



Effectiviteit van voedings- en beweginginterventies door bij de BGN aangesloten gewichtsconsulenten

Hanne de Jong, MSc, Anne Slotegraaf, MSc, Dr. Jeanne de Vries

rapport 396
februari 2024



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

Wetenschapswinkel

Effectiviteit van voedings- en beweginginterventies door bij de BGN aangesloten gewichtsconsulenten

Hanne de Jong, MSc, Anne Slotegraaf, MSc, Dr. Jeanne de Vries

rapport 396
februari 2024

Colofon

Titel	Effectiviteit van voedings- en beweeginterventies door bij de BGN aangesloten gewichtsconsulenten
Trefwoorden	Gewichtsconsulenten, evaluatie onderzoek, overgewicht, leefstijl
Keywords	Weight consultants, evaluation study, overweight, lifestyle, nutrition
Opdrachtgever	Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN), Marianne Kramer, oud-voorzitter BGN
Projectuitvoering	Johan de Ruiter, student Nutrition and Health, Anouk van der Meulen, student Nutrition and Health
Projectcoördinatie	Hanne de Jong, Wageningen University, Human Nutrition and Health Anne Slotegraaf, Wageningen University, Human Nutrition and Health Jeanne de Vries, Wageningen University, Human Nutrition and Health
Financiële ondersteuning	Wageningen Wetenschapswinkel
Begeleidingscommissie	Lèneke Pfeiffer, Wetenschapswinkel Marianne Kramer, BGN Alexandra Bone, BGN Tim Schoormans, Opleidingen2000 Miriam Martens, Opleidingen2000 Kirsten Berk, Erasmus UMC Roy Kloet, ProLife verzekeringen Marieke Sluis, Huisarts
Fotoverantwoording	De foto's, kaartjes en figuren zijn vervaardigd door de auteurs of de meewerkende studenten, tenzij anders aangegeven
Vormgeving	Wageningen University & Research, Communication Services
Druk	RICOH, 's-Hertogenbosch
Bronvermelding	Verspreiding van het rapport en overname van gedeelten eruit worden aangemoedigd, mits voorzien van deugdelijke bronvermelding
Licentie	CC-BY-NC-SA 4.0
DOI	10.18174/643826

Wageningen, Wetenschapswinkel rapport 396

Effectiviteit van voedings- en beweeginterventies door bij de BGN aangesloten gewichtsconsulenten

Rapportnummer 396

Hanne de Jong, MSc, Anne Slotegraaf, MSc & Dr. Jeanne de Vries
Wageningen, februari 2024

Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland

Stadsplateau 7 – 8.22
3521 AZ Utrecht
085 – 90 22 867
info@gewichtsconsulenten.nl

De BGN fungeert als landelijke beroepsorganisatie voor gewichtsconsulenten met als doel om de kwaliteit en professionalisering van gewichtsconsulenten in stand te houden en te verbeteren. Daarmee streeft de BGN naar een kwalitatief hoogwaardige uitoefening van het beroep.

Wageningen University & Research afdeling Humane Voeding en Gezondheid

Postbus 17
6700AA Wageningen
(0317) 48 37 58

De missie van de afdeling is om de gezondheid van mensen te verbeteren door middel van betere voeding. De afdeling beschikt over een brede expertise en uitstekende faciliteiten voor wetenschappelijk onderwijs over en onderzoek naar voeding voor mensen. De vijf leerstoelgroepen binnen de afdeling hebben hun expertise gebundeld om een geïntegreerde aanpak in onderwijs over en onderzoek naar voeding te verzorgen.

Wetenschapswinkel Wageningen University & Research

Postbus 9101
6700 HB Wageningen
(0317) 48 39 08
wetenschapswinkel@wur.nl
[Wetenschapswinkel - WUR](#)

Maatschappelijke organisaties zoals verenigingen en belangengroepen, die niet over voldoende financiële middelen beschikken, kunnen met onderzoeksvragen terecht bij de Wageningen Wetenschapswinkel. Deze biedt ondersteuning bij de realisatie van onderzoeksprojecten.

Aanvragen moeten aansluiten bij de werkgebieden van Wageningen University & Research: duurzame landbouw, voeding en gezondheid, een leefbare groene ruimte en maatschappelijke veranderingsprocessen.



