

WEL OF NIET KUNNEN KOKEN KAN IMPACT HEBBEN OP DE ALGEMENE VOLKSGEZONDHEID. **WAAROM?**



Regelmatig buitenshuis eten, kant-en-klare maaltijden in huis hebben en minder vaak zelf koken zijn vertrouwde tendenzen in onze moderne westerse samenleving. Tegelijkertijd lijken onze algemene kookvaardigheden achteruit te gaan. Aan het kookaanbod kan het niet liggen. Er is keuze te over aan kookprogramma's, kooksites, kookworkshops voor jong en oud, kookwinkels, kookboeken, keukenapparatuur enz. Maar er is ook een rijke keuze aan voorbereide producten in pakjes en zakjes en in allerlei combinaties en smaken. Het gemak wint vaak van het voornemen om vers te koken. Moeten deze verschuivingen in ons kookgedrag ons zorgen baren? Het moet in elk geval een belangrijk aandachtspunt zijn in het kader van de algemene gezondheidspromotie.

VOEDINGSDETERMINANTEN

Voedingsrichtlijnen informeren de bevolking over gezonde voedingskeuzes en gezonde voedingsgewoonten. Bij de vertaling van de voedingsrichtlijnen naar de bereiding van onze dagelijkse kost spelen echter meer factoren mee dan alleen maar kennis. Bijvoorbeeld ook de beschikbaarheid en het aanbod van voedingsmid-

delen, het voedingsbudget, sociale druk, demografische (bv. opleiding) en psychologische factoren. Volgens verschillende onderzoeken zijn ook beperkte kookvaardigheden en/of weinig vertrouwen hebben in de eigen kookkunsten belangrijke barrières om gezonde voedingsgewoonten te implementeren (3).

OORZAKEN VAN MINDER KOKEN

Vroeger was koken vooral een vrouwen-aangelegenheid. Familierecepten en handige kooktips werden systematisch van moeder op dochter doorgegeven. Dat gebeurt nu minder. Vrouwen besteden vandaag veel minder tijd aan koken. De aanleiding zijn onder meer veranderende rolpatronen en sociale normen rond koken en buitenshuis eten, kleinere gezinnen en meer vrouwen die buitenshuis werken. Wie het vroeger niet van thuis meekreeg, kon het nog oppikken via kooklessen die destijds deel uitmaakten van het lessencurriculum. Weinig koken kan een viscieuze cirkel op gang brengen: weinig koken brengt weinig kookkennis en –ervaring bij waardoor men weinig kookvaardigheden en vertrouwen in de eigen kookkunsten krijgt en bijgevolg nog minder gaat koken (1). Behalve de kostprijs kan ook tijd mee-

spelen. Verschillende jobs combineren, onregelmatige werkuren of ploegenwerk kan het gevoel van tijdsdruk verhogen. Kant-en-klare voeding is dan makkelijk en snel, zowel in aankoop als in bereiding (1). De technologische vooruitgang in de voedingsmiddelenproductie heeft bijgedragen tot een grotere beschikbaarheid van kant-en-klare producten voor weinig geld. Meer tijdbesparende keukenapparatuur zoals een microgolfoven en keukenrobots vereisen minder kennis van basiskooktechnieken waardoor deze uiteindelijk makkelijker verloren kunnen gaan (4). Het groeiende fenomeen “in hotel mama is het goed toeven” zet jongeren er ten slotte ook niet toe aan om regelmatig zelf te koken.

VOORDELEN VAN KOKEN

Voldoende kookvaardigheden en enig vertrouwen hebben in de eigen kookkunsten kan een zekere impact hebben op de volksgezondheid en in het bijzonder op de incidentie van overgewicht, hart- en vaatziekten en kanker.

