

Smulgroente voor pubers

In grote lijnen weet iedereen wel wat gezond eten is, maar toch doen veel mensen het niet. Wageningen UR onderzoekt hoe de goede voornemens in daden om te zetten.

Eet gevarieerd en niet te veel, snoep weinig, en eet groente en vezels. Veel mensen hebben moeite om zich aan de richtlijnen voor gezonde voeding te houden, al kennen ze die wel. Wat wetenschappers en voorlichters niet weten is hoe je consumenten ertoe kunt bewegen om ook gezonder te gaan leven. Meer voorlichting lijkt in ieder geval weinig zin meer te hebben. Als mensen de goede raad in de wind slaan, moet het kennelijk over een andere boeg. Herman Peppelenbos leidde vorig jaar een programmeringsstudie voor het Nederlandse onderzoek naar voeding en gezondheid. De studie roept op om vooral te investeren in onderzoek naar eetgedrag in drie groepen: jonge kinderen, ouderen, en mensen met een lage sociaal economische status.

Eetpatroon

Het onderzoek moet inzichten opleveren in kansrijke maatregelen waarmee het eetpatroon van die groepen verbeterd. "Bij kinderen hebben we gemerkt dat je niet vroeg genoeg kunt beginnen met preventie, het liefst al voordat kinderen naar de basisschool gaan", licht Peppelenbos toe.

"De vraag is vervolgens welke interventies werken en welke niet. Onderzoek van Nestlé heeft laten zien dat als je kinderen acht keer iets aanbiedt wat ze eerst niet lekker vonden, ze dat toch gaan waarderen. Uiteindelijk vinden ze het vaak net zo lekker als iets wat ze al direct lekker vonden. Het is goed dat ouders dat soort dingen weten en dus volhouden."

Een andere belangrijke conclusie uit de studie is dat het voedingsonderzoek te veel versnipperd is. Er zijn twee belangrijke opdrachtgevers – de ministeries van LNV en VWS – en drie belangrijke uitvoerders van onderzoek: TNO, RIVM en Wageningen UR. Die wisten van elkaar vaak niet wat ze deden, vertelt Peppelenbos. "Wij hebben als onderzoekers de overheid wel eens verweten dat ze te veel versnipperd zijn. Dan kreeg ik soms terug dat dit ook geldt voor de kennisinstellingen in Nederland. Daar hebben ze natuurlijk gelijk in."

Concurrenten

Wageningen UR, TNO en het RIVM concurreren soms om dezelfde pot geld. "Maar dat speelt lang niet altijd, meestal vullen we elkaar juist erg goed aan." In 2009 start het eerste onderzoeksproject waar de drie instituten samen werken: 'Wat gaan we eten? Groente!'. Doel is om pubers aan de groente te krijgen. "In een voorstudie hebben we al wat eerste leuke resultaten", vertelt Peppelenbos. "We hebben 12 tot 18-jarigen gevraagd hoe vaak ze groente eten, en waar ze dat doen. Wat blijkt: ze eten het vooral tijdens de familiemaaltijd. Daar kijk je niet van op. Maar wat ook bleek, is dat ze maar drie tot vier keer per week aanschuiven bij hun ouders. De andere dagen zijn ze druk met een baantje, afspraken of sport. Dan eten ze snel iets, en daar zit geen groente bij."

Samen met RIVM en TNO wil Wageningen UR gaan onderzoeken of er met die kennis groente-producten te ontwikkelen zijn die pubers wel snel naar binnen werken voordat ze naar de sportclub gaan. "Dat is wel spannend. Die drie instituten zijn natuurlijk ook concurrenten. Maar ik ben ervan overtuigd dat we meer opschieten als we samenwerken. En ik merk dat anderen ook enthousiast raken. Uiteinde-

lijk kom je in dit gebied alleen verder als je bèta- en gammakennis op een goede manier samen weet te brengen."

Ook de ministeries van LNV en VWS trekken, net als de onderzoeksinstituten, steeds vaker samen op. "Ik ben daar enthousiast over. LNV profileert zich terecht steeds meer als het ministerie van voedselkwaliteit. Ze kijken vaker naar de consument. Sinds de jaren vijftig is LNV heel succesvol in het veiligstellen van de voedselzekerheid en de voedsel-veiligheid in ons land. Nederland produceert echt enorm veel op een heel klein oppervlak. De laatste decennia heeft het ministerie zich ook bezig gehouden met de milieuproblemen die met die hoge productie samenhangen.

En nu zie je dat het ministerie zijn veld weer verder verbreed. Dat is een logische, verstandige ontwikkeling waar uiteindelijk ook voedselproducenten bij gebaat zijn."

"Wij gaan in opdracht van LNV een jaarlijkse peiling houden over consument en voedsel. Dat moet inzicht geven in de vraag welke waarden consumenten belangrijk vinden, hoe zich dat in de loop der tijd ontwikkelt, en wat consumenten met die waarden doen. Je ziet nu bijvoorbeeld dat consumenten zeggen dat ze gezondheid en dierenwelzijn belangrijk vinden. Voor gezondheid zie je dat terug in het aankoopgedrag, maar niet bij dierenwelzijn. Mensen kiezen uiteindelijk toch de kiloknaller in plaats van scharrelvlees. Het is interessant om in de loop van de tijd te zien of dat verandert en hoe dat te beïnvloeden is."

Cluster	Voedselkwaliteit, voedselveiligheid en diergezondheid
Informatie:	www.kennisonline.wur.nl
Contact:	Herman.Peppelenbos@wur.nl 0317 - 48 02 02

Gezamenlijke voedingsnota

De ministeries van VWS en LNV hebben in juli samen de nota 'Gezonde voeding, van begin tot eind' gepubliceerd. De hier besproken programmeringsstudie wordt in de nota genoemd en is leidraad voor de onderzoeksagenda van de komende jaren. De ministeries van LNV en VWS gaan samen werken aan het programma 'Jeugd en voedsel' dat meer kennis op moet leveren over gezonde voeding bij jongeren, met onder meer schoolgruiten – groenten en fruit op school – en de smaaklessen die mede door Wageningen UR zijn

ontwikkeld. Bij ouderen staat vooral ondervoeding centraal. De Inspectie gezondheidszorg gaat bijvoorbeeld onderzoeken hoe vaak ondervoeding voorkomt in verpleeghuizen.

De voorlichting over groente, fruit en vis gaat zich meer richten op mensen met een lage sociaaleconomische status. Ze moeten er ook van overtuigd worden om hun baby's borstvoeding te geven. Voorlichting hierover heeft tot dusver alleen effect gehad bij hoogopgeleiden. De nota is te vinden op www.minvws.nl.