

Waarom eet Jan Publiek nog te weinig groenten?

Determinanten van groenteconsumptie

Sinds jaren wordt onder meer in het kader van de preventie van beschavingsziekten, zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes, de boodschap verspreid dat de groente- en fruitconsumptie moet worden verhoogd. Terecht, want de huidige consumptie situeert zich nog ver onder de aanbeveling. Iedereen erkent nochtans dat groenten eten belangrijk is voor een goede conditie en een goede gezondheid. Onderzoek naar de redenen waarom mensen toch nog te weinig groenten eten, is belangrijk om te weten te komen waar we moeten ingrijpen om de algemene groenteconsumptie te verbeteren.

De cijfers over de groenteconsumptie in België bieden een deprimerend beeld. Volgens de aanbevelingen moeten we dagelijks minstens 300 g groenten eten (1). Sommige experts hanteren een aanbeveling van 350 g (rauw gewogen). Uit de resultaten van de Belgische voedselconsumptiepeiling van 2004 blijkt dat quasi niemand deze norm haalt (2). Indien we minder streng zijn en stellen dat we op minstens vijf dagen per week groenten moeten eten, dan voldoet 14 % van de Belgische bevolking nog steeds niet aan deze aanbeveling. Vrouwen doen het iets beter dan mannen. Verontrustend is dat volwassenen in de leeftijdsgroep van 24 tot 35 jaar het minst groenten eten. Bij de jongere populatie is het nog erger gesteld. Bijna 30 % van de jongens en 18 % van de meisjes van 11 tot 18 jaar eten op geen vijf dagen van de week groenten (3).



Willen we het tij in gunstige zin keren, dan zullen bijkomende inspanningen en maatregelen nodig zijn.

Nood aan inzichten

De laatste jaren werd vooral gebruik gemaakt van gezondheidsvoorlichting om de mensen ertoe aan te zetten meer groenten te eten. Deze inspanningen hebben voorlopig nog maar weinig vooruitgang geboekt. Het is dan ook de vraag of we meer inspanningen moeten leveren om meer mensen met een aangepaste voorlichting te bereiken of dat we andere, meer indirecte wegen moeten zoeken om de groenteconsumptie bij grote groepen mensen te verhogen. Gezondheidsvoorlichting op maat van het individu kan bijvoorbeeld heel effectief zijn (4). Iedereen persoonlijk bereiken is echter een onmogelijke opgave. Op maat gemaakte internetinterventies kunnen een oplossing bieden. In Nederland gebeurt dit reeds in het kader van de "gezondlevencheck" van de Nederlandse Hartstichting (5). In België zijn er nog geen op maat gemaakte internetinterventies voor het bevorderen van de groenteconsumptie beschikbaar.

Om de groenteconsumptie op grote schaal te kunnen bevorderen is er dringend nood aan meer inzichten in de factoren die het verbruik van groenten begunstigen of belemmeren. Onderzoek naar de redenen waarom mensen in het algemeen nog te weinig groenten eten,

kan de weg wijzen naar nieuwe middelen, nieuwe doelgroepen of belangrijke aandachtspunten die we meer, beter of anders moeten beklemtonen. Inzicht in het effect van verschillende beïnvloedende factoren bij grote of bepaalde groepen mensen kan ook nuttig zijn bij het geven van een persoonlijk advies. Hierbij kan dan bijzondere aandacht worden besteed aan de factoren die effectief een rol spelen bij de betrokken patiënt of cliënt.

De laatste jaren werd vooral onderzoek gedaan bij jongeren en in mindere mate bij volwassenen. In deze onderzoeken worden de determinanten van zowel groente- als fruitconsumptie vaak samen genomen. Dat betekent dat er niet altijd een onderscheid kan worden gemaakt tussen specifieke determinanten van enerzijds groenteconsumptie en anderzijds fruitconsumptie.

Onderzoek naar determinanten

Onderzoek naar de determinanten van groenteconsumptie kan zeer breed gaan. Diverse factoren kunnen een rol spelen: persoonsgebonden factoren zoals kennis, intenties, smaakvoorkeuren en attitudes, de motivatie van mensen om meer groenten te eten, de vaardigheden en de mogelijkheden om dit te doen (6). Daarnaast kunnen ook factoren die in onze omgeving liggen van invloed zijn, bijvoorbeeld de beschikbaarheid van groenten in kantines. Het is eveneens interessant om na te gaan of het algeme-

ne beleid en de media aanleiding geven tot situaties die de groenteconsumptie eerder afremmen dan wel stimuleren (bv. via de prijs van groenten en reclameboodschappen voor allerlei snacks).

