

Dr. Laura Bouwman (WUR) over  
'salutogenese'



# Wie zijn nu toch die gezonde eters?!



Emily Swan

Het publiek werd verzocht te gaan staan. De spreker stelde vragen. Zoals: voor wie heeft het leven betekenis? Wie begrijpt de dingen die om hem heen gebeuren? Wie leeft met een partner? Na elke vraag gingen steeds meer mensen zitten en na de laatste vraag stonden er nog maar zes. Wat onderscheidt hen van de rest?

**D**r. Laura Bouwman gaf op het congres een lezing met de uitdagende titel 'Wie krijgt het voor elkaar gezond te eten?'. Van het publiek maakten zes mensen die de grootste kans om daarin te slagen. Een magere score op het totaal van zo'n 120 deelnemers. En dat nog wel in zo'n voedingsminded publiek. Toch zijn er mensen die het voor elkaar krijgen. Maar wat zijn dat dan voor mensen? En nog belangrijker: hoe krijgen zij dat voor elkaar? Dr. Laura Bouwman en aio Emily Swan proberen met hun onderzoek antwoord te vinden op deze vragen.

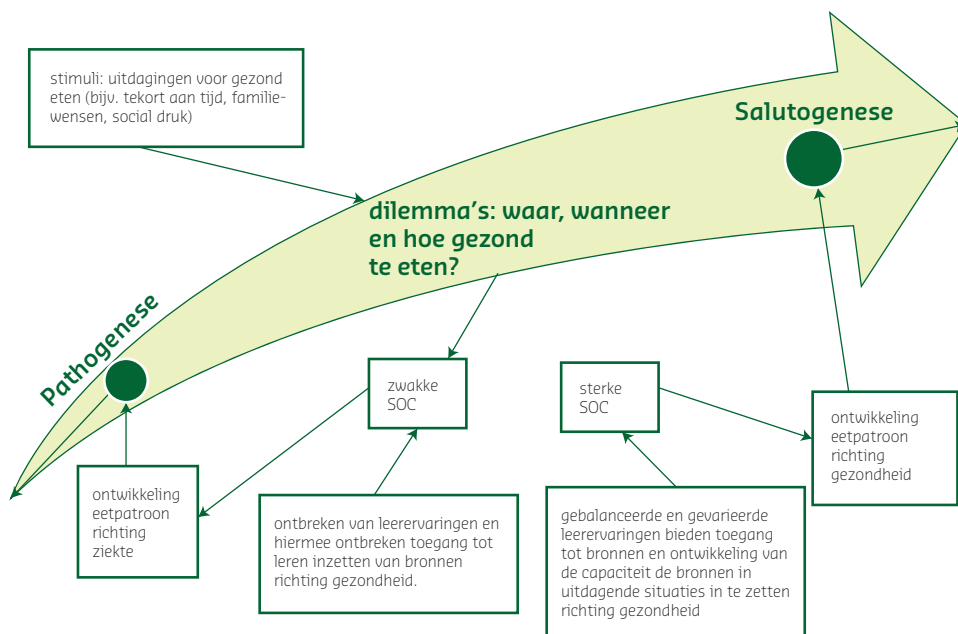
## Geen gezondheid zonder ziekte

In de wetenschap is ziekte gemakkelijker te definiëren dan gezondheid. Als je gezondheid probeert te beschrijven, kom je bijna altijd toch uit op de afwezigheid van ziekte. Dan gaat het dus wéér over ziekte. Maar wat is nu gezondheid? Het antwoord ligt in de 'salutogenese'. Letterlijk vertaald: 'salus' gezondheid (Latijn) en 'genesis' oorsprong (Grieks). Salutogenese als aanvullend op pathogenese. Grondlegger van de salutogenese is Aaron Antonovsky. Hij ontwikkelde een theoretisch raamwerk dat de oorsprong en

bronnen van gezondheid en welzijn onderzoekt. Zijn idee ontstond toen hij constateerde dat mensen die een uitzonderlijk zwaar leven hebben gehad (onder andere in concentratiekampen), ondanks alle slechte ervaringen toch relatief goed en gelukkig wisten verder te leven. Hoe deden zij dat? Vanuit die vraag heeft hij zijn theoretisch raamwerk opgebouwd. Daarin wordt niet gekeken naar wat de gezondheid bedreigt, maar naar bronnen waarmee gezondheid wordt ontwikkeld. In feite gaat het erom in contact te komen met die bronnen (in jezelf en in je omgeving) en deze te gebruiken om je gezondheid te bevorderen. Deze bronnen moet je herkennen en in combinatie met je eigen ervaringen toepassen richting je eigen gezondheid. Als je dat kunt, voel je je gezond.