Wie kan koken maakt doorgaans betere voedingskeuzes. Vers bereide voedingsmiddelen eten is geassocieerd met een grotere consumptie van groenten, fruit en volkorenproducten en een minder fre-



© Shutterstock

Koken is relatief

Er is meer onderzoek nodig naar wat mensen precies verstaan onder koken: met verse producten aan de slag gaan, kant-en-klare producten gebruiken, kant-en-klare maaltijden opwarmen, afhaalmaaltijden nuttigen, enz.

Uit een enquête in 2010 bij zowel de lezers van het Britse BBC Magazines als het Franse Madame Figaro bleek dat 72 % van de Britten en maar 59 % van de Fransen elke dag thuis koken. 50 % van de Britse en slechts 25 % van de Franse thuiskokers spenderen meer dan 30 minuten aan de bereiding van de maaltijd. De Fransen bleken echter vaker te koken met basisvoedingsmiddelen en samen met anderen de maaltijd te nemen. Terwijl de Britten twee of drie maaltijden klaarmaken voor verschillende leden van hun familie, houden de Fransen eraan om maar één maaltijd voor het hele gezin te koken. Koken kan dus veel verschillende betekenissen hebben (1,4).

quent gebruik van kant-en-klare producten (bv. pizza, voedsel in blik, kant-en-klare maaltijden), zoetigheden (bv. chocolade, koek en gebak), snacks (bv. chips) en gesuikerde dranken. Wie kan koken kan verschillende voedingsmiddelen en maaltijden klaarmaken, wat meer variatie biedt (6). Meer koken is ook gelinkt aan een betere algemene gezondheid, een lagere Body Mass Index (BMI) en een betere overleving (1,5). Meer kant-en-klare producten nemen en vaker buitenshuis eten zijn in verband gebracht met een hogere energie-inname, een lagere nutritionele kwaliteit (meer vet, suiker en zout en minder groenten) en meer gewichtstoename (7,8). Wie veel kant-en-klaar eet, verliest controle over de ingrediënten die hij inneemt (2). Kinderen die in hun omgeving weinig of niet zien koken, verliezen makkelijker voeling met basisvoedingsmiddelen maar ook met een zekere regelmaat in de voeding. Zelfbediening op elk gewenst moment van de dag uit een kant-en-klaar voedingsassortiment dat ook makkelijk elders dan aan tafel kan worden verorberd, vraagt weinig structuur.

KOKEN, EEN BASISVAARDIGHEID

Zoals lezen en schrijven is ook koken een basisvaardigheid die men best van jongs af aan meekrijgt. De motivatie om het te leren mag geen kwestie zijn van er al dan niet talent voor hebben of het al dan niet graag doen. Schrijven heb je ook niet geleerd met de bedoeling om een uitmuntende schrijver te worden. Je hebt het als kind geleerd omdat het een belangrijke troef is in het leven die je zelfredzaamheid en welzijn verhoogt.

KORT

Meer buitenshuis eten, vaker kant-en-klare producten gebruiken en minder zelf koken zijn vertrouwde tendenzen in onze moderne westerse samenleving. Tegelijkertijd lijken onze algemene kookvaardigheden achteruit te gaan. Een belangrijk aandachtspunt want volgens verschillende onderzoeken kunnen beperkte kookvaardigheden en/of weinig vertrouwen hebben in de eigen kookkunsten belangrijke barrières zijn om gezonde voedingsgewoonten te implementeren.

Meer kant-en-klaar eten is in verband gebracht met een hogere energie-inname, een lagere nutritionele kwaliteit en meer gewichtstoename. Wie kan koken maakt doorgaans betere voedingskeuzes. Meer koken is ook gelinkt aan een betere algemene gezondheid, een lagere Body Mass Index (BMI) en een betere overleving.

Koken is een basisvaardigheid die men best van jongs af aan meekrijgt. Aangepaste kooksessies op volwassen leeftijd kunnen ook nog nuttig zijn. Daarnaast moeten producenten en consumenten proberen om respectievelijk meer gezonde kant-en-klaarproducten aan te bieden en te kiezen.

