



JE BENT WAT JE (OMGEVING) EET

Samen tafelen? Gezellig. De kans is ook groot dat je je eetgedrag aan dat van je tafelgenoten aanpast (1). Dat gebeurt – vaak onbewust – omdat we de sociale norm willen volgen. Sociale normen zijn impliciete instructies over wat gepast (eet)gedrag is binnen een groep. Gepast gedrag kan bijdragen tot acceptatie in de groep. Wie ongepast gedrag vertoont, kan afkeurende blikken krijgen. Evolutionair gezien toont de sociale norm volgen ook de weg naar veilig voedsel: wat anderen eten zonder ziek te worden, kan ik ook eten.

SAMEN GEZOND DE ZOMER IN, EN WEER UIT

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

De zomer staat voor de deur. Op de agenda staan activiteiten zoals een reis met het gezin, **een barbecue met vrienden, een aperitief of ijsje op een zonnig terras, een picknick en enkele dagen kamperen.** Samen zijn met vrienden en familie staat centraal, maar ook samen eten en drinken heeft een vaste plek in sociale gebeurtenissen.

INVLOED VAN DE SOCIALE OMGEVING OP HET EETGEDRAG

Eten speelt een belangrijke rol in ons sociaal leven. Het is ook opvallend dat we in aanwezigheid van vrienden en familie vaak anders eten dan wanneer we alleen eten. We passen ons eetgedrag aan de omgeving aan onder invloed van drie belangrijke sociale processen: sociale facilitatie, imitatie en 'impression management'. De drie processen worden verder afzonderlijk besproken maar zijn in de praktijk niet helemaal van elkaar te scheiden (2-8). Wetenschappelijk onderzoek naar de sociale beïnvloeding van eetgedrag is complex. Heel wat factoren bepalen mee in welke mate sociale processen optreden. Hoe meer factoren tijdens het onderzoek in rekening kunnen worden gebracht, hoe sterker de resultaten (4,5). Interacties tussen de verschillende factoren maken het evenmin eenvoudig om sociale beïnvloeding van eetgedrag te voorspellen.

SOCIALE FACILITATIE

Mensen eten doorgaans meer in het bijzijn van anderen dan wanneer ze alleen eten. Vanaf welke leeftijd en in welke omstandigheden sociale facilitatie bij kinderen optreedt, is nog onzeker. De maaltijden met het gezin vallen niet onder het hier beschreven sociale facilitatie-effect. Dagelijks samen met het gezin eten is trouwens van belang om kinderen een gezond eetpatroon bij te brengen. Hoewel er nog veel onduidelikheden zijn, suggereren onderzoekers verschillende mogelijke verklaringen voor het sociale facilitatie-effect bij volwassenen (2,3).

• Duur van de maaltijd

Omdat het leuk is om in gezelschap te eten, blijven we langer aan tafel zitten en worden we

langer blootgesteld aan voedsel. Dat kan resulteren in meer voedselinname. Of dit altijd zo is, is niet zeker. De extra tijd aan tafel kan ook worden ingevuld met meer gezellige praatjes. De snelheid waarmee we eten, zou niet beïnvloed worden.

• Samenstelling en grootte van de groep

We zouden vooral meer eten wanneer de groep bestaat uit vrienden en familie, vermoedelijk omdat we ons dan ook meer ontspannen voelen. Onderzoekers zien ook een correlatie tussen de grootte van de groep en de voedselinname: hoe meer mensen, hoe groter de voedselinname per persoon. Dit fenomeen blijkt moeilijker te verklaren maar kan het gevolg zijn van een langere maaltijdduur en een langere blootstelling aan voedsel. Het kan ook liggen aan het feit dat er meer voedsel per persoon wordt voorzien of besteld naarmate de groep groter wordt. Op restaurant bijvoorbeeld worden vaker meer gerechten besteld en gedeeld (bv. tapas, desserts). Wie een etentje organiseert, voorziet meestal ook extra porties. Het is trouwens niet makkelijk om een correcte inschatting te maken van hoeveel de gasten werkelijk zullen eten. De sociale norm om uit beleefdheid je bord leeg te eten kan er ten slotte ook toe bijdragen dat we meer eten in groep.