Inhoud

Voorwoord	7
Samenvatting	9
Summary	11
1 Inleiding	13
1.1 Achtergrond en doelstelling	13
1.2 De twee deelstudies van het project	14
2 Kenmerken van BGN-gewichtsconsulenten	15
2.1 Opzet en uitvoer van het onderzoek	15
2.2 Resultaten van het onderzoek	15
2.3 Conclusie	17
3 Evaluatieonderzoek BGN-gewichtsconsulenten	19
3.1 Opzet en uitvoer van het onderzoek	19
3.2 Resultaten van het onderzoek	19
3.3 Conclusie	20
Publicaties	21

Voorwoord

Omdat overgewicht steeds vaker voorkomt en bijdraagt aan een toename van chronische ziekten, is het belangrijk onderzoek te doen naar het voorkomen van een te hoog lichaamsgewicht. Een van de pijlers van de preventie van overgewicht is het ontwikkelen en handhaven van een gezonde leefstijl. Aangezien gezonde voeding essentieel is voor een gezonde levensstijl, verricht de afdeling Humane Voeding en Gezondheid van de Wageningen Universiteit onderzoek naar alle aspecten van voeding in relatie tot gezondheid. Hoewel we al lange tijd weten wat een gezonde voeding inhoudt, blijkt het erg moeilijk te zijn om ervoor te zorgen dat iedereen gezond eet. Naast het overbrengen van kennis over een gezonde voeding is het ook belangrijk om op de langere termijn veranderingen in voedingsgedrag te bewerkstelligen. Verschillende beroepsgroepen in Nederland ondersteunen het bereiken en handhaven van een gezonde leefstijl, inclusief voeding. Een van deze beroepsgroepen zijn de gewichtsconsulenten.

Het is positief dat steeds meer gezondheidsprofessionals geïnteresseerd zijn om zogenaamd evidence-based te werken. Het was daarom interessant om te horen dat de BGN-gewichtsconsulenten ook geïnteresseerd waren om de effectiviteit van hun begeleiding en behandeling te onderzoeken. Een aantal van onze studenten Voeding en Gezondheid heeft zeer veel interesse om in het kader van hun MSc-thesis onderzoek te doen naar gedragsverandering omtrent voeding. Het was dan ook niet moeilijk om twee enthousiaste studenten, namelijk Anouk van der Meulen en Johan de Ruiter, te vinden voor het onderzoek naar BGN-gewichtsconsulenten. Zij hebben beiden met veel enthousiasme en inzet hun scriptie tot een goed einde weten te brengen, ondanks dat het meer tijd heeft gekost dan gepland. Ik wil Anouk en Johan dan ook hartelijk bedanken voor hun inzet. Daarnaast was het prettig dat het onderzoek professioneel begeleid werd, aanvankelijk door Anne Slotegraaf en later door Hanne de Jong. Met hun achtergrond in diëtetiek konden zij behalve wetenschappelijke kennis ook praktische inzichten bieden.

Het was heel plezierig om samen te werken met de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN). Zij hebben het contact met het werkveld tot stand gebracht en voorzagen ons van de benodigde achtergrondinformatie. Daarnaast hebben we veel baat gehad bij de inbreng van de projectgroep, bestaande uit experts met verschillende achtergronden op het gebied van leefstijlverandering. Tot slot wil ik ook graag Lèneke Pfeiffer van de Wetenschapswinkel bedanken, die altijd bereikbaar was voor ondersteuning en onze vragen heeft beantwoord.

Dit rapport biedt een overzicht van het onderzoek en de resultaten. Het laat veelbelovende eerste resultaten zien van het werk van de gewichtsconsulent bij de begeleiding van hun cliënten bij het voorkomen en handhaven van een gezond lichaamsgewicht. Ons onderzoek kent echter ook beperkingen waardoor aanvullend onderzoek noodzakelijk is. In dit rapport staat aangegeven hoe dit toekomstig onderzoek eruit zou kunnen zien.

December 2023

Jeanne de Vries Universitair docent
Wageningen Universiteit
Humane Voeding en Gezondheid

Samenvatting

Overgewicht en obesitas verhogen het risico op chronische ziekten, wat leidt tot breed ingezette inspanningen om dit probleem aan te pakken. Veel initiatieven richten zich op het verbeteren van de voedingskwaliteit en het stimuleren van meer lichaamsbeweging. In Nederland begeleiden gewichtsconsulenten mensen bij gewichtsreductie en gewichtsbehoud en het verbeteren van de voedingskwaliteit.