Ten slotte blijft meer onderzoek nodig naar wat mensen precies onder koken verstaan en naar de effectiviteit van kookinterventies op kookvaardigheden, de voedingsinname en de algemene gezondheid op lange termijn.

Kooktrends in feiten en cijfers

Verenigde Staten

Op basis van een cross-sectionele resultatenanalyse van de voedingsinname en de tijdsbesteding bij respectievelijk 38.565 en 55.424 Amerikaanse volwassenen (19-60 jaar) werd nagegaan hoe het kook- en consumptiepatroon is veranderd tussen 1965 en 2008 (1).

- > Vooral tussen 1965 en half de jaren 1990 vermindert de gemiddelde tijd die de doorsnee Amerikaan spendeert aan koken: minder mensen koken per dag en zij die koken spenderen er minder tijd aan. Na half de jaren 1990 stabiliseert deze neerwaartse trend zich.
- > Mensen spenderen vandaag maar ongeveer een uur per dag aan koken, of ongeveer 20 minuten per maaltijd.
- > Men eet in 2008 vaker buitenshuis dan in 1965.
- > Amerikaanse kinderen halen de helft van hun energie-inname thuis uit fastfood.
- > Vrouwen spenderen nog maar half zoveel tijd aan koken als vroeger. Mannen iets meer, zij het eerder als een vorm van ontspanning of hobby.
- > De voeding van de gemiddelde Amerikaan evolueerde richting minder nutriëntdens. Anders gezegd, hij krijgt vandaag minder essentiële voedingsstoffen binnen in verhouding tot de energie/calorieën die hij inneemt.
- > Niet eens 20 % van de Amerikanen haalt vandaag de Amerikaanse voedingsrichtlijnen voor een gezonde voeding. Er is een ondermaatse inname van groenten, fruit, volkoren graanproducten en melkproducten.
- > Te weinig tijd is de meest genoemde barrière om gezond te koken. Mensen willen tijd kopen door meer kant-en-klare producten te kiezen. Meer grazen en snacksen tussendoor of onderweg heeft er ook toe bijgedragen dat men minder maaltijden neemt en kookt.

Europa

In Zwitserland werd een onderzoek opgezet om na te gaan hoe het zit met de kookvaardigheden van de volwassen populatie in Europa. Hiervoor werd gebruik gemaakt van gegevens uit de "Swiss Food Panel", een longitudinaal bevolkingsonderzoek naar het eetgedrag van de Zwitserse bevolking (4436 deelnemers). Alle deelnemers ontvangen jaarlijks een schriftelijke vragenlijst over verschillende aspecten van hun eetgedrag. De volgende gegevens zijn gebaseerd op de vragenlijsten van 2010 en 2011 (2).

- > Mannen rapporteerden in het algemeen minder kookvaardigheden dan vrouwen. Dat was het geval in alle leeftijdsgroepen maar vooral bij oudere mannen. Dit is geen verrassing gezien de meer traditionele rolverdeling vroeger tussen mannen en vrouwen. Alleen vrouwen kregen vroeger verplicht kooklessen in Zwitserland.
- > Jonge vrouwen tussen 20 en 30 jaar scoorden slechter dan oudere vrouwen.
- > Kookvaardigheden correleerden positief met de wekelijkse groenteconsumptie en negatief met het aantal keren dat men per week beroep deed op kant-en-klare voedingsmiddelen.
- > Kookplezier bleek de belangrijkste motiverende factor om te koken, vooral bij mannen.

Gezonde kookvaardigheden kunnen eveneens bijdragen tot een beter welzijn. Je leert als kind niet alleen lezen en schrijven, je leert het ook toepassen in de praktijk (bv. een brief schrijven, een verhaal of opstel neerpennen). Kooksessies zouden op die manier ook een praktische uitbreiding kunnen worden van de voedingseducatie op school (4).

AANBEVELINGEN

Kinderen van jongs af betrekken bij het hele maaltijdgebeuren

Het gezinsvoorbeeld mag niet worden onderschat. Wat kinderen elke dag rondom zich zien en voelen gebeuren, pikken ze op. Ook gezond eten en koken en vooral ook, ervan genieten (4).

