

“De informatie die mensen nu krijgen in de hoop zo te voorkomen dat ze te dik worden is niet goed”, zegt prof Annemarie Mol. Haar onderzoek in het kader van het NWO-programma Ethiek Onderzoek & Bestuur ging er niet over of de voorlichting die voedingsbureaus en gezondheidsprofessionals geven juist is, maar of mensen er iets mee opschieten. Dat valt tegen. “De huidige praktijk is niet alleen niet effectief, maar werkt zelfs averechts. Mensen hebben niet te weinig informatie, maar wel een gebrek aan voedselvaardigheid.” Dit EO&B-project leidde tot een groter Europees vervolproject van € 1,8 miljoen, de ERC Advanced Grant “Eating bodies in Western practice and theory”.

# Bestrijd obesitas door eetgenot te cultiveren

*In navolging van de Amerikanen stijgt het aantal Nederlanders met overgewicht snel. Volgens het Voedingscentrum was in 1981 van de Nederlandse mannen 37% te zwaar. Nu is dat ruim 55%.*

Annemarie Mol is hoogleraar Antropologie van het Lichaam aan de Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen van de Universiteit van Amsterdam. Zij onderzocht of de gangbare veronderstelling klopt dat informatie geven opdat mensen betere keuzen maken, per definitie goed is. “Ik vroeg me af of dat wel zo is.” Ze bekeek dit voor voedingsinformatie.

Haar conclusie is dat meer informatie mensen niet helpt om beter te eten.

## **Gemakkelijk**

In navolging van de Amerikanen stijgt het aantal Nederlanders met overgewicht snel. Volgens het Voedingscentrum was in 1981 van de Nederlandse mannen 37% te zwaar. Nu is dat ruim 55%. Voor vrouwen





*De grondgedachte waarop de gezondheidscommunicatie gebaseerd is, luidt 'elk pondje gaat door het mondje'. Je moet de calorieën tellen die je binnenkrijgt en dan minderen. Die aanpak werkt niet volgens professor Mol.*

geldt hetzelfde. In 1981 was 30% te dik, nu 50%. En die percentages stijgen door. Ook bij jongeren. Gezondheidsstoornissen, zoals diabetes en hartkwalen stijgen mee. Ter wille van de volksgezondheid roept de overheid het publiek op om zich te matigen. Het beleid wordt verder ingevuld door gezondheidsprofessionals. Een van hun middelen is het geven van informatie. "Daar zitten allerlei veronderstellingen in vevat. Bijvoorbeeld dat mensen 'kiezen'

De hamvraag is: waarom niet? "Er valt van alles over te zeggen," zegt Mol, "maar laten we beginnen bij het idee over 'eten' dat in de voorlichting vevat is. Dat is moraliserend. Eten lijkt brandstof, die je rationeel moet doseren. Het lichaam wordt verondersteld mateloos gulzig te zijn, begerig naar alsmaar meer. De ratio moet daarom de leiding nemen. Tellen. En als je dat niet doet, ben je fout bezig. Dan zondig je." Deze benadering gaat voorbij aan het

van het tellen van calorieën. "Wat als we het omdraaien? Lichamen eten namelijk tot ze voldaan zijn. Die zijn van nature niet onbegrensd gulzig. Veel mensen voelen simpelweg wanneer ze genoeg hebben gehad. Ze hebben geen strenge controle nodig, maar genot. Als we daar vanuit gaan, is de vraag niet langer: hoe te zorgen dat mensen zichzelf in toom houden? Dan wordt de vraag: waar genieten mensen eigenlijk van?"

