

Betrekken sociale omgeving belangrijk in cliëntadvies

Steeds meer mensen hebben hulp nodig bij het creëren van een gezond voedingspatroon of het verliezen van gewicht. Het bereiken van deze individuele doelen in een omgeving die verleidt tot overmatige consumptie, en waarin eten een belangrijke sociale rol vervult, is echter niet eenvoudig. Het betrekken van de sociale omgeving in het dieetadvies voor cliënten is dan ook een belangrijke stap op weg naar een succesvolle behandeling.

Hoewel het innemen van voedsel een primaire levensbehoefte is, blijkt uit observaties in restaurants, in bioscopen en op straat dat 'overleven' niet altijd meer de belangrijkste reden is dat mensen eten. Voedsel en eten spelen ook een aanzienlijke rol in het sociale leven. Het merendeel van de dagelijkse consumptie wordt gegeten in de aanwezigheid van anderen, en wordt vaak gezien als een essentieel onderdeel van onze cultuur.¹ De hoeveelheid en het soort voedsel dat gegeten wordt in deze omgeving speelt daarnaast een rol in de sociale communicatie en identiteit.² Eten kan dus ook dienen als een statement naar anderen: 'Je bent wat je eet!'

Sociale vergelijking en imitatie

Vanwege de sociale rol die voeding en eten spelen in het dagelijks leven, is het niet verwonderlijk dat mensen beïnvloedbaar zijn wat betreft de hoeveelheid die ze eten in de aanwezigheid van anderen. Een belangrijk mechanisme dat hieraan ten grondslag ligt, is sociale vergelijking. Wanneer er onduidelijkheid of onzekerheid bestaat over hoeveel men kan eten, dient het eetgedrag van de ander als norm voor wat gepast of geschikt is om te eten.³ Wanneer de tafelgenoot veel eet, is men geneigