

# BEWUST ETEN HOUDT GEWICHT OP PEIL

- Een strak maaltjeditueel houdt mogelijk slank.
- Aan tafel heb je aandacht voor wat je eet.

In gezinnen waar maaltijden consequent aan de keukentafel worden gegeten zijn kinderen en ouders slanker. Dit suggereert dat eenvoudige gedragsveranderingen ons helpen gezonder te eten. Consumentenonderzoeker Ellen van Kleef ontdekte dit toen ze met Brian Wansink van Cornell University gegevens uit een eerder onderzoek opnieuw analyseerde. Hun resultaten verschijnen dit najaar in het tijdschrift *Obesity*.

Onderzoekers vermoeden al langer dat maaltjedituelen beïnvloeden hoeveel we eten. Ze zoeken naar gewoontes die mensen bewuster – dus minder – doen eten, en hen zo effectief op een gezond gewicht houden. 'Je kunt mensen nóg wel een keer uit te leggen wat gezond eten is,' zegt Van Kleef, universitair docent bij Marktkunde en consumentengedrag, 'maar dat blijkt niet voldoende te zijn.' Ondertussen wordt de noodzaak van effectievere preventie wel steeds urgenter. Volgens het CBS kampt inmiddels ruim 40 procent van de Nederlandse bevolking met overgewicht. Begin jaren tachtig was dit nog 27 procent.

Voor deze studie vulden 190 Ameri-

kaanse ouders met kinderen tussen de acht en twaalf jaar een vragenlijst in over hun maaltjedituelen. Ze vertelden hoe vaak er ruzie was of er juist goede gesprekken plaatsvonden. Maar ook of ze voor de maaltijd een gebed deden, of het gezin aan tafel zat en of de televisie aanstond. Vervolgens werd de body mass index (BMI) van de proefpersonen bepaald.

## VERZADIGING

De resultaten lieten zien dat naarmate een gezin consequenter aan tafel at, gezinsleden een lagere BMI hadden. Van Kleef heeft wel enkele ideeën waarom eten aan tafel een gunstige invloed heeft. 'Een maaltijd waar je de tijd voor neemt, onderhoud je waarschijnlijk beter en biedt dus meer verzadiging,' zegt ze. 'Bovendien zorgt de discipline van drie maaltijden aan tafel ervoor dat je minder snacks consumeert.' Toch is dit voorlopig nog speculatie, benadrukt ze: 'Dit is een exploratief onderzoek.'

Wel stroken de resultaten met eerder onderzoek. Dat laat duidelijk zien hoe onze omgeving mede bepaalt hoeveel we eten. Zo eten we meer van grote borden, en zijn we later verzadigd in goed gezelschap of wanneer we worden afgeleid. 'Mensen eten meer dan ze zich realiseren,' zegt Van Kleef. 'En je zou de omgeving zo willen inrichten dat je ze daarop attendeert. Zo kunnen ze makkelijker gezonde hoeveelheden eten.' **RR**



Van gezinnen die consequenter aan tafel eten hebben de gezinsleden een lagere BMI.



## VISIE <<

### Grote grazers slecht voor broedvogels

Het gaat goed met de grote grazers maar slecht met de broedvogels in de Oostvaardersplassen. Het aantal broedparen en soorten broedvogels in dit natuurgebied is sinds 1997 met een derde afgenomen, constateerde Sovon vogelonderzoek begin november. Alterra-onderzoeker Martijn Hammer is niet verrast.

#### Waarom doen de broedvogels het zo slecht?

'Oorzaak is de grote begrazingsdruk, waardoor geschikte vegetatie voor veel soorten is verdwenen. Voor vogels die houden van grasland, ruigte en struweel zijn er steeds minder geschikte broedlocaties en hun nesten worden eerder vertrapt door de grote grazers. Daardoor nam het aantal broedparen van de blauwborst bijvoorbeeld af van 281 paren in 1997 naar 39 in 2012.'

#### Was het te voorzien?

'Het is een keuze. De beheerder heeft een wildernis gecreëerd in de Oostvaardersplassen, een soort ecosysteem dat zichzelf in stand houdt en waarbij de grote grazers worden gebruikt om het gras kort te houden. Dat is prettig voor sommige soorten, zoals ganzen, maar niet voor een groot aantal andere soorten broedvogels. Dat kun je van tevoren inschatten.'

#### Is het erg?

'Het hangt van je keuze af, wat je wilt beschermen. Als je een natuurpark wilt met veel grote grazers, is dit een van de consequenties.'

#### Kun je het voorkomen?

'Je kunt er wat aan doen als je dat wilt. Door het aantal grote grazers terug te brengen bijvoorbeeld, of gebieden minder toegankelijk maken voor grote grazers. Dat is gunstig voor deze broedvogels. Ze doen het beter in delen van de Oostvaardersplassen die open zijn voor het publiek en waar minders grote grazers komen, want bezoekers eten geen vegetatie, vertrappen geen nesten en zorgen maar voor een beetje verstoring.'

#### Dit is maakbare natuur, toch?

'In Nederland kunnen we dat heel goed: natuurgebieden geschikt maken voor bepaalde doelsoorten via gericht beheer.' **AS**

## STELLING

*'If the Dutch have nothing to complain about, they will complain about that'*

Dryas de Ronde, promoveerde op 8 november in Wageningen