## Sterke of zwakke SOC bepaalt je gezondheid

Salutogenese gaat uit van een levenslang leerproces dat leerervaringen biedt waarin je de bronnen, in en buiten jezelf, leert herkennen en op een gezondheidsbevorderende manier leert gebruiken. Hierdoor bouw je een 'Sense of Coherence' (SOC) op, een bepaalde mate van samenhang.



Figuur 1. De ontwikkeling van een sterke SOC op het gebied van eten.

Deze SOC is de mate waarin je een overtuigend, blijvend, maar ook dynamisch gevoel van vertrouwen hebt dat:

- 1) de stimuli in en om je heen gestructureerd, voorspelbaar en verklaarbaar zijn
- 2) je beschikt over bronnen om de stimuli het hoofd te bieden
- 3) de stimuli een uitdaging zijn, het waard om in te investeren en betrokken bij te zijn.

Een sterkere SOC verlaagt de sterfttekans en bevordert gezonde gedragingen, de zogeheten gezondere levensoriëntatie. Het gaat daarbij om uiteenlopend gezondheidsgerelateerd gedrag, zoals mondgezondheid, beweging, of een gezond eetpatroon. Figuur 1 illustreert de ontwikkeling van een sterke SOC op het gebied van eten.

### Maar nu praktisch

Hoe is deze kennis toe te passen in de praktijk? Laura Bouwman en Emily Swan doen hiernaar onderzoek aan de vakgroep Gezondheid en Maatschappij van WUR. Dit onderzoek is het allereerste dat op dit gebied wordt uitgevoerd.

Bouwman: 'Eerder is aangetoond dat een sterke SOC is gerelateerd aan een betere gezondheid, zowel fysiek als mentaal, en bijbehorend gezond gedrag. We hebben de factoren in kaart gebracht die deze samenhang tussen de SOC en gezond eten verklaren, alsmede de bronnen en vaardigheden op individueel niveau en in de sociale en fysieke omgeving.'

Ze vervolgt: 'We zijn in januari 2013 gestart met een cross-sectioneel onderzoek binnen het LISS-panel van de Universiteit van Tilburg. Hierbij werden 703 panelleden, ouder dan 18 jaar, ondervraagd, waarbij - indien beschikbaar - gebruik werd gemaakt van gevalideerde vragenlijsten. Nagevraagd werden zowel 'salutogene' als 'traditionele' indicatoren die (on)gezond gedrag kunnen beïnvloeden.' (zie kader)

De mate waarin mensen gezond eten werd bepaald aan de hand van zelf-gerapporteerde voedselinname (rauwe / gekookte groenten; fruit; volkorenproducten; vis); de 'dietary score' werd berekend op basis van frequentie waarin de aanbevolen hoeveelheden van het Voedingcentrum worden gegeten. Tabel 1 toont welke factoren uiteindelijk bepalend bleken voor het vertonen van gezond eetgedrag.

### Wie zijn nu die gezonde eters?

Uit deze resultaten trekken de onderzoekers de volgende conclusie.