#### Eigen schuld

"Moraliseren", zegt Mol, "werkt alleen al averechts omdat eten dan al vlug als zondigen wordt bestempeld. Wie zondigt, heeft schuld. Dan krijg je wroeging en zelfverwijt. Dan heb je troost nodig. Die vind je bij eten. Zo belanden dikke mensen in een negatieve spiraal. Maar dat is niet alles. Als je dieet door calorieën te tellen, heb je bovendien altijd honger. Zo organiseer je het altijd gulzige lichaam dat de theorie veronderstelt. En de biochemie

## Calorieën tellen werkt niet

wat ze eten, dat ze dat individueel doen, en dat ze daarbij berekenend te werk gaan, of dat zouden moeten doen. Maar in de praktijk eten mensen vaak samen en volgen ze gewoonten, of kopen ze voedsel dat gemakkelijk is."

feit dat mensen lang niet allemaal en ook niet altijd meer eten dan goed voor ze is. En dat matig eten helemaal niet afhangt

*Voedselproducenten zijn verplicht om op de verpakking van hun producten aan te geven hoeveel calorieën er inzitten.*

#### Motiveren

De grondgedachte waarop de gezondheidscommunicatie gebaseerd is, luidt 'elk pondje gaat door het mondje'. Die 'pondjes' worden afgemeten in kilocalorieën. Mannen krijgen te horen dat ze gemiddeld 2500 kilocalorieën per dag mogen eten om een constant gewicht te houden. Voor vrouwen is dat 2000 kilocalorieën. Het idee is dat je, gewapend met die informatie, de calorieën die je binnenkrijgt, zou moeten tellen. Voedselproducenten zijn verplicht om op de verpakking van hun producten aan te geven hoeveel calorieën er inzitten. Diëetisten worden verondersteld mensen tot tellen te motiveren. Helaas wordt steeds duidelijker dat calorieën tellen niet werkt.





*Uit bewerkt eten neemt het lichaam veel meer en ook veel sneller calorieën op. Bovendien worden tijdens het bewerken vaak vetten, zout en suikers toegevoegd.*

van het lichaam past zich aan. Die gaat op zuinig staan, dan kom je heel snel aan." De individualiserende benadering, intussen, speelt mensen tegen elkaar uit. Wie te zwaar is, had beter moeten oppassen. Eigen schuld dikke bult. Zo komen dikke mensen tegenover slanke te staan, gezonde tegenover zieke, en gelukkige mensen tegenover pechvogels. Dat verbergt dat wat er met ons eten gebeurt, voor een groot deel collectief is.

### **Fopperij**

"Neem de manier waarop de voedselproductie georganiseerd is", zegt Mol. "Voedsel dat direct van het land komt brengt erg weinig op. Het geld op de voedselmarkt gaat niet naar de boeren, maar naar de fabrikanten die het voedsel bewerken. Uit bewerkt eten neemt het lichaam veel meer en ook veel sneller calorieën op. Bovendien worden tijdens het bewerken vaak vetten, zout en suikers toegevoegd. En er wordt reclame voor gemaakt. Zelfs de informatie op de verpakking is omgetoverd in reclame. Reclame voor hoe weinig calorieën je wel niet gaat aanschaffen voor je goede geld. En hoe reuze gezond het allemaal is. De grootste

*Wanneer we flink moeten kauwen, zoals bij stevig voedsel, voelen we ons na veel minder calorieën al voldaan dan wanneer we eenzelfde hoeveelheid binnenkrijgen in zachte of vloeibare toestand.*

fopperij zijn light-producten. Daar heb je als fabrikant minder grondstoffen voor nodig en je kunt er meer geld voor vragen.



En mensen denken: dat is light, daar mag ik iets meer van ... Maar ze raken er niet van voldaan."

### **Misleidend**

De relatie tussen hoe voldaan je raakt, en hoeveel calorieën je eet, is ingewikkeld. Net als de relatie tussen wat je doorslikt en wat je darmen opnemen. "Wanneer we flink moeten kauwen, zoals bij stevig voedsel, voelen we ons na veel minder calorieën al voldaan dan wanneer we eenzelfde hoeveelheid binnenkrijgen in zachte of vloeibare toestand. Frisdrank of bier heb je op voordat je lichaam geregistreerd heeft dat het gegeten heeft. Uit rauw voedsel



*Uit rauw voedsel halen we minder energie dan uit gekookt, gemalen of vloeibaar eten.*

halen we bovendien minder energie dan uit gekookt, gemalen of vloeibaar eten. Maar dergelijke nuances zijn te ingewikkeld om op verpakkingen af te drukken. Veel informatie over voedsel is weliswaar niet onjuist, maar toch misleidend.”