Het meeste determinantenonderzoek, inclusief interventies, is gericht op veranderbare factoren of factoren die individuen zelf kunnen veranderen of die in gezinnen en in scholen kunnen worden aangepakt.

Voorlopig beschikken we nog over onvoldoende onderzoeksresultaten om uit te maken op welk niveau we het meest succesvol kunnen ingrijpen. Alles wijst er echter op dat er zowel op persoonlijke factoren als op omgevingsfactoren zal moeten worden ingespeeld. Momenteel lopen er een aantal Europese studies die meer informatie moeten verschaffen over de determinanten van evenwichtig eten bij kinderen en jongeren. België participeert aan deze onderzoeken (HELENA-Study (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescents): www.helenastudy.com - IDEFICS-Study (Identification and prevention of dietary and lifestyle induced health effects in children and infants): www.eufic.org > EU initiatives > IDEFICS).

Jongeren

Smaakvoorkeur speelt een grote rol in de groenteconsumptie van jongeren. Bittere smaken zijn weinig geliefd. Jongeren moeten deze smaken geleidelijk aan leren waarderen. Smaaktesten, smaakopvoeding, regelmatig nieuwe smaken aanbieden en variatie brengen in smaken bij de bereiding van groenten kunnen hierbij helpen.

Wat de ouders eten, bepaalt voor een groot deel het eetgedrag van de jongeren. Heel wat studies bevestigen deze modelfunctie van de ouders. De groenteconsumptie van de ouders heeft dus een belangrijke invloed op de groenteconsumptie van de jongeren. Willen we de kinderen en de jongeren meer groenten doen eten, dan zullen we ook de ouders hiertoe moeten overtuigen.

Niet alleen "groenten zien eten" is van invloed op het eetgedrag van de jongeren maar ook "groenten zien". Als kinderen en jongeren niet dagelijks groenten krijgen aangeboden, thuis of elders, dan is de kans klein dat zij er spontaan naar zullen vragen of ernaar op zoek zullen gaan. De beschikbaarheid van groenten bij jongeren moet dus worden verhoogd. Gezinnen en scholen kunnen hierop

Tabel 1: Enkele vragen om na te gaan waarom men te weinig groenten eet.

Vragen	Indien neen,
Is er voldoende kennis over het belang van het eten van groenten?	geef dan informatie en beklemtoon de gevolgen van te weinig groenten eten op korte en lange termijn.
Is er voldoende inzicht in de eigen groenteconsumptie?	controleer dan de voedingsgewoonte: laat de persoon gedurende bijvoorbeeld een week opschrijven wat hij of zij precies eet.
Hecht men voldoende belang aan de voordelen van het eten van groenten?	ga dan in tegen de ontkenning, de rationalisering, de internalisering of de externalisering (het is te wijten aan anderen) van het probleem. Zoek voordelen die in het bijzonder voor de betrokken persoon belangrijk zijn. Treed niet beschuldigend maar begrijpend op en help de persoon meer inzicht te krijgen in zijn probleem.
Is er voldoende steun voor het eten van groenten?	schakel dan eventueel de gezinsleden in.
Acht men zich in staat om voldoende groenten te eten?	ga dan op zoek naar mogelijke hindernissen die de persoon ervan weerhouden meer groenten te eten en help te zoeken naar oplossingen. Stel eventueel tussendoelen voor; leg de lat niet te hoog.
Kan men het volhouden?	leer de persoon dan omgaan met de verleidingen van kant-en-klaarmaaltijden, allerlei zoetigheden en snacks. Geef positieve feedback.

inspelen door gevarieerde, lekkere en aan de smaak van de jongeren aangepaste groenteschotels aan te bieden en tegelijkertijd het aanbod aan minder gezonde alternatieven te beperken. Kinderen uit kansarme milieus eten minder groenten. Hoewel de sociale achtergrond van kinderen niet direct kan worden beïnvloed, kan er in de voorlichting wel speciale aandacht gaan naar deze kinderen en hun ouders. Er moet zoveel mogelijk informatie en advies op maat van verschillende doelgroepen worden gemaakt.