• Imitatie van eetgedrag

Eetgedrag imiteren kan leiden tot meer voedselinname. Mensen nemen het eetgedrag van hun tafelgenoot over om te voldoen aan een sociale norm (zie ook 'Imitatie'). Zij schatten de hoeveelheid die hun tafelgenoot werkelijk eet dikwijls ook te

EERSTE HULP BIJ ETEN IN GOED GEZELSCHAP

In goed gezelschap vergeten we soms wat en hoeveel we eten. Met enkele kapstokken kunnen we op een gezonde en bewuste manier genieten van de maaltijd en het samenzijn (6).

Slimme organisatie

We bieden ons bezoek graag iets te eten en te drinken aan. Vermijd een overaanbod aan eten. Beperk het aantal gerechten dat je aanbiedt of bestel en hanteer aanvaardbare porties. Dubbele porties voorzien is niet nodig. Voorzie vooral extra groenten voor het geval de gasten willen bijnemen. We kunnen uiteindelijk evenveel of misschien zelfs meer genieten van enkele lichte hapjes, een luchtig hoofdgerecht en een kleine zoete zonde bij de koffie.

Laat je niet afleiden van je plan

Als je uit eten gaat, sta dan op voorhand even stil bij wat en hoeveel je wil eten. Laat je 'plan' niet beïnvloeden door de voedselkeuze van je tafelgenoten en durf neen te zeggen tegen extra porties of minder gezonde voedingsmiddelen. Je kan eventueel ook een als-dan-plan maken. Bedenk op voorhand een gepaste reactie voor het geval er zich een situatie voordoet waarbij er wordt aangedrongen om van je plan af te wijken.

Geef zelf het goede voorbeeld

Speel het rolmodel van de groep. Durf andere (gezondere) keuzes te maken dan de rest van de groep. Als iemand binnen de groep gezonde voedingskeuzes maakt, is de drempel voor de anderen kleiner om dat ook te doen.

Eet bewust

Bewust of mindful eten betekent aandacht besteden aan alle aspecten die met eten gepaard gaan. Sta stil bij wat en hoeveel je eet. Neem rustig de tijd om te eten, eet traag en kauw goed. Eet je bord niet leeg op automatische piloot en als je voor een extra portie gaat, kies er dan heel bewust voor. Laat je niet al te zeer afleiden door je omgeving en probeer niet te vervallen in 'onbewust' eten terwijl de ander praat.

TIPS & TRICKS VOOR EEN GEZONDE ZOMER

TIJD VOOR EEN BARBECUE OF EEN TUINFEESTJE

GEZONDE PORTIES

- **Een gezonde bordindeling.**
Vul je bord ruim voor de helft met groenten, een kwart met graanproducten en een kwart met vlees, vis, ei of andere vervangproducten.
- **Mijn bord slim bijvullen.**
Scheep kleine porties op en kies vooral voor extra groenten. Vermijd verspilling.
- **Een pastasalade, aardappelsalade of brood**
Kies een van de drie of combineer ze in kleine porties.

- **Eén, twee of drie porties vlees of vis?**

Niet twijfelen, kies voor 1 portie!
Wil je graag van alles proeven?
Deel dan een stukje met je buur.

- **Liever niet à volonté.**

Zet geen kommen eten, potten saus of energierijke dranken op tafel. Verzamel alles op een andere plek. Zo ben je minder geneigd om regelmatig op te scheppen of bij te vullen.

- **Een klein bord opscheppen.**

Beheer je porties met geschikt eetmateriaal. Gebruik kleine borden en kleine opscheplepels, portioneer de saus in kleine afzonderlijke potjes.