#### **Dun schillen**

Mol constateert bovendien dat informatie eenzijdig cognitief is. Er wordt weinig gedaan aan het vergroten van de voedselvaardigheid. “Kinderen leren op school van alles over het tellen van calorieën, maar ze leren niet koken.”

gewichtig. Het telt niet als kennis, laat staan als wetenschap. Calorieën tellen, is veel deftiger. Die kennis komt uit het laboratorium. Maar om goed te kunnen eten, heb je, laat ik het provocerend zeggen, meer aan mooi dun aardappels schillen.”

#### **Huishoudonderwijs**

Als huishoudens dat soort vaardigheden niet voldoende overdragen, zouden we dat dan niet collectief moeten organiseren? De huidige publieke preventie maakt iedereen individueel verantwoordelijk. De overheid zou meer collectief kunnen doen. Soms zou

En dan rest de vraag hoe we met zijn allen kunnen leren meer te genieten. De kennis die daarvoor nodig is, doe je niet in het laboratorium op. Daarom pleit Mol voor meer sociaal-wetenschappelijk onderzoek. De Adviesraad voor het Wetenschaps- en Technologiebeleid bepleitte dat ook al in haar rapport ‘Onderzoek naar voeding – voeding aan onderzoek’ uit 2003. Maar wetenschapssubsidies gaan steeds meer naar onderzoek dat aan productontwikkeling doet, in plaats van naar onderzoek dat problemen helpt oplossen zonder dat er een product aan te pas komt. Mol: “We hebben geen extra producten nodig, maar meer plezier van wat we eten. Dat verder ontrafelen, vereist kwalitatief onderzoek naar de manier waarop mensen in hun alledaagse leven omgaan met eten. Wat is goed in onze diverse alledaagse levens? Individualiserende informatie, zoveel is uit mijn onderzoek duidelijk geworden, is niet goed. Maar wat dan wel?”

*Lex Linsen*

## **Mooi dun aardappels schillen**

En behalve leren koken, of beter leren koken, zou het voor veel mensen ook nuttig zijn om beter te leren inkopen. Soms zijn iets duurdere dingen waar je maar weinig van nodig hebt, uiteindelijk goedkoper dan goedkope maar onbevredigende producten. En hoe onderscheid je een goede meloen van een slechte: klopper en luister. Hoe weet je wanneer het vlees in je koelkast nog goed is? Kun je dat alleen aan de houdbaarheidsdatum zien of kun je het ook leren ruiken?

“Huishoudelijke vaardigheden werden vroeger overgedragen in het huishouden. Dat deden vrouwen en het was niet

ze ouderwets een regel kunnen stellen. “Fructose is een goed voorbeeld”, zegt Mol. “Dat maakt veel sneller dik dan andere suikers. De darmen kunnen de opname ervan niet reguleren. Het zou goed zijn om het gebruik ervan, bijvoorbeeld in frisdrank, te reguleren. Maar het komt uit de maïs waarvan in Amerika een overschot is.”

In andere gevallen ligt reguleren minder voor de hand. Voedselvaardigheden aanleren, bijvoorbeeld, vereist heel andere maatregelen, zoals het organiseren van de praktische voorwaarden en huishoudonderwijs.

#### **Bronnen:**

Mol, A., (submitted) Mind your plate. Ontonorms and the shifting coordinates of Dutch dieting.

Mol, A., (2010) Moderation or satisfaction? Food ethics and food facts, in: “Whose Weight Is It Anyway? Essays on Ethics and Eating”, VanDamme, Sofie, Van de Vathorst, Suzanne, De Beaufort, Inez (eds.), pp 121-132, Acco Uitgeverij, Leuven, ISBN: 9789033479137.

