

GEZOCHT: DÉ GEZONDE ETER

- **Vrouwen eten gezonder.**
- **Geen focus op risico's.**

Wageningse wetenschappers hebben een eerste profielschets gemaakt van dé gezonde eter. In de levensstijl van deze 'engel' zoeken ze naar strategieën om ons allemaal gezonder te laten eten.

In een artikel gepubliceerd in het tijdschrift *Apetite* laten promovenda Emily Swan en Laura Bouwman, universitair docent bij Gezondheid en maatschappij, zien dat er vijf kenmerken zijn die gezonde eters opvallend vaak bezitten. Zo bleken vrouwen gemiddeld gezonder te eten, net als mensen die samenleven met een ander. Maar ook het gevoel dat je een zinvol en ordelijk leven leidt, werkte positief. Net als het idee dat je capabel bent om zelfstandig gezond te eten. Ten slotte is balans houden in eten belangrijk.

De proef gebruikte gegevens van 703 deelnemers van een ge-

eetgedrag en gezondheid, en werden gewogen. De onderzoekers lieten proefpersonen nog andere vragenlijsten invullen over hun gedrag en eigenschappen. Zo konden zij zien of bij gezonde eters sommige eigenschappen vaker voorkwamen.

De gevonden kenmerken zijn te breed om direct te vertalen in concrete gezondheidstips. Voor Bouwman is het onderzoek dan ook een eerste stap. In een vervolgproef worden deelnemers tot in detail geïnterviewd. 'Gezonde eters wordt gevraagd hun levensverhaal op te tekenen', zegt ze. 'Welke momenten uit hun levensgeschiedenis hebben gezorgd dat ze nu zo gezond eten?' Wanneer Bouwman beter begrijpt hoe gezond gedrag zich tijdens de levensloop ontwikkelt, wil ze aan de slag met communicatie-experts. 'Hoe kunnen we onze bevindingen gebruiken voor effectievere communicatie over gezond eten?'

Het inzoomen op positieve uitkomsten en hoe deze ontstaan,



zoeken hierin juist niet naar risicofactoren; zaken die mensen dik en ongezond hebben gemaakt. 'Door slechts naar risico's te kijken, mis je een deel van het beeld', zegt Bouwman, 'kijken naar factoren die gezond eten stimuleren maakt

rigens niet, benadrukt Bouwman, dat de overheid moet stoppen gezonder eten in de supermarkt te krijgen en alles aan individuele burgers moet overlaten. 'Een gezonde omgeving is volgens mij een voorwaarde voor gezond leven'.