

## Studie 1

**Studenten aan de groente en fruit**

Hoe kun je de gezondheid en het welzijn van studenten verbeteren met aanpassingen in de studie-omgeving? Nicole van den Bogerd onderzocht het voor haar proefschrift.<sup>1</sup> Het gratis aanbieden van snackgroente en fruit blijkt beperkt effectief.

**Opzet van het proefschrift**

Voor haar proefschrift wilde Van den Bogerd eerst weten of het verhogen van de groente- en fruitinname bij studenten noodzakelijk is. Daarvoor vroeg ze studenten (wo en hbo) naar hun groente- en fruitinname (n=717). Vervolgens stelde ze de studenten vragen over het aanbod van groente en fruit in hun studie-omgeving en over mogelijke voedingsinterventies. Daarna onderzocht ze in de praktijk, met een kraam op een HBO-opleiding, wat het effect was van het gratis aanbieden van fruit en snackgroente op de inname.

**Groente- en fruitinname erg laag**

Slechts 7% van de deelnemende studenten at dagelijks minstens 250 gram groente en slechts 28% at minstens 2 porties fruit. De meeste studenten vinden het aanbod van groente en fruit in hun studie-omgeving voldoende. Ze denken wel dat interventies kunnen helpen om de inname te verhogen, waarbij ze het meeste vertrouwen hebben in prijsverlagingen van groente en fruit in de universiteitskantine of supermarkt.

**Gratis aanbieden van snackgroente en fruit beperkt effectief**

Het gratis aanbieden van snackgroenten en fruit bleek de inname van snackgroente te verhogen, maar de fruit- en totale groente-inname nam maar beperkt toe. De aanpak is volgens Van der Bogerd onvoldoende om alle studenten meer groente en fruit te laten eten. Alleen bij de groep studenten met een lage groente- en fruitinname neemt de inname meer toe.

**Conclusie**

Studenten eten weinig groente en fruit, maar het aanbieden van gratis fruit en snackgroente is beperkt effectief om de totaal-inname van groente en fruit te verbeteren.

TEKST ROB VAN BERKEL

## Referentie

1. van den Bogerd N. Fostering a Supportive Study Environment: Promoting Student Health and Well-being through Fruit and Vegetable Interventions and through the Availability and Integration of Nature. 2020. 321 p.

## Studie 2

**Effect voeding in vroege levensfase op BMI-ontwikkeling**

Bij jonge kinderen komt overgewicht steeds vaker voor. Het in de vroege levensfase identificeren van risicofactoren is belangrijk om tijdig met preventie te kunnen beginnen. Onlangs publiceerde het GECKO Drenthe-onderzoek nieuwe resultaten, waaruit blijkt dat gezond eten op 3-jarige leeftijd de kans verkleint op overgewicht als 10-jarige.<sup>1</sup>

**Het GECKO Drenthe-cohort**

GECKO (Groningen Expertise Centrum voor Kinderen met Overgewicht) Drenthe is een onderzoek van het UMCG dat uit verschillende onderdelen bestaat (cohortstudie, BIA studie, interventiestudie, validatiestudie, OEKIE-studie). De basis vormt de cohortstudie. In dit cohort zijn 1.001 kinderen gevolgd die tussen april 2006 en april 2007 in Drenthe geboren zijn. Toen ze 3 jaar waren is de voeding nagevraagd en vervolgens werden ze 7 jaar lang gevolgd. De voedingskwaliteit is beoordeeld met de 'Lifelines Diet Score' (LLDS). Deze score is gebaseerd op 9 voedselgroepen die volgens de Richtlijnen goede voeding de gezondheid positief beïnvloeden en 3 voedselgroepen die de gezondheid negatief beïnvloeden. Op 3- en 10-jarige leeftijd is de BMI z-scores berekend.

**Resultaten**

- o De prevalentie van overgewicht steeg van 8,3% op 3-jarige leeftijd tot 16,7% op 10-jarige leeftijd. In het 1e kwartiel was de stijging 14,7% en in het 5e kwartiel 3,5%.
- o De stijging van de BMI z-scores was kleiner bij kinderen met een betere voedingskwaliteit (hogere LLDS).
- o Kinderen met een lage voedingskwaliteit op 3-jarige leeftijd hadden een 2,86 keer groter risico op overgewicht op 10-jarige leeftijd (LLDS Q1 versus Q5).
- o Op voedingsgroepenniveau was de consumptie van ongezoete zuivel en volkoren graanproducten geassocieerd met minder gewichtstoename.

**Conclusie**

Deze resultaten laten zien dat de voedingskwaliteit op 3-jarige leeftijd een voorspellende waarde heeft voor de BMI-verandering en de incidentie van overgewicht op 10-jarige leeftijd. Dit geeft aan dat het aanleren van gezond eetgedrag op jonge leeftijd zinvol is.

TEKST ROB VAN BERKEL

## Referentie

1. Vinke PC, et al. Nutrition beyond the first 1000 days: diet quality and 7-year change in BMI and overweight in 3-year old children from the Dutch GECKO Drenthe birth cohort. J Dev Orig Health Dis. 2020 Dec 11:1-7.