

VECHTEN TEGEN VERLEIDING

- **Verleidingen weghalen is niet voldoende.**
- **Obesitas is een samenspel van factoren.**

Onze omgeving maakt dik. Porties worden groter, eten is overal en beweging wordt ontmoedigd. Emely de Vet, universitair hoofddocent bij Strategische communicatie, zoekt daarom naar strategieën om de lokroep van brownies en zakken chips te weerstaan.

Onze voedselomgeving is gedurende de laatste decennia enorm veranderd. Eten is op steeds meer plekken te koop, de hele dag door. Ook zijn de porties groter en is er meer keuze. Veel van die keuzes zijn verleidelijke dikmakers: vette, zoete en energierijke snacks. Experts noemen onze huidige omgeving daarom 'obesogeen', oftewel dikmakend. Je ziet het bijvoorbeeld terug in colaflessen die van 0,75 liter in de jaren vijftig uitgroeiden tot met plastic omwikkelde multipacks van tweeliterflessen. En een kentering is niet in zicht. Emely de Vet is benieuwd hoe mensen, en dan vooral jongeren, kunnen vechten tegen al deze verleidingen.

Kun je als individu wel weerstand bieden wanneer er niets verandert aan onze leefomgeving?

'Zelfs in de meest ongunstige omgevingen – buurten waar het moeilijk is gezonde producten te krijgen – is nog steeds variatie in overgewicht. Er zijn dus mensen die te midden van al die verleidingen niet dik worden en daar kunnen we van leren.'

U vroeg jongeren naar hun strategieën om niet verleid te worden tot ongezonde keuzes. Welke voorbeelden hoorde u?

'Mensen veranderen bijvoorbeeld hun omgeving om minder in verleiding te komen. Ze zetten de snoepop verder weg of nemen een schaaltje chips en leggen de zak

weg. Wanneer ze de omgeving niet kunnen veranderen, zoeken ze afleiding of onderdrukken de verleiding; ze zeggen gewoon "nee" tegen zichzelf.

In deze situaties draait het altijd om kortetermijnverleidingen die botsen met onze doelen op de lange termijn. Eet je een appel of een muffin? Hierbij blijken vooral strategieën die verleidingen wegnemen de effecten van een ongezond eetaanbod te verzwakken. Focussen op onze langetermijndoelen is niet krachtig genoeg.'

In ander onderzoek laat u zien dat wilskracht tot op zekere hoogte te leren valt. Een keer een verleiding weerstaan, maakt het eenvoudiger dat nogmaals te doen. Een veelbelovend resultaat?

'Ja. Het is hier wel belangrijk zelfregulatie en wilskracht uit elkaar te houden. Je hebt lang niet altijd wilskracht nodig om gedrag te reguleren. Je moet juist trucs gebruiken om zonder veel wilskracht niet toe te geven aan verleidingen. Leunen op wilskracht heeft als risico dat je uiteindelijk toch voor de bijl gaat.'

Maar we hoeven dus niet alle verleidingen uit te bannen?

'Dit onderzoek laat zien dat gecontroleerde blootstelling aan verleiding nodig kan zijn om zelfregulatie te leren. Natuurlijk kun je alle ongezonde verleidingen weghalen uit scholen, alle automaten wegdoen, maar om de hoek is er dan wel een snackbar of supermarkt. Door gecontroleerde blootstelling aan ongezond voedsel kun je vaardigheden oefenen die je ook in andere situaties helpen verleidingen het hoofd te bieden. Je ziet dit ook bij kinderen die thuis niet mogen snoepen. In andere contexten gaan ze zich te buiten aan snoep.'

Is het geen goed idee succesvolle strategieën te leren aan kinderen?

'Absoluut, maar het is lastig op welke vorm je dan moet uitkomen. Je belandt snel bij educatie, maar dat gaat voorbij aan het feit dat de om-

geving zo veel invloed heeft op ons eetgedrag. In de methodes waarmee ik kinderen zelfregulatie wil leren, hoort de confrontatie met voedsel.'

In hoeverre gaan we met deze strategieën iets doen tegen de obesitasepidemie?

'Als alle jongeren nu gezond leren eten, betekent dat niet dat we over één jaar geen overgewicht meer

hebben. Het ontstaan van obesitas is een samenspel van factoren. Je hebt de omgeving, onze keuzes en hoe die op elkaar inwerken. Dit oplossen is een kwestie van de lange adem.' **RR**



Emely de Vet: 'Je hebt lang niet altijd wilskracht nodig om gedrag te reguleren.'