Mensen die gezond eten:

- hebben een hoge SOC
- zijn vrouw
- leven met een partner
- houden het evenwicht
- hebben er vertrouwen in dat zij in verschillende situaties gezond kunnen inkopen, koken en eten

## Indicatoren voor gezond gedrag

### 'Salutogene' indicatoren

- Coherentie
  - SOC
  - Tevredenheid met lichaamsgewicht
  - Flexibel kunnen omgaan met beperkingen in de voeding
  - Goede inschatting van en controle over eigen gezondheid
- Interactie mens/omgeving
  - Goede inschatting van eigen effectiviteit en die van de omgeving
  - Ondersteuning of tegenwerking omgeving voor gezond gedrag
  - Betaalbaarheid en beschikbaarheid van gezonde voeding in de omgeving

### 'Traditionele' indicatoren

- Voedingskennis
- Sociaal-economische status
- Gewicht (weegschaal)

## Gezondere eters hebben een sterkere 'Sense of Coherence'

Voorspellende variabelen	OR 95% CI	p
Vrouw zijn	1,66 (1,16-2,37)	<b>0,006**</b>
Leeftijd (in jaren)	1,01 (,99-1,03)	0,081
Werkzaam zijn (full-of part-time)	0,74 (0,50-1,11)	0,149
Netto maandelijks inkomen van het huishouden	1,00 (,99-1,00)	0,106
Levend met partner (getrouwd of ongetrouwd)	1,56 (1,01-2,42)	<b>0,045*</b>
Sterke SOC	1,66 (1,15-2,36)	<b>0,007**</b>
Voedingskennis	1,12 (0,98-1,29)	0,101
Flexibele terughoudendheid op gebied van eten	1,02 (1,01-1,04)	<b>0,013**</b>
Ervaren situationele eigen-effectiviteit ten aanzien van gezond eten	1,01 (1,001-1,01)	<b>0,009**</b>
Ervaren sociale ontmoediging voor gezond eten	0,99 (0,96-1,02)	0,383
Ervaren collectieve effectiviteit op buurtniveau	1,01 (0,99-1,03)	0,466
Betaalbaarheid, toegankelijkheid en beschikbaarheid gezond eten	0,99 (0,97-1,01)	0,255

\* Significant bij <,05; \*\* Significant bij <,01

Tabel 1. Multivariate logistische regressieanalyse met een hoge dietary score\* als onafhankelijke variabele

Het verklaren van gezond gedrag vanuit het Salutogenetheoretische kader richt zich dus op een combinatie van factoren, die een profiel vormen. Die combinatie van factoren is belangrijk. Welke bronnen gebruik je, hoe pas je jouw ervaringen toe, hoe

benut je de omgeving, in hoeverre laat je de mening van je omgeving meetellen, hoe zeker ben je van je zaak? Het antwoord op deze vragen geeft ook antwoord op de vraag: hoe krijg je het in deze obesogene omgeving voor elkaar om gezond te blijven eten?



De zes mensen die aan het begin van de lezing op het eind nog stonden, hadden de in het onderstaande kader staande, door Laura Bouwman gestelde vragen met 'ja' beantwoord, en zij voldoen daarmee aan het in het onderzoek gevonden profiel van gezonde eters.

### Enthousiast verder aan de slag

Laura Bouwman is enthousiast over de bevindingen van hun onderzoek en 'popelt' om hier verder mee aan de slag te gaan. 'We hebben mooie aanwijzingen in een bepaalde richting: er lijkt een profiel te zijn voor mensen die het voor elkaar krijgen om gezond te eten. Nu is de volgende vraag; hoe krijgen deze mensen dit voor elkaar? En verschilt dat per cultuur of is dat universeel? Hoe kunnen we dit profiel als blauwdruk gebruiken voor gezondheidsbevordering? Dat moeten we nog allemaal onderzoeken. Dat doen we onder andere in internationaal verband met het Salutogenic Eating Project waarbij 7 universiteiten de krachten bundelen om de geheimen van gezond eten te ontrafelen. Kortom, u hoort nog van ons.'

### Alles 'ja' dan eet je gezond

- Voor wie heeft het leven betekenis?
- Wie begrijpt de dingen die om hem heen gebeuren?
- Wie weet wat hem te doen staat?
- Wie is vrouw?
- Wie leeft met een partner?
- Wie houdt het evenwicht?
- Wie blijft gezond eten, ook in stresssituaties?
- Wie blijft gezond eten ook al zijn er allerlei ongezonde dingen in de aanbieding

- **Wendy van Koningsbruggen**