De beroepsvereniging gewichtsconsulenten Nederland (BGN) startte onderzoek om de effecten van de voedings- en beweeginterventies op de verbetering van de voedingskwaliteit, gewichtsreductie en het handhaven van een gezond gewicht uitgevoerd door BGN-gewichtsconsulenten te evalueren.

Het project werd verricht door onderzoekers van de Afdeling Humane Voeding en Gezondheid van Wageningen Universiteit van medio 2021 tot medio 2023 en bestond uit twee delen.

In het eerste deel werden BGN-gewichtsconsulenten onderzocht op hun kenmerken en werkwijze. Ook werd nagegaan of bepaalde factoren het succes van hun begeleiding beïnvloedde. De respons van BGN-gewichtsconsulenten op de enquête was 16,8%, en leverde in totaal 252 vragenlijsten op. De meeste consulenten waren hoogopgeleid en hadden minder dan drie jaar werkervaring. Vrouwen waren hun belangrijkste doelgroep en hun begeleiding was meestal gericht op gewichtsverlies. Met name voedingsdagboeken en stappentellers werden gebruikt om de voedselinname en lichamelijke activiteit te monitoren, terwijl de interventies zich met name richtten op het lezen van voedsel etiketten en het geven van voorbeeldmenu's. De door de consulenten zelf aangegeven succespercentages waren hoog, met name onder consulenten met een achtergrond in voeding en sport.

Deze enquête legde de basis voor het tweede deel, een verkennende longitudinale observationele studie waarin de effectiviteit van de interventies door de consulenten werden geëvalueerd. Het onderzoek bestond uit 17 deelnemende cliënten, gerekruteerd door 9 BGN-gewichtsconsulenten.

Na zes maanden werden significante afnames in lichaamsgewicht (7,6%) en tailleomvang (8,2%) gezien, samen met een verbetering van 10,3% in de kwaliteit van de voeding vastgesteld met de Eetscore. Opmerkelijk was dat gewichtsverlies significant samenhang met verbetering van de voedingskwaliteit.

Veralgemeineren van de onderzoeksresultaten is beperkt omdat de metingen zijn uitgevoerd in een selecte onderzoekspopulatie. Daarom wordt aanbevolen om een breder longitudinaal onderzoek op te zetten.

Samengevat laat dit onderzoek veelbelovende resultaten van de begeleiding van BGN-gewichtsconsulenten zien op korte termijn zien op het gebied van gewichtsbeheersing, met name als ze zich richten op voedingskwaliteit en lichaamsbeweging. Hoewel de draagwijdte van dit onderzoek beperkt is, legt deze studie een goede basis voor breder onderzoek dat waardevolle inzichten kan bieden in de bijdrage van BGN-gewichtsconsulenten aan gewichtsbeheersing.

Summary

Overweight and obesity increase the risk of various diseases, prompting widespread efforts to tackle this problem. Most interventions target enhancement of the quality of dietary intake and increased physical activity. In the Netherlands, the members of the professional association of weight (BGN) supply consultancy services to aid individuals in improving their bodyweight and diet.

This BGN initiated research to investigate the effects of their consultancies to improve diet quality, weight loss and maintenance. Researchers of the Division of Human Nutrition and Health of Wageningen University conducted the project from mid-2021 to mid-2023 and comprised two parts.

The first part surveyed among BGN-weight consultants to describe their characteristics, target group, tools, and procedures and to identify potential variables that might influence the success of the provided service. The survey response rate was 16.8% revealing a total of 252 questionnaires. Most consultants were highly educated with under three years of work experience. Women were their primary target group, often focused on weight loss. Food records and pedometers were mostly used to check dietary intake and physical activity, while interventions involved food label guidance and sample menus. Self-reported success rates were high, particularly among consultants with nutrition and sports backgrounds.

This survey laid the basis for the second phase, an exploratory longitudinal observational study evaluating the effectiveness of the consultant's interventions. The study population of this part consisted of 17 participating clients, recruited by 9 weight consultants.

After six months, significant reductions in bodyweight (7.6%) and waist circumference (8.2%) were seen, along with a 10.3% improvement in diet quality using the Eetscore. Notably weight loss was significantly correlated with diet quality.

The generalisability of the study results will be limited as the measurements were performed in a selective study population. Therefore, it is recommended to set up a country wide longitudinal study. Such an extensive investigation could assess the effectiveness of qualified professionals combatting the concerning rise in obesity in the Netherlands.