Kooksessies op school

Interactieve kooklessen op school bieden de mogelijkheid om bij kinderen en jongeren belangstelling te wekken voor verse voedingsmiddelen en nieuwe voedsel ingrediënten en smaken. Zij kunnen leren hoe ze eenvoudig, snel en budgetvriendelijk gezonde maaltijden kunnen klaarmaken. Het plezier dat men aan koken, experimenteren en proeven kan beleven mag ook op school niet ontbreken. Plezier hebben in koken bevordert de kookvaardigheden. Een enge focus op gezondheid riskeert al te belerend en saai over te komen. Vaardigheden koppelen aan zelfvertrouwen is eveneens belangrijk (6).

Op school kunnen alle jongeren worden bereikt, ook uit lage-inkomensfamilies en die weinig toegang hebben tot andere informatiebronnen (2). Steun van leeftijdsgenoten speelt een belangrijke rol om het kookgedrag verder aan te moedigen en de opgedane kennis en ervaringen vanuit de klas mee te nemen naar huis (1).

Kooksessies voor volwassenen

Er is een ruim aanbod aan kookboeken, -programma's en -workshops. De meeste focussen op "nog beter kunnen koken" en minder op gezonde basisvaardigheden bijbrengen.

Er is meer onderzoek nodig naar hoe we kookvaardigheden het best kunnen overbrengen en hoe we het gebruik ervan kunnen blijven aanmoedigen rekening houdend met veranderende tijden en gewoonten. De volgende tips kunnen alvast worden meegenomen. Hou rekening met het feit dat mensen weinig tijd willen of kunnen spenderen aan koken maar ook met de kostprijs en eventuele cultuurgebonden facetten (1). Focussen op sleutelmomenten in het leven (bv.

Zoals lezen en schrijven is ook koken een basisvaardigheid die men best van jongs af aan meekrijgt.

het ouderlijk nest verlaten, jonge ouders) en werken in aangepaste, haalbare stappen in een vertrouwde en veilige omgeving kan de motivatie en het zelfvertrouwen verhogen (4). Vooral mensen met een laag inkomen hebben meer steun, educatie en vaardigheden nodig om de barrières van voedselkosten en -beschikbaarheid te doorbreken en de stap naar regelmatig zelf koken te nemen (8). Interactieve doe-activiteiten zijn effectiever dan alleen maar informatie-overdracht. Visuele informatie is beter dan tekst (bv. YouTube-fimpjes). Kinderkookboeken die op een eenvoudige manier en stap voor stap uitleggen wat te doen en mannenkookboeken die doorgaans meer toelichting geven bij bepaalde termen of technieken kunnen inspirerend werken (9).

Ten slotte vinden dergelijke initiatieven best niet eenmalig of geïsoleerd plaats. Om ook op de langere termijn effect te hebben, moeten ze zoveel mogelijk lokaal worden ingebed en worden ondersteund door relevante en coherente beleidsontwikkelingen en -initiatieven (4,10).

Andere voedselvaardigheden

Wie niet kan koken mist dikwijls ook vaardigheden om een menu te plannen, efficiënt boodschappen te doen of voedsel correct te bewaren. Aandachtspunten bij plannen en aankopen zijn het aspect gezondheid, variatie, prijs en de juiste porties om overeten maar ook verspilling te voorkomen. Er zijn intussen internetsites en apps die kunnen helpen. Bepaalde bedrijven gaan nog verder in hun dienstverlening: zij leveren elke week de ingrediënten en de bijhorende recepten om thuis lekkere en gezonde maaltijden te maken (9). Vooral handig voor wie recepten verzinnen en boodschappen doen als belangrijke kookbarrières ervaart.

