetenschapper uit die interessant kan vertellen over het inslijpen van nieuwe neurale paden in de prefrontale cortex.

Er is de honger van de maag. De maag is net zo'n druktemaker als het hoofd en even dol op het uitzenden van signalen: ik rammel, ik rammel! Ik ben leeg! Op cellulair niveau is daar volgens Derek weinig tegen in te brengen. Maar al weet iedereen die weleens drie dagen heeft gevast dat dat gevoel vanzelf verdwijnt, toch raken beginners soms in paniek wanneer

ze zich door de daling van hun bloedsuikerspiegel tijdelijk wat slap voelen. Door de gasten tijdens de eerste week van hun verblijf chroomtabletten aan te bieden die de bloedsuikerspiegel doen stijgen, wordt dit probleem meestal effectief bestreden.

Tot slot is er de honger van het hart. Ja, het hart kan letterlijk hongeren naar vervulling, naar vervoering, of naar liefde en verbondenheid, en bij gebrek aan die emotionele voeding gaat de eigenaar ervan zich te buiten aan incidenteel of structureel gevreet, uit onvrede, verdriet, angst, eenzaamheid of woede, of om zich te verdoven. Harthongeraars eten om een gat in zichzelf te dichten. Nog een goede reden om mannelijke gasten te prefereren boven vrouwelijke: zij laten zich doorgaans minder snel door hun gevoelens op sleeptouw nemen.

(Fragment uit *Zeven soorten honger*)