In summary, this research illuminates promising results in weight management in the short term, emphasizing the pivotal role of weight consultants focusing on diet quality and physical activity. While its scope is limited, this study sets the basis for broader research offering valuable insights.

1 Inleiding

In 2019 had 50,1% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht (BMI ≥ 25 kg/m²) en 14,7% obesitas (BMI ≥ 30 kg/m²). Van de kinderen van 4 t/m 17 jaar had bijna 13,2% overgewicht (RIVM, 2019). Volgens het trendskenario van de Volksgezondheid Toekomst Verkenning zullen deze percentages de komende jaren nog verder stijgen (Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2018). Overgewicht en obesitas brengen gezondheidsrisico's met zich mee en vergroten de kans op chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het aantal mensen met gewichtsproblemen en daaraan gerelateerde aandoeningen is groot en zal in de nabije toekomst nog verder toenemen. Preventie van overgewicht, of het aanpakken van overgewicht in een vroeg stadium, kan het aantal mensen met overgewicht en gerelateerde ziekten terugdringen en zo de druk op de arbeidsmarkt en belasting in de zorg verlagen.

Preventie krijgt in het gezondheidszorgbeleid hoe langer hoe meer nadruk. Van mensen wordt verwacht dat zij aan hun gezondheid werken door er een gezonde leefstijl op na te houden om ziekten te voorkomen. In 2018 werd het Nationaal Preventieakkoord getekend waarbij er vanuit de overheid o.a. aandacht is voor het terugdringen van het aantal mensen met overgewicht, obesitas en hieraan gerelateerde ziekten (Rijksoverheid, 2018). Er zijn verschillende professionals en experts beschikbaar om mensen met overgewicht te begeleiden en te ondersteunen bij het afvallen. Een belangrijke groep professionals zijn gewichtsconsulenten die individuen helpen bij het ontwikkelen van gezonde en duurzame eetgewoonten en gewichtsbeheerstrategieën. De komende jaren verwacht de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) meer concurrentie bij de begeleiding van mensen met overgewicht vanwege het ontstaan van steeds meer beroepen met een vergelijkbaar doel en vergelijkbare doelgroep (BGN, 2019). Dat betekent dat de BGN-gewichtsconsulent zich moet profileren en positioneren in deze groeiende arbeidsmarkt. Een van de manieren om dat te doen is het onderzoeken en zichtbaar maken van de effectiviteit van hun begeleiding.

1.1 Achtergrond en doelstelling

De Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) is opgericht op 1 juli 2005 en fungeert als de landelijke beroepsorganisatie voor gewichtsconsulenten. Het voornaamste doel van de BGN is het handhaven en verbeteren van de kwaliteit en professionalisering van BGN-gewichtsconsulenten om daarmee een kwalitatief hoogwaardige beroepsuitoefening te bevorderen. Op dit moment zijn ruim 1300 gewichtsconsulenten, verspreid over heel Nederland, aangesloten bij de BGN.

De BGN-gewichtsconsulent speelt een belangrijke rol bij het begeleiden en adviseren van mensen met gewichtsproblemen en/of degenen die streven naar een gezond voedings- en beweegpatroon. De Richtlijnen Goede Voeding, de Voedingsnormen en de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad vormen de basis voor hun benadering. De BGN-gewichtsconsulent coacht haar cliënten in hun gedragsverandering op het gebied van voeding en lichaamsbeweging. Stap voor stap wordt het voedings- en beweegpatroon aangepast, wat cliënten stimuleert om een gezonder gewicht te bereiken en te behouden.

De BGN-gewichtsconsulent is actief in de sector van preventieve gezondheidszorg en welzijn. De meeste BGN-gewichtsconsulenten hebben een eigen praktijk, terwijl anderen in dienst zijn bij bijvoorbeeld sportscholen, diëtistenpraktijken of andere zorg- en welzijnsinstellingen. Het werk van de BGN-gewichtsconsulent valt buiten de wettelijke definitie van medische zorg. Wanneer cliënten om medische redenen een specifiek dieet nodig hebben vanwege medische redenen dient de BGN-gewichtsconsulent dit te signaleren en de cliënt door te verwijzen naar een huisarts en/of diëtist.