Meer gezonde kant-en-klare producten

De vraag naar kant-en-klare producten kan binnen ons huidig samenlevingsmodel niet genegeerd worden. Producenten en consumenten moeten proberen om res-

pectievelijk meer gezonde kant-en-klare producten aan te bieden en te kiezen (2). Initiatieven om ook buitenshuis gezonder te kunnen kiezen zijn zinvol (bv. menulabels, kleinere porties), maar de meeste energie wordt nog altijd gehaald uit voedingsmiddelen die thuis worden gegeten (1). Thuis gezond leren koken is daarom een belangrijk strategisch aandachtspunt.

EFFECTEVALUATIE

Er zijn tal van kookinitiatieven met vastgestelde gunstige effecten op korte termijn, en dit zowel op het vlak van de voedingsinname als op het vlak van zelfvertrouwen (5,11,13). Goed opgezette studies die de effectiviteit op kookvaardigheden, voedingsgedrag, voedingsinname en de algemene gezondheid onderzoeken op lange termijn ontbreken nog. Er loopt momenteel een evaluatie over een periode van ongeveer 3,5 jaar naar de effectiviteit van het "Jamie's Ministry of Food"-programma. Dit is in de UK en Australië het bekendste kookprogramma dat basiskookvaardigheden wil aanleren aan niet-koks (gedurende 10 weken 1,5 uur per week les met de focus op eenvoudig en snel koken met verse voedingsmiddelen). Men zal in eerste instantie veranderingen in zelfeffectiviteit en in de zelfgerapporteerde gemiddelde groente-inname nagaan. Daarnaast zal ook worden gekeken naar veranderingen in het individuele kook- en eetgedrag en naar psychosociale aspecten zoals sociale verbondenheid en zelfvertrouwen. De resultaten worden verwacht tegen eind 2014. Dergelijke onderzoeken zijn ook nodig om zicht te krijgen op welke mechanismen kunnen leiden tot een positieve gedragsverandering en om ter zake een robuuste evidence-based strategie te kunnen uitbouwen (6).

Als meer ouders en zorgverleners meer vertrouwen en vaardigheden hebben om gezonde voeding voor te schotelen en gezonde eetgewoonten te installeren kan dit op termijn resulteren in een betere start in het leven en een langer en gezonder leven. **II**

I. COENE



Het is een misverstand dat vers, lekker en gezond koken veel tijd en geld kost.

Meer weten > NICE-to-know-folders via www.nice-info.be > Brochures

BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

Literatuur

1. Smith LP, Ng SW, Popkin BM. Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966 to 2007-2008. *Nutr J* 2013; 12: 45
2. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Cooking skills for balanced food choices. *Appetite* 2013; 65: 125-131
3. Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 – www.vigez.be > webwinkel
4. Martin Caraher. Cooking in crises: lessons from the UK. Paper Dublin Gastronomy Symposium. June 5th 2012 - <http://arrow.dit.ie/dgs/2012/june512/6/>
5. Chu YL, Farmer A, Fung C, Kuhle S, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children. *Public Health Nutr.* 2013;16 (1): 108-112
6. Flego A, Herbert J, Gibbs L, Swinburn B, Keating C, Waters E, Moodie M. Methods for the evaluation of the Jamie Oliver Ministry of Food program, Australia. *BMC Public Health* 2013; 13: 411
7. van der Horst K, Brunner TA, Siegrist M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutr* 2011; 14 (2): 239-245
8. Garcia AL, Vargas E, Lam PS, Smith F, Parrett A. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children - a longitudinal study. *Public Health Nutr.* 2013; 12: 1-9
9. Met dank aan diëtiste Lieve Pensaert voor tips uit de praktijk
10. Winkelgids KAHO Sint-Lieven - <http://projects.kahosl.be/winkelgids/>
11. Caraher M, Seeley A, Wu M, Lloyd S. When chefs adopt a school? An evaluation of a cooking intervention in English primary schools. *Appetite.* 2013; 62: 50-59
12. The IFAVA Scientific Newsletter. N°86, February 2014
13. Engler-Stringer R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Prac Res* 2010; 71 (3): 141-145