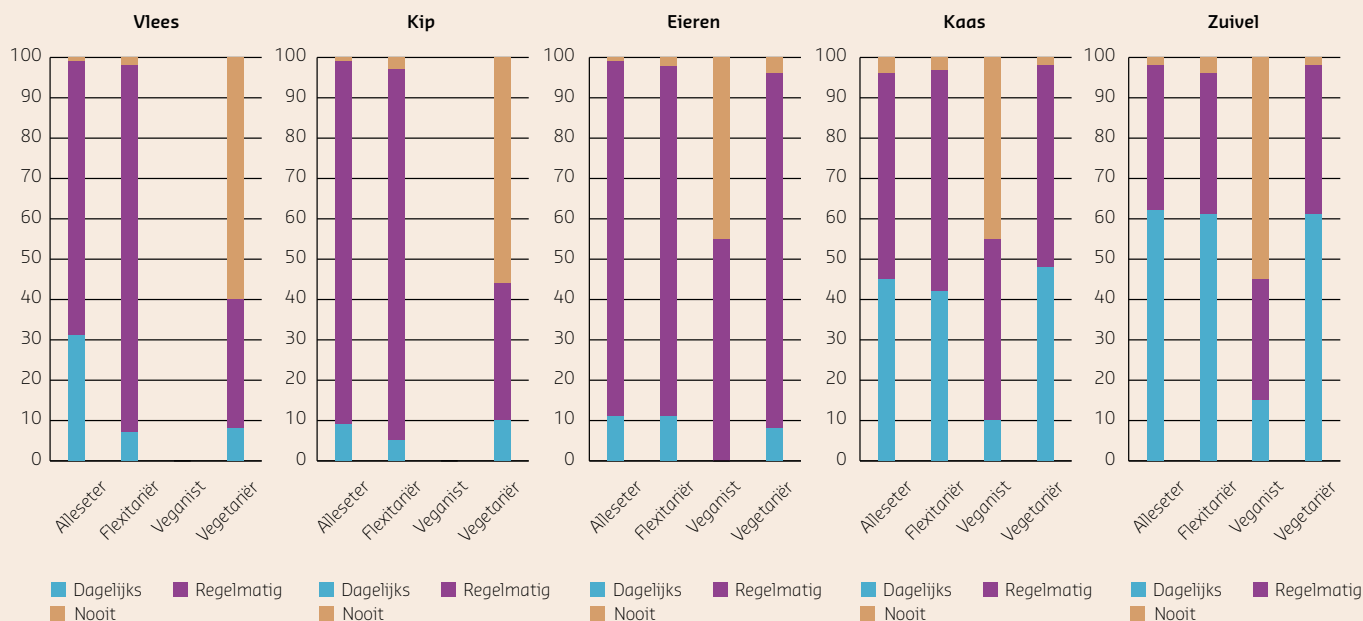


Ik eet, dus ik ben: vegetariër flexitariër veganist vegetariër

Wat we eten is sociaal-cultureel bepaald en onderdeel van onze identiteit. Maar wat iemand zegt te eten, is niet altijd hetzelfde als wat iemand echt eet. Uit onderzoek van GfK blijkt dat 40% van de vegetariërs regelmatig vlees eet en dat ruim 50% van de veganisten zuivel en eieren eet.

TEKST JOHAN SCHILDKAMP, JOLANDE VALKENBURG, DR. STEPHAN PETERS (NEDERLANDSE ZUIVEL ORGANISATIE)





Figuur 1

Voedselfrequentie dierlijke producten ingedeeld naar eetidentiteit (n=1619, GfK-panel Zuivelbarometer mei 2022).

Eetkeuzes en eetgedrag komen voort uit gewoontegedrag. Van huis uit krijgen we bepaalde eetgewoontes mee. Ook het land en de cultuur waarin we worden geboren, bepalen onze gewoontes. Mensen kunnen zich via hun eetkeuzes ook onderscheiden van anderen en tot een bepaalde groep behoren. Er zijn drie verschillende eetidentiteiten die algemeen bekend zijn. Zo kan iemand zich identificeren als een omnivoor (alleseter), vegetariër of veganist. Sinds enkele jaren is daar een nieuwe eetidentiteit bijgekomen: de flexitariër. Volgens het Voedingscentrum eten flexitariërs drie of meer dagen per week geen vlees (maar wel vis) tussendoor of bij de warme maaltijd.

GfK-Onderzoek

Of iemands eetidentiteit overeenkomt met het daadwerkelijk eetgedrag heeft GfK onderzocht bij een groep van 1629 consumenten. Het onderzoek is in mei 2022 uitgevoerd. De deelnemers is eerst gevraagd welke producten ze hadden gegeten en in welke frequentie en vervolgens is gevraagd tot welke eetidentiteit zij zichzelf classificeerden. Op basis van de door henzelf aangegeven eetidentiteit konden de respondenten (n=1629) in de volgende groepen worden ingedeeld:

74% alleseter/omnivoor
20% flexitariër
3% vegetariër
1% veganist
2% anders

Aan alle deelnemers is een voedselfrequentievragenlijst voorgelegd met vragen over de consumptie van dierlijke producten. De resultaten van de ingevulde vragenlijsten zijn weergegeven in figuur 1 voor verschillende dierlijke producten: vlees (totaal), kip, eieren, kaas en zuivel (totaal).

Consumptie vlees

Het onderzoek laat een aantal opvallende resultaten zien over de consumptie van vlees. Flexitariërs blijken inderdaad minder vlees te eten dan omnivoren en kiezen daarnaast vaker voor biologische producten, zo bleek uit aanvullende vragen. Het lijkt erop dat consumenten die zichzelf classificeren als flexitariër meer bewust met voedsel bezig zijn.

Opvallend is dat ruim 40% van de vegetariërs in de voedselfrequentievragenlijst heeft aangegeven dagelijks of regelmatig vlees te eten. Uit de vragenlijst blijkt dat veganisten daadwerkelijk geen vlees eten.

Consumptie zuivel

De consumptie van zuivel (totaal) en kaas blijkt bij omnivoren, flexitariërs en vegeta-

riërs overeen te komen met hun eetidentiteit. Uit subanalyses blijkt dat flexitariërs en vegetariërs vaker biologische zuivelproducten consumeren. Opvallend is dat de voedselfrequentievragenlijst laat zien dat meer dan de helft van de veganisten dagelijks of regelmatig kaas of zuivel consumeert. Terwijl de definitie van veganistisch eten is dat je geen dierlijke producten eet en dus ook geen zuivel en eieren. Van de veganisten geeft 9% op de vragenlijst aan dat ze dagelijks een broodje kaas eten en 27% zegt dat regelmatig te doen. Meer dan 50% van de veganisten geeft op de vragenlijst aan dat ze regelmatig eieren eten.

Conclusie

Mensen die zichzelf flexitariër noemen, zijn omnivoren die bewuster eten en vaker kiezen voor biologische producten. Uit de ingevulde voedselfrequentievragenlijst blijkt dat een groot deel van de consumenten die zich vegetariër noemt wel eens vlees eet en eigenlijk flexitariër is. Het GfK-onderzoek laat daarnaast zien dat de helft van de veganisten wel eens zuivel en eieren eet en dus tot de vegetariërs behoort. <