Het bestuur van de BGN streeft ernaar om de effecten van de interventies die BGN-gewichtsconsulenten aanbieden met betrekking tot gewichtsreductie inzichtelijk te maken. Het is belangrijk dat het beroep van BGN-gewichtsconsulent voortdurend in ontwikkeling is en daardoor is het van essentieel belang de effectiviteit van hun interventies te onderzoeken. Dit zal de BGN-gewichtsconsulent in staat stellen zich beter

te profileren en positioneren als professionals binnen de groeiende markt van gewichtsbeheersing en leefstijladvisering.

In 2015 werd er onderzoek gedaan onder BGN-leden, waarbij onder andere gekeken werd naar de kwaliteit van de opleiding tot gewichtsconsulent en het BGN-lidmaatschap. Tot op heden is er nog geen onderzoek uitgevoerd naar de effectiviteit van de interventies die door BGN-gewichtsconsulenten worden toegepast.

Het doel van dit project is om de effectiviteit van de interventies, die door BGN-gewichtsconsulenten worden aangeboden, in kaart te brengen. Deze interventies zijn specifiek gericht op het verbeteren van voedingskwaliteit, het bereiken van gewichtsreductie en het handhaven van een gezond gewicht. Het uiteindelijke doel is dat BGN-gewichtsconsulenten zich beter kunnen profileren en positioneren als professionals binnen de groeiende markt van leefstijladvisering.

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt als volgt: *Wat zijn de effecten van de voedings- en beweeginterventies die worden uitgevoerd door van BGN-gewichtsconsulenten met betrekking tot de verbetering van de voedingskwaliteit, gewichtsreductie en het handhaven van een gezond gewicht?*

1.2 De twee deelstudies van het project

Het project werd uitgevoerd van medio 2021 tot medio 2023 en omvat twee afzonderlijke studies, elk met zijn eigen specifieke doelstelling:

1. Een enquête onder BGN-gewichtsconsulenten om inzicht te verkrijgen in de tools, methoden en procedures die momenteel worden toegepast en bij welke groepen cliënten deze worden ingezet.
2. Een evaluatieonderzoek om de effectiviteit van de voedings- en bewegingsinterventies te beoordelen, gericht op het verbeteren van het lichaamsgewicht en de voedingskwaliteit van nieuwe cliënten van BGN-gewichtsconsulenten gedurende de eerste 12 maanden.

Deze rapportage bestaat uit verschillende onderdelen, waarin de resultaten van de studies binnen de Afzonderlijke deelprojecten worden beschreven.

2 Kenmerken van BGN-gewichtsconsulenten

2.1 Opzet en uitvoer van het onderzoek

Om inzicht te verkrijgen in de kenmerken, doelgroepen en toegepaste methoden van BGN-gewichtsconsulenten, werd in de zomer van 2021 een enquête uitgevoerd onder BGN leden. Deze informatie geeft niet alleen inzicht in de praktijken van de consulenten, maar dient ook als basis voor het opzetten van het evaluatieonderzoek.

De onderzoeksvraag voor dit deel van het onderzoek was als volgt: *'Welke tools, methoden en procedures gebruiken BGN-gewichtsconsulenten momenteel en bij welke groepen cliënten?'*

In juli 2021 werd in de maandelijkse nieuwsbrief van BGN aandacht gevraagd voor het onderzoek en werd een link geplaatst naar de online vragenlijst. In september 2021 werd de oproep om de vragenlijst in te vullen herhaald. De vragenlijst bevatte vragen over de volgende onderwerpen: kenmerken van de BGN-gewichtsconsulenten, kenmerken van de cliënten die door de gewichtsconsulenten werden begeleid, de gebruikte tools voor het meten en monitoren van de vooruitgang van cliënten evenals de methoden en interventies die de gewichtsconsulenten inzetten ter ondersteuning van hun cliënten te ondersteunen.

2.2 Resultaten van het onderzoek

In totaal hebben 252 BGN-gewichtsconsulenten de vragenlijst volledig ingevuld. De meeste BGN-gewichtsconsulenten hadden een eigenpraktijk. 121 BGN-gewichtsconsulenten hebben een HBO- of WO- opleiding genoten, 76 BGN-gewichtsconsulenten hebben MBO en 5 BGN-gewichtsconsulenten de middelbare school afgerond. De meeste BGN-gewichtsconsulenten hadden naast een opleiding tot gewichtsconsulent een opleiding in voeding en/of sport afgerond. 77 BGN-gewichtsconsulenten hadden een andere achtergrond, zoals een functie als kapster of in het bedrijfsleven, marketing en communicatie. De kenmerken van de BGN-gewichtsconsulenten zijn weergegeven in Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristieken BGN-gewichtsconsulenten.