- **Meer water.**

Zet een kan met (gearomatiseerd) water op tafel zodat de tafelgenoten snel hun glas kunnen bijvullen.

GEZONDE KEUZES

- **Seizoensgroenten in de hoofdrol.**
Voorzie zoveel mogelijk bijgerechten op basis van seizoensgroenten. Serveer ze als rauwkost, in combinatie met een yoghurt dressing of rooster ze op de barbecue.
- **Alcoholvrij is niet saai.**
Voorzie een ruime keuze aan non-alcoholische mocktails en ongesuikerde dranken. Aromatiseer water met allerlei smaken zoals citroen, munt, limoen of vers fruit.
- **Zelfbereide salades.**
Kant-en-klare salades bevatten vaak veel mayonaise. Maak ze zelf. Zo bepaal je zelf de verhouding van de ingrediënten: véél groenten en minder mayonaise.

- **Een alternatief voor mayonaise.**

(Griekse) yoghurt, heerlijk op smaak gebracht met geraspte komkommer, peper of verse kruiden.

- **Een alternatief voor wit.**

Ga voor volkoren brood en deegwaren. Smaakvoller dan wit en meer voedingsvezels.

- **Aardappelen kan ook.**

Ze bevatten ruim de helft minder calorieën dan pasta en rijst. Kies voor een gepofte aardappel in plaats van voor een aardappelsalade.

- **Fan van lookbroodjes?**

Wat lichter en minstens even lekker is bruschetta met tomatensalsa.

- **Kies bij voorkeur voor mager en onbewerkt vlees of voor vis.**

Bijvoorbeeld varkenshaasje, rundbiefstuk, kipfilet, visbrochette. Beperk vette vleessoorten zoals spek, worst en chipolata. Ook gemarineerde producten bevatten meer vet en zout.

TERRASJESWEER – EEN HAPJE EN EEN DRANKJE

GEZONDE PORTIES

- **Drink traag.**
Geniet van elke slok. Wissel iets met alcohol of zoets regelmatig af met (bruis)water.
- **Kies kleine glazen.**
Een kleiner glas betekent minder calorieën.

Let op met zware bieren en cocktails. Zij worden vaak in grotere glazen geschonken dan bijvoorbeeld wijn.

- **Drink niet om te drinken.**

Durf gerust eens een rondje over te slaan.

- **Bezoek geen terras met een lege maag.**

Eet iets kleins vooraleer je op café gaat. Zo voorkom je de drang naar energierijke snacks.



- **Een drankje zonder hapje.**

Maak er geen gewoonte van om bij elk drankje iets zoet (bv. een koekje) of zout (bv. nootjes) te eten. Laat ze vaker links liggen.

- **Deel een ijscoupe.**

Een ijscoupe is een royaal tussen-doortje. Beperk de portie (en zo ook de calorieën) door de coupe

te delen met je tafelgenoot. Of vraag 1 bolletje in plaats van 2 of 3 bollen.

GEZONDE KEUZES

- **Varieer met alternatieven voor alcohol en frisdrank.**

Er is een groot aanbod aan lekkere non-alcoholische en ongesuikerde dranken: (gearomatiseerd) water, licht frisdranken, koffie en thee in verschillende soorten.

- **Bij grote dorst: eerst water, de rest komt later.**

Zo vermijd je om te veel en te snel energierijke dranken te drinken. Zo vermijd je om te drinken.

- **Een licht alcoholisch aperitief.**

Dat kan maar overdrijf niet. Kies er bij voorkeur een

die minder calorieën levert (een glas cava bevat bijvoorbeeld ongeveer 85 kcal, een cocktail al snel 200 kcal).

- **Een slim hapje.**

Kies bij voorkeur voor nutriëntrijke hapjes (bv. olijven, kaas, ongezoeten noten) in plaats van nutriëntarme hapjes (bv. chips, gefrituurde borrelhapjes).