Mol, A. (2009) Good taste. The normativity of the consumer-citizen, in: “Cultural Economy”, Vol. 2, (3), pp 269-283.

# Bestrijd obesitas met cultiveren van eetgenot

Volksgezondheid bedreigd door vetten en suikers

**Obesitas**

## Informatie en publiekscampagnes

Moeten individuele consumenten oproepen hun gedrag bij te stellen.

Voorbeeld:

Informatie over de hoeveelheid energie in eten en drinken.

Dagelijks benodigde kilocalorieën

♀ 2000

♂ 2500

Als opname = verbruik, dan geen obesitas



Te dik? Advies:

Calorieën tellen

Minder eten

Afvallen

**Werkt niet**

Commercie blijft buiten beeld

Vers voedsel van het land of uit de stal brengt erg weinig op. Bewerkt voedsel des te meer. Daar worden vaak **suikers en vetten** aan toegevoegd.

**Waarom niet?**

**1.** Aantallen calorieën op verpakking zijn geen goede indicatie van inname. Het lichaam haalt uit rauw voedsel veel minder energie dan uit gekookt, gemalen of opgelost voedsel. Het lichaam voelt zich met vast voedsel sneller verzadigd dan met vloeibaar.

Nuances zijn te ingewikkeld voor op verpakkingen. De versimpeling is misleidend

**2.** Het advies suggereert dat verstandig eten afhangt van externe controle over het gulzige lichaam. Maar lichamen die genoeg genoten hebben stoppen vanzelf met eten zonder calorieën tellen.

Twee vragen:

- Waarvan genieten lichamen?
- Hoe leren ze dat?

**3.** Informatie over 'gepaste' aantal calorieën, leidt tot:

moraliseren en strengheid

zondigen

zelf-verwijt

troost zoeken

eten

Te straffe diëten leiden tot jojoeffect. Calorieën tellen is contraproductief

**4.** Veel mensen ontbreekt het vooral aan '**voedselvaardigheid**': proeven, koken, tuinieren en inkopen. Dat moet je leren.

Kinderen leren nu wel calorieën tellen, maar ze leren niet om voor eten te zorgen:

- *Wat is het verschil tussen deze aardappelen en die?*
- *Hoe zie je dat?*
- *Hoe herken je een goede meloen (klop en luister).*
- *Is vlees nog goed? Ruiken.*

**5.** Mensen bestoken met moraliserende informatie speelt hun tegen elkaar uit:

dunne ↔ dikke

gezonde ↔ zieke

gelukkige ↔ pechvogel

*Eigen schuld, had je beter op moeten passen.*



### Mogelijke maatregelen

Ingrijpen in voedselprijzen: meer geld voor boeren, minder voor bewerkt voedsel. Dat is beter voor de volksgezondheid dan zedenpreken.

Strengere regels voor toevoegingen. Fructose is een goed voorbeeld. Dat maakt veel sneller dik dan andere suikers.

Leer kinderen praktische mogelijkheden en vaardigheden, Cultiveer eetgenot.

Mensen met zachte hand tot goed gedrag verleiden klinkt mooi, maar wat is 'goed gedrag'? Dat opnieuw bevragen.

Versterk sociaal-wetenschappelijke onderzoek naar de rol van plezier bij eten: *Hoe kunnen we eetplezier koesteren en in houdbare banen leiden?*

#### **Wat niet werkt:**

preventie door meer informatie die misleidend en moraliserend is.

#### **Wat wel kan werken:**

Lekker eten is niet het probleem, maar de oplossing.

#### **Aanbeveling in 2003 van AWT**

(Adviesraad voor het Wetenschaps- en Technologiebeleid) in Advies: 'Onderzoek naar voeding - voeding aan onderzoek'.

Die aandacht is achterwege gebleven.