Werkstatus	n
Eigen praktijk	220
ZZP'er	13
Werkzaam bij een huisartsenpraktijk	3
Werkzaam bij een sportfaciliteit	10
Werkzaam bij een andere faciliteit	13
Anders	11
Opleidingsniveau	
Laag	5
Middel	76
Hoog	121

Professionele achtergrond	
Alleen voeding	61
Sport	20
Voeding en sport	39
Voeding en gezondheid	8
Sport en gezondheid	3
Voeding, sport en gezondheid	10
Geen andere achtergrond dan gewichtsconsulent	12
Anders	77
Aantal jaar werkervaring	
< 3 jaar	79
3 -5 jaar	57
5-10 jaar	70
> 10 jaar	46

De cliënten van de BGN-gewichtsconsulenten waren voornamelijk vrouwen (97%). Van de cliënten had 98% als doel om af te vallen, 86% wilde fitter worden en 73% wilde meer kennis verwerven over gezonde voedingsgewoontes. Andere veel voorkomende doelen waren: willen eten volgens de schijf van vijf, gezond ouder worden en omgaan met overgangsklachten.

Tijdens de consulten maakte 97% van de BGN-gewichtsconsulenten gebruik van voedingsdagboekjes om de voedingsinname van hun cliënten te monitoren (Tabel 2). De meest gebruikte tools hiervoor waren de Eetmeter van het Voedingscentrum, een papieren dagboek, het papieren voedingsdagboek van BGN en een online voedingsdagboek. Voor het monitoren van de fysieke activiteiten van de cliënten werd het meest gebruik gemaakt van een stappenteller (75%), gevolgd door activity trackers (71%) en vragenlijsten (70%). Veertien procent van de BGN-gewichtsconsulenten gebruikte geen tools voor het monitoren van beweging.

Tabel 2 Het aantal BGN-gewichtsconsulenten dat tools gebruikt voor het monitoren van de voedingsinname, lichamelijke activiteit, eetgedrag en antropometrie.

Voedingsinname	n
24 uurs navraagmethode	151
Diet history methode	109
Voedselfrequentievragenlijst	64
BGN papieren voedingsdagboekje	111
Papieren voedingsdagboekje	179
EEtmeter	198
Andere mobiele applicatie	89
Anders	16
Fysieke activiteit	
Stappenteller	190
Activity tracker	179
Activiteitenvragenlijst	177
Beweegcirkel van kenniscentrum sport & bewegen	116
Geen tool	35
Eetgedrag	
Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag (NVE)	90
Zelf samengestelde vragenlijst	21
Gesprek over eetgedrag	21
Geen tool	76

Antropometrie

Lichaamsgewicht	244
BMI	232
Taille omtrek	199
Vetpercentage	
• Huidplooiemeting	28
• Bio impedantie weegschaal	149

Om de cliënten, hun doelen en voortgang bij te houden gebruiken de meeste BGN-gewichtsconsulenten het BGN client registratieformulier. Andere tools die gebruikt waren zijn Evry, Nutrilink en Virtuagym, software dat gebruikt kan worden om afspraken in te plannen, cliënten te registreren, voortgang bij te houden.

De BGN-gewichtsconsulenten gebruikten verschillende methoden om hun client te helpen hun doel te behalen, 86% van de BGN-gewichtsconsulenten leerde de cliënten etiketten van voedingsmiddelen lezen, 69% leerde hun cliënten hoe zij zelf dag- en weekmenu's kunnen maken en 47% gaf hun client een beweegplan mee.

Op de vraag in hoeverre BGN-gewichtsconsulenten in staat waren hun cliënten te helpen om hun doel te behalen, schatte 42% van de BGN-consulenten dat 50-75% van hun cliënten hun doel behalen aan het eind van de sessies, terwijl 78% schatte dat minder dan 25% van hun cliënten vroegtijdig stoppen.

2.3 Conclusie

De resultaten van dit deelonderzoek bieden inzicht in de kenmerken, doelgroepen, en gebruikte methoden van BGN-gewichtsconsulenten. BGN-gewichtsconsulenten vormen een diverse groep met verschillende achtergronden. De meeste BGN-gewichtsconsulenten begeleiden veelal vrouwen bij gewichtsreductie. Bijna alle BGN-gewichtsconsulenten monitorden de voedselconsumptie en lichaamsgewicht en bijna 80% hield ook de lichamelijke activiteit en middelomtrek bij. De meest gebruikte interventie was het aanleren van het lezen van voedingsetiketten. Ruim 70% schatte in dat meer dan de helft van hun cliënten succesvol waren in het behalen van hun doelstellingen.