- **Een fancy (ijs)koffie? Ja maar...**

Overdrijf niet met speciale koffies. Afhangelijk van hun

samenstelling, kunnen ze echte caloriebommen zijn door toevoegingen zoals siroep, slagroom, ijs en toppings zoals chocolade en koekjes.

- **Pimp zelf je ijs.**

Voor minder calorieën: kies voor sorbet, zelfgemaakte ijsyoghurt (beperk de hoeveelheid toegevoegde suikers) of "nicecream" (diepgevroren fruit mixen met yoghurt). Ga voor gezonde toppings zoals vers fruit of wat ongezoeten noten.

GEZELLIG KAMPEREN

GEZONDE PORTIES

- **Eet niet rechtstreeks uit de verpakking.**

Bepaal op voorhand de porties die je zal eten door ze te portioneren in kommetjes (bv. ontbijtgranen, chips).

- **Voorzie hoeveel je nodig hebt per persoon.**

Reken op voorhand uit hoeveel je nodig hebt. Hanteer hierbij normale porties en voorzie extra porties groenten.

GEZONDE KEUZES

- **Stel een menuplanning op.**

Maak een boodschappenlijstje met wat je van thuis kan meenemen en wat je ter plekke kan aankopen. Een goede voorbereiding maakt de verleiding naar kant-en-klare snacks of afhaalmaaltijden minder groot.

- **Voorzie een kist met basisproducten.**

Voeding in blik en droge voedingsmiddelen kan je veilig bewaren. Let op met gevoelige producten zoals vis en vlees. Die kan je best ter plaatse kopen.

- **Kies eenvoudige ingrediënten en gezonde gerechten.**

Zoek op voorhand gemakkelijke recepten. Bijvoorbeeld een snel ontbijt met havermout en fruit, een lichte lunch met volkoren wraps, peulvruchten en rauwkost (bv. paprika, sla, maïs) en om de dag te eindigen een barbecue met bijvoorbeeld groentebrochettes, gepofte aardappel en een stukje vlees of vis.

- **Voorzie gezonde tussen-doortjes.**

zoals studentenhaver, noten, gezonde zaden, crackers, fruit en yoghurt.

- **Water is de beste dorstlesser.**

Beperk het gebruik (en gesleur!) van alcoholische dranken en frisdranken.

hoog in, waardoor ze zelf ook (te) veel eten. Hoeveel meer er wordt gegeten (A denkt dat B meer eet en B denkt dat A meer eet, wat onbewust kan leiden tot een wedstrijdje om ter meest eten) en wie welk eetgedrag imiteert (hebben grote eters bijvoorbeeld meer invloed op eetgedrag dan kleine eters) ligt bij onderzoekers nog ter discussie.

• Afleiding

Wanneer we in groep eten, is er meer afleiding en zijn we minder bewust bezig met het eetmoment. De voedselinname wordt zo misschien minder goed ingeschat waardoor we mogelijk meer eten dan normaal.

• Genieten van eten

Mensen verwennen zich graag met lekker eten en permitteren zich te 'over-verwennen' in groep. De groep kan er impliciet of expliciet mee akkoord gaan om zich samen te 'over-verwennen' of te overeten, zonder dat iemand zich schuldig hoeft te voelen. Velen beschouwen een etentje met vrienden bovendien als iets 'occasioneel' waarin het voor één keer wel is toegestaan om meer te eten dan normaal.

