

Nuchtere nederlander eet het liefst ‘normaal’

Nederlanders zijn veel minder gevoelig voor voedselhypes en dieetgoeroes dan wordt gedacht. Dat blijkt uit onderzoek van GfK in opdracht van de NVVL, het netwerk voor voedingsexperts. Tijdens de NVVL-bijeenkomst op 18 mei in de Haagse Nieuwspoort gaf onder andere Frank van Berkum (Dr. Frank) zijn visie op de bevindingen van het onderzoek.

Hoe Nederlanders omgaan met voedselhypes en welke invloed ze hebben op ons dagelijks leven, onderzocht marktonderzoeksbureau GfK onder bijna 1100 Nederlanders. De meerderheid in Nederland blijkt voedselhypes ‘onzin’ of ‘verwarrend’ te vinden. Elly Kaldenberg, diëtist en vicevoorzitter van de NVVL: ‘Uit dit onderzoek blijkt dat de discussies over superfoods en de Voedselzandloper aan de meeste Nederlanders voorbij gaat. In de meeste Nederlandse huishoudens is “Doe maar gewoon, dan eet je gezond genoeg” het leidende motto. Daarom zijn de Schijf van Vijf en Sonja Bakker ook zo populair.’ Jongeren tussen de 18 en 29 jaar blijken wel beter bekend en ook gevoeliger voor voedselhypes.

opgevolgd. Verder zegt minder dan 5% van de ondervraagden de afgelopen jaren diëten, met uitzondering van vegetarisch, te hebben gevolgd. Ook superfoods worden minder gegeten dan gedacht: 80% van alle Nederlanders heeft nog nooit gojibessen, chiazaad of andere superfoods op het boodschappenlijstje gezet.

Betrouwbare bronnen

Opvallend is dat artsen, diëtisten en het Voedingscentrum door 9 van de 10 Nederlanders worden gezien als zeer betrouwbare bron voor informatie over gezonde voeding. Dr. Frank van Berkum gaf tijdens zijn presentatie in Nieuwspoort aan dat de arts in dat rijtje niet thuishoort: ‘Natuurlijk zijn artsen be-



ten weten het niet. En dat gebrek aan voedingskennis zorgt er ook voor dat artsen niet zijn opgewassen tegen dieetgoeroes. Terwijl die niets anders doen dan cherry picking; zoeken naar onderzoek dat hun verhaal of dieet ondersteunt en de rest achterwege laten.

Calorisch overload

Van Berkum richt zich tegenwoordig veel op patiënten met obesitas en geeft ook voedingsles aan artsen. ‘Ik leg artsen vooral uit hoe je met patiënten met overgewicht moet omgaan. Het grootste probleem in onze voeding is niet superfoods of dieetgoeroes, maar de calorische overload. Dat maakt ons ziek; niet wát we eten. Op dit moment is Nederland – zogenaamd zuivelland - Europees kampioen frisdrank drinken. Ik mocht vroeger 1 glas frisdrank in het weekend, dat is 120 ml per week. Tegenwoordig drinkt een kind in Nederland gemiddeld 600 ml frisdrank per dag!’.

Het onderzoeksrapport ‘Voedseltrends’ is uitgevoerd door GfK in opdracht van NVVL en kan worden opgevraagd via info@nvvl.nl.

• (JV)



Sonja Bakker en superfoods

De Schijf van Vijf is met afstand het meest bekend onder Nederlanders. Zo’n 93% van de respondenten weet wat het inhoudt; 38% beschouwt het als norm voor de eigen voeding. Van alle voedingsgoeroes is Sonja Bakker het meest bekend: 17% heeft haar instructies wel eens

trouwbaar. Maar ze weten niets van voeding. Ik kreeg gedurende mijn hele opleiding slechts 2 tot 4 uur les diëtetiek.’ Alhoewel dat aantal uren nu rond de 22 ligt, blijft van Berkum van mening dat het voedingskennisniveau bij artsen te laag is: ‘Vraag een arts maar hoeveel vezels je gemiddeld moet eten: de mees-