De resultaten van dit onderzoek zijn meegenomen in de opzet van het evaluatie onderzoek.



3 Evaluatieonderzoek BGN-gewichtsconsulenten

3.1 Opzet en uitvoer van het onderzoek

Nadat meer inzicht is verkregen in de kenmerken, doelgroepen en toegepaste methoden van BGN-gewichtsconsulenten door middel van het enquête-onderzoek werd het evaluatieonderzoek opgezet.

De onderzoeksvraag voor het evaluatieonderzoek was als volgt: *'Wat is de effectiviteit van de voedings- en bewegingsinterventies, gericht op het verbeteren van het lichaamsgewicht en de voedingskwaliteit van nieuwe cliënten van BGN-gewichtsconsulenten gedurende de eerste 12 maanden?'*

In het voorjaar van 2022 zijn BGN-gewichtsconsulenten die hebben deelgenomen aan het enquête-onderzoek benaderd of zij deel wilde nemen aan het evaluatieonderzoek. Daarnaast zijn BGN-gewichtsconsulenten benaderd voor deelname tijdens de BGN-ledendag en via de maandelijkse nieuwsbrief van de BGN. BGN-gewichtsconsulenten konden deelnemen aan het evaluatieonderzoek met maximaal 5 nieuwe cliënten van 18 jaar of ouder.

Het evaluatieonderzoek bestond uit een basisvragenlijst met kenmerken van de consulent, de client en het begeleidingstraject, het meten van het gewicht en de tailleomtrek van de client. Iedere drie maanden werd een aangepaste versie van de Eetscore, die naast de voedingskwaliteit ook beweegkwaliteit en de kwaliteit van leven meet, afgenomen bij de cliënten. Deze resultaten werden niet gedeeld met de BGN-gewichtsconsulent.

In eerste instantie was het doel de BGN-gewichtsconsulenten en cliënten 12 maanden te volgen. Omdat de meeste begeleidingstrajecten van cliënten tegen die tijd al gestopt waren, vanwege het behalen van het doel, of het einde van het begeleidingstraject, zijn alleen de resultaten van de eerste 6 maanden meegenomen voor verdere analyses.

3.2 Resultaten van het onderzoek

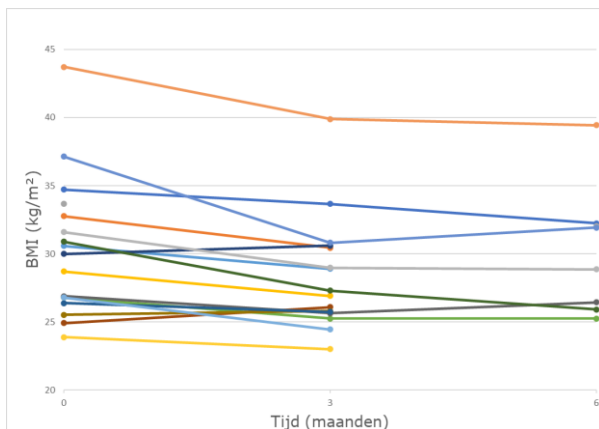
In totaal hebben 9 BGN-gewichtsconsulenten meegedaan aan het onderzoek met in totaal 17 cliënten, waarvan 15 vrouwen en 2 mannen. Bij de start van het evaluatieonderzoek was de gemiddelde BMI van de cliënten 30.3 kg/m². In Tabel 3 zijn de kenmerken van de deelnemende cliënten te vinden.

Tabel 3 Baseline karakteristieken cliënten.

