

EXPERT AAN HET WOORD

DR. L. VERVOORT

Universiteit Gent



BIO

OPLEIDING

Doctor in de Psychologie

EXPERTISE

Klinische ontwikkelingspsychologie

ACTUEEL

Projectcoördinator onderzoeksproject
"Rewarding Healthy Food Choices"

Gezond eten is belangrijk. Maar velen slagen hier niet in. Diverse factoren bepalen mee het eetgedrag. Veel kinderen en jongeren groeien vandaag op in een obesogene omgeving waar ze voortdurend worden blootgesteld aan energierijke voedselverleidingen waaraan het moeilijk weerstaan is. Sommigen kunnen hier beter mee omgaan dan anderen.

Reeds op jonge leeftijd eten kinderen te weinig groenten en fruit en nemen ze te veel energierijke producten zoals frisdranken. Slechts 6 op 10 Vlaamse tieners eten elke dag groenten en 3 op 10 elke dag fruit, maar 4 op 10 jongeren drinken wel elke dag frisdrank (1,2). Slechte eetgewoonten hebben gevolgen voor de gezondheid op korte en lange termijn. Bovendien lopen eetpatronen en eetgewoonten die zich in de kinderjaren hebben ontwikkeld, door tot in de volwassenheid. Reden genoeg om te onderzoeken hoe we kinderen en jongeren kunnen helpen om betere en gezondere voedingskeuzes te maken.

MULTIFACTORIEEL EETGEDRAG

Goedbedoelde mediaboodschappen en voedingsrichtlijnen lijken niet te volstaan om kinderen en jongeren te laten kiezen voor

de gezonde optie. We dienen meer te focussen op gedragsverandering. Maar eerst moeten we begrijpen wat en waarom jongeren gezond of ongezond eten. Hiervoor gaan wetenschappers uit van een bio-psycho-sociaal model dat de interacties beschrijft tussen verschillende factoren die het eetgedrag van kinderen en adolescenten (maar ook van volwassenen) bepalen. Ze spelen zich af op vier niveaus. De niveaus 2 tot en met 4 houden verband met de omgeving waarin de jongeren leven.

ook andere factoren meespelen bij de ontwikkeling van eetgewoonten en gewichtsproblemen. Eén van die factoren heeft te maken met de manier en de mate waarop mensen reageren op beloningen. Wetenschappers noemen dit beloningsgevoeligheid. Beloningsgevoeligheid is een persoonlijkheidstrekk die bepaalt hoeveel plezier of beloning iemand ervaart wanneer hij of zij in contact komt met aangename prikkels, zoals voedsel, en die mee bepaalt in hoeverre iemand tot die prikkels wordt aangetrokken en er al dan

Op 27 en 28 oktober 2016 presenteert het REWARD-team de resultaten van zijn vierjarig onderzoek op het Reward Symposium in de Koninklijke Bibliotheek in Brussel.

Inschrijven kan via de symposiumwebsite www.rewardsymposium.be.

GEZOND ETEN ALS BELONING

1. **Individueel niveau:** bv. persoonlijke kenmerken zoals biologische factoren (bv. hormoonspiegels), levensstijl (bv. mate van fysieke activiteit), socio-economische status, leeftijd en psychologische factoren of persoonlijkheidskenmerken.
2. **Sociaal niveau:** bv. familiale omstandigheden, de invloed van leeftijdsgenoten en de gewoonten binnen het gezin.
3. **De ruimere fysieke omgeving:** bv. het aanbod van al dan niet gezonde dranken, snacks en maaltijden op school, de aanwezigheid van restaurants in de buurt.
4. **Macroniveau:** bv. het volksgezondheidsbeleid, media, reclame en marketing, regels voor, afspraken met en initiatieven van de voedingsindustrie.

BELONINGSGEVOELIGHEID

We leven in een obesogene omgeving en dat verhoogt het risico op overgewicht. Toch wordt niet iedereen te zwaar. Dat bevestigt dat er naast het voedingsaanbod

niet aan kan weerstaan. Mensen met een hoge beloningsgevoeligheid zullen vaker dingen doen die een belonend effect hebben (bv. hoogcalorisch voedsel met een hoge beloningswaarde eten). Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vooral bij jongeren de beloningsgevoeligheid behoorlijk sterk kan zijn.

BELONINGSGEVOELIGHEID EN EETGEWOONTEN BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Het REWARD-project onderzoekt de invloed van beloningsgevoeligheid en beloningsschema's op de voedingskeuze van kinderen en jongeren en hun rol in gedragsveranderingsprocessen. Op basis van deze resultaten worden meetinstrumenten ontwikkeld om beloningsgevoeligheid en gerelateerde gezondheidsrisico's te meten. Er worden ook beloningsgerichte interventies opgezet ter bevordering van gezonde voedingskeuzes binnen de gezinscontext maar ook in de schoolomgeving.

reward REWARDING
HEALTHY
FOOD CHOICES

Het REWARD-project onderzoekt hoe we kinderen en jongeren kunnen leren gezond te eten. Nadruk ligt daarbij op de belonende waarde van voeding en op de beloningsgevoeligheid van kinderen en jongeren.

Verschillende onderzoekers uit verschillende takken van de wetenschap (psychologie, geneeskunde, maatschappelijke gezondheidkunde, bio-ingenieurs- en communicatiewetenschappen) van zowel de Universiteit Gent als de Katholieke Universiteit Leuven brengen hiervoor onder het promotorschap van prof. Caroline Braet, prof. Stefaan De Henauw, prof. John Van Camp, prof. Benedicte Deforche en prof. Steven Eggermont hun expertise bij elkaar.

Het REWARD-project wordt gefinancierd door het SBO-programma van het Vlaams Agentschap Innoveren en Ondernemen. Het is van start gegaan in december 2012 en loopt tot december 2016.

Meer info over het project:
www.rewardstudy.be

Referenties

1. Vereecken & Maes (2010) Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes. *Appetite* 2010; 54 (1): 44-51
2. Vandevijvere, S, De Vriese, S., Huybrechts, I., Moreau, M., Temme, E., De Henauw, S., De Backer, G., et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutrition* 2009; 12 (3): 423-431