Volwassenen

Bij volwassenen is er nog relatief weinig goed opgezet onderzoek gedaan naar de determinanten van groenteconsumptie. Het bestaande onderzoek heeft zich vooral toegespitst op de relatie tussen de sociale klasse en de groenteconsumptie. Daarnaast zijn er ook een aantal studies die de invloed van persoonlijke voorkeur en de bekommernis om de gezondheidsaspecten hebben onderzocht. Om tot concrete maatregelen te komen die op grote schaal kunnen worden toegepast, is echter meer onderzoek nodig, onder meer ook

naar de invloed van omgevingsfactoren. Kwalitatief onderzoek geeft aan dat quasi iedereen erkent dat groenten eten belangrijk is voor een goede conditie en een goede gezondheid. Deze boodschap is dus algemeen goed doorgedrongen. Het feit dat voldoende groenten eten kan bijdragen tot gewichtsbehoud wordt in lage sociale klassen minder aangehaald, mogelijk omdat het slankheidsideaal binnen dit milieu minder relevant is. Iedereen wijst ook op de impact van gewoonten. Het is moeilijk om de ingeburgerde dagdagelijkse menu's te doorbreken. Er zijn veel stimuli nodig om dit te bereiken (7). Uit verschillende studies blijkt een directe relatie tussen het huishoudinkomen en de groenteconsumptie. Kansarme groepen eten weinig groenten. De prijs van groenten speelt hierbij een rol, maar ook de kennis, de vaardigheden en de mogelijkheden om groenten te bereiden. Gebrek aan tijd en de beperkte beschikbaarheid van verse groenten in de winkels in de buurt worden door kansarme groepen eveneens als belemmerende factoren aangehaald. Deze argumenten spelen veel minder bij meer begoede en goed opgeleide groepen. Zij hechten daarentegen

wel veel belang aan de presentatie van groenten in de winkel. Hoewel de lagere sociale klassen het belang inzien van het eten van meer groenten, ervaren ze meer belemmeringen om dit ook daadwerkelijk te doen. Vooral hierop moet dan ook worden ingespeeld.

Zowel in lage als in hogere sociale klassen speelt de beschikbaarheid thuis een rol. De mensen stimuleren om een groentevoorraad voor enkele dagen in te slaan kan hier positief werken. De beschikbaarheid van kant-en-klaarmaaltijden heeft een negatieve invloed op de groenteconsumptie.

Sociale steun voor het eten van groenten blijkt ook voor iedereen belangrijk. Mannen wijzen hierbij vooral op de ondersteunende en centrale rol van hun echtgenote. Zij brengt meestal groenten op tafel. Tafelgenoten hebben die veel groenten eten, werkt eveneens stimulerend. De modelfunctie is dus ook van toepassing bij volwassenen. Uit kwalitatief onderzoek blijkt ten slotte welk gunstig effect mediafiguren en tv-personages kunnen teweegbrengen door regelmatig groenten te eten.

De persoonlijke begeleiding

Op individueel niveau is het vooral belangrijk om op maat te werken. In een kort gesprek kan men makkelijk nagaan waar de problemen zich vooral situeren (tabel 1). Is er een gebrek aan kennis, motivatie, sociale steun of vertrouwen om meer groenten te eten of ontbreekt de juiste attitude? Mogelijk situeren de belemmeringen zich eerder in de omgeving. Zijn er voldoende groenten beschikbaar, is er voldoende keuze of is het aanbod te duur?

Bij moeilijk te overtuigen patiënten of cliënten zal men zich eventueel moeten beperken tot het opbouwen van een zekere motivatie of tot een confrontatie met de gevolgen van te weinig of geen groenten eten. Voor een meer intensieve begeleiding kan het nodig zijn de patiënt of cliënt door te verwijzen naar een diëtist, opgeleid om mensen te begeleiden bij gedragsverandering.

Literatuur

1. De actieve voedingsdriehoek. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) (www.vig.be > thema voeding)
2. Devriese S., Huybrechts I., Moreau M., Van Oyen H. De Belgische Voedsel-consumptiepeiling 1 – 2004. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV), Afdeling Epidemiologie. Depotnummer: D/2006/2505/17, IPH/EPI REPORTS N° 2006 – 016 – www.iph.fgov.be/epidemiologie/EPINL/foodnl/table04.htm
3. Rapport Jongeren en gezondheid, UGent, 2004
4. Brug J. and van Lenthe F (eds). Environmental determinants and interventions for physical activity, nutrition and smoking. A review. Rotterdam, The Netherlands: Erasmus MC, 2005
5. www.gezondlevencheck.nl
6. Rasmussen M., Kroelner R., Klepp K.I., Lytle L., Brug J., Bere E., Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006 (11); 3(1): 22 (Epub ahead of print)
7. Kamphuis C.B.M., van Lenthe F.J., Giskes K., Brug J., Mackenbach J.P. Perceived environmental determinants of physical activity and fruit and vegetable consumption among high and low socio-economic groups in the Netherlands. *J Health and Place* 2006. Doi:10.1016