

Jouw eetgedrag beïnvloedt anderen

Iemand die veel omgaat met vegetariërs eet zelf ook vaker vegetarisch. De meeste Wageningers hadden dat waarschijnlijk al lang door, maar het is nu ook bevestigd door wetenschappelijke analyses van universitair docent Kristina Thompson (Health & Society). Tekst Dominique Vrouwenvelder

Nederlanders eten over het algemeen meer eiwitten dan ze nodig hebben. Vlees vaker of helemaal laten staan, verbetert zowel de gezondheid van de mens als de planeet. Desondanks eet slechts 4 procent van de Nederlanders volledig vegetarisch. Sociale netwerken zouden een grote rol kunnen spelen in het bevorderen van de transitie naar minder vleesconsumptie, denkt Kristina Thompson.

Ze baseert haar uitspraak op analyses die ze deed met data uit het Groningse Lifelines-cohort, een langlopend observationeel onderzoek naar gezond oud worden waarin deelnemers ongeveer elke anderhalf jaar vragenlijsten invullen en elke vijf jaar terugkomen voor gezondheidsonderzoek. Voor deze analyse gebruikte Thompson 60.639 deelnemers van wie data beschikbaar waren over hun eetpatroon op twee tijdstippen, die gekoppeld waren aan ten minste één familielid van wie ook het eetpatroon bekend was. Zo kon ze veranderingen in eetgedrag over tijd, en het effect van sociale netwerken daarop, analyseren.

Samen eten

'Mensen spiegelen hun eetgedrag aan hun sociale netwerk en liefdespartners spelen daarin de grootste rol', licht Thompson haar resultaten toe. 'Dat is niet gek: het zijn de mensen met wie je de meeste maaltijden gezamenlijk eet. Studenten zullen dat effect wel herkennen als ze vaak samen eten met huisgenoten. Het effect werkt overigens twee kanten op, richting meer of minder vlees eten omdat anderen

in je omgeving dat doen.'

Grofweg 4 procent van de Nederlanders is vegetariër. 'Maar de kans dat iemand vegetariër bleef tijdens de hele studieduur was twee keer zo hoog wanneer zijn naasten op beide meetmomenten ook vegetariër waren. Was iemands naaste echter omnivoor op beide meetpunten, dan halveerde dat de kans dat die persoon vegetarisch at en bleef eten.'

Gedrag stimuleren

Het klinkt als een open deur, maar wetenschappelijke bevestiging van vermoedens is nodig, vindt Thompson. 'Het sociale-netwerkeffect op ons eetgedrag was in de literatuur nog niet bevestigd. Nu kunnen we onze intuïtie onderbouwen met cijfers en verkennen hoe we hiermee in de praktijk gezond eetgedrag kunnen stimuleren.'

Andere studies die zich richten op de drijfveren van vegetarische diëten zijn vaak bevooroordeeld. Thompson: 'In het verleden zijn er onderzoeken geweest die beweerden dat sociale netwerken ons eetpatroon beïnvloeden, maar die waren meestal uitgevoerd door bijvoorbeeld een lobbyclub of -vereniging voor vegetariërs. Zij trokken conclusies op basis van vragenlijsten die hun – relatief kleine – achterban hadden ingevuld. Dat zijn geen objectieve data. Het Lifelines-cohort is wel

'Nu kunnen we onze intuïtie onderbouwen met cijfers'

objectief en geeft een representatief beeld van de gemiddelde Nederlander.'

Thompsons afdeling onderzoekt nu hoe ze verschillende interventies met sociale netwerken kunnen inzetten voor gezond eetgedrag en welke het meest effectief is. Een ding weet ze zeker: 'Je hebt als individu met jouw eigen gezonde eetgedrag meer invloed op anderen dan je denkt.'



Mensen spiegelen hun eetgedrag aan hun sociale netwerk. • Foto Unsplash/ Jaco Pretorius