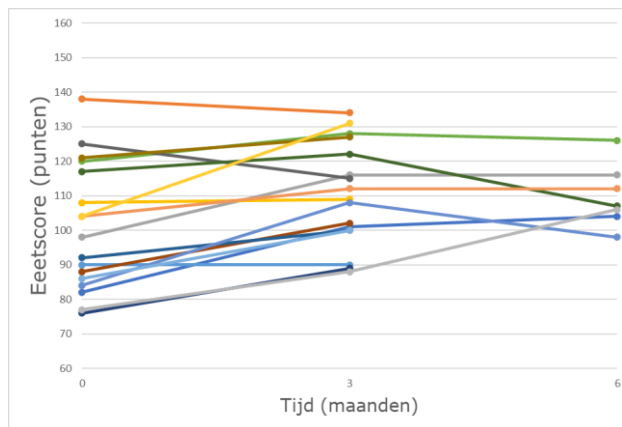
Vrouw, n (%)	15 (88)
Leeftijd in jaren, mean (sd)	48 (13)
BMI, kg/m ² , mean (sd)	30.3 (4.9)
Normaal gewicht, n (%)	2 (12)
Overgewicht, n (%)	6 (35)
Obesitas, n (%)	9 (53)
Taille omtrek	98.7 (12.7)
Roken, n (%)	2 (12)
Primaire doel begeleidingstraject	
Gewichtsvermindering	15
Dieetkwaliteit verbeteren	1

Doel gewichtsvermindering

< 5% lichaamsgewicht	3
5-10% lichaamsgewicht	7
10-15% lichaamsgewicht	4
15-20% lichaamsgewicht	2
> 20% lichaamsgewicht	1



Figuur 1 BMI metingen bij 0, 3 en 6 maanden



Figuur 2. Voedingskwaliteit bij 0, 3 en 6 maanden.

De metingen van de BMI en de voedingskwaliteit gemeten met de Eetscore bij 0, 3 en 6 maanden zijn weergegeven in figuur 1 en 2.

Na 3 maanden is de gemiddelde BMI bij 16 cliënten gedaald van $30.3 \text{ kg/m}^2 \pm 4.9$ naar $28.3 \text{ kg/m}^2 \pm 4.0$, na 6 maanden was het gemiddelde van 8 cliënten $30.3 \text{ kg/m}^2 \pm 4.4$.

Voedingskwaliteit, gemeten met de Eetscore, steeg gemiddeld voor 17 cliënten van 100.6 ± 18.0 naar 110.1 ± 14.4 bij 3 maanden en daalde licht naar 109.9 ± 8.5 bij 6 maanden voor de resterende 7 cliënten. De verbetering van voedingskwaliteit hing significant samen met gewichtsverlies.

De beweegscore, welke meet in hoeverre de cliënten de beweegrichtlijnen haalde, is in 6 maanden ongeveer gelijk gebleven van 11.3 ± 3.8 bij baseline, naar 11.8 ± 3.6 bij 3 maanden naar 12.3 ± 2.4 bij 6 maanden.

3.3 Conclusie

De resultaten van dit onderzoek bieden inzicht in de effectiviteit van de begeleiding van BGN-gewichtsconsulenten op de korte termijn. Op de korte termijn (3 maanden) van het begeleidingstraject was er een relevante en significante daling van de gemiddelde BMI te zien. Ook in de voedingskwaliteit van de cliënten was een relevante verbetering te zien.

De generaliseerbaarheid van de studie is beperkt vanwege de selecte onderzoekspopulatie en de beperkte studieperiode. Het is daarom aan te raden de evaluatiestudie nogmaals uit te voeren bij een grotere en meer diverse groep BGN-gewichtsconsulenten en hun cliënten en deze langer te vervolgen.

Publicaties

1. Van der Meulen, A. Thesis: What makes a successful weight consultant? - A survey study providing insight in the characteristics, tools, and methods of weight consultants in the Netherlands and their possible association with success.
2. De Ruiter, J. Thesis: Effectiveness of the dietary - and physical activity interventions by BGN weight consultants.





Wageningen University & Research
Wetenschapswinkel
Postbus 9101
6700 HB Wageningen
T 0317 48 39 08
E wetenschapswinkel@wur.nl
wur.nl/wetenschapswinkel

De missie van Wageningen University & Research is 'To explore the potential of nature to improve the quality of life'. Binnen Wageningen University & Research bundelen Wageningen University en gespecialiseerde onderzoeksinstituten van Stichting Wageningen Research hun krachten om bij te dragen aan de oplossing van belangrijke vragen in het domein van gezonde voeding en leefomgeving. Met ongeveer 30 vestigingen, 7.600 medewerkers (6.700 fte) en 13.100 studenten en ruim 150.000 Leven Lang Leren-deelnemers behoort Wageningen University & Research wereldwijd tot de aansprekende kennisinstellingen binnen haar domein. De integrale benadering van de vraagstukken en de samenwerking tussen verschillende disciplines vormen het hart van de unieke Wageningen aanpak.