IMITATIE

Sociale imitatie is het proces waarbij mensen hun eetgedrag één-op-één aanpassen aan het gedrag van hun tafelgenoten. Het eetgedrag van de ander geeft informatie over welk en hoeveel voedsel gepast is om te eten in een welbepaalde situatie. Eet een tafelgenoot weinig, dan zullen we zelf ook minder eten, en omgekeerd. Kiest een tafelgenoot een gezond gerecht, dan gaan we dat mogelijk zelf ook doen. In welke mate imitatie-effect optreedt, wordt echter bepaald door een complex samenspel van verschillende factoren (4,5). Mensen die zelf een sterke overtuiging hebben over voeding, zijn minder geneigd om de voedselkeuze van hun tafelgenoot te imiteren. Een kleine eter blijkt meer imitatie-effect te hebben dan een grote eter. Er zou een minder sterk imitatie-effect zijn voor groenten en fruit in vergelijking met dat voor energierijke snacks. Individuele factoren zoals leeftijd, geslacht en gewicht zijn ook van invloed. Sterk bewijs ontbreekt nog maar mannen zouden minder gevoelig zijn voor het imitatie-effect en obese personen zouden eerder het eetgedrag imiteren van andere mensen met overgewicht. Daarnaast vermoeden onderzoekers dat meer imitatiegedrag optreedt bij personen met een laag zelfbeeld en bij mensen die anderen tevreden willen stellen. Er zou ten slotte ook sneller imitatiegedrag optreden naarmate mensen meer gelijkenissen met elkaar vertonen.

IMPRESSION MANAGEMENT

'Impression management' slaat op het sociale proces waarbij de voedselkeuze wordt beïnvloed door de

indruk die we willen achterlaten bij tafelgenoten. Welk type voedsel we kiezen en hoeveel we ervan eten, geeft informatie over welk type eter we zijn. Er worden 'vooroordelen' gevormd en consumptiestereotypes gecreëerd op basis van eetgedrag (6). Impression management zou vooral optreden wanneer de groep bestaat uit mensen die we niet of minder goed kennen.

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

• Zoekterm

- > [Mindful eten: bewust evenwichtig eten](#)
- > [Extra kilo's tijdens de vakantie, onvermijdelijk?](#)
- > [Gezonde picknicktips](#)
- > [Gezonde zomertips](#)

• Nutrinews maart 2005

- [Waarom eet ik wat ik eet?](#)

• Nutrinews december 2015

- [Voedingsstoffen in voedingsmiddelen in de kijker](#)

• Materialen

- > [Brochures](#) (o.m. [Gezond koken](#))
- > [Infografieken](#) > [Gezonde porties](#)

• Recepten



[Meer receptideeën op \[www.lekkervanbijons.be\]\(http://www.lekkervanbijons.be\)](#)

- > [Groenten op de BBQ](#)
- > [Plan de perfecte picknick](#)

Referenties

1. Higgs S. Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite* 2015; 86: 38-44
2. Herman C.P. The social facilitation of eating or the facilitation of social eating? *Journal of Eating Disorders* 2017; 5(16): 1-5
3. Herman C.P. The social facilitation of eating. A review. *Appetite* 2015; 86: 61-73
4. Lenny R. V., Spanos S, Herman C.P. and Polivy J. Modeling of food intake: a meta-analytic review. *Social Influence* 2015: 10(3): 119-136
5. Cruwys T, Bevelander K.E., Hermans R.C.J. Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite* 2015; 86: 3-18
6. Salmon S.J., Mensink F., Postma-Smeets. Voedingscentrum factsheet: Invloed van de sociale omgeving op eetgedrag 2016 [internet]. Beschikbaar via <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-sociale-omgeving-op-eetgedrag.aspx>. Geraadpleegd op 8 mei 2018.
7. Hermans R. Aan tafel! Hoe de aanwezigheid van anderen ons eetgedrag beïnvloedt. Beschikbaar via <http://nl.in-mind.org/article/aan-tafel-hoe-de-aanwezigheid-van-anderen-ons-eetgedrag-beinvloedt>. Geraadpleegd op 8 mei 2018
8. Gezond Leven. Eten jouw tafelgenoten gezond? Dan is de kans groot dat jij dat ook doet. 2018. Beschikbaar via <https://www.gezondleven.be/nieuws/eten-jouw-tafelgenoten-gezond-dan-is-de-kans-groot-dat-jij-dat-ook-doet>. Geraadpleegd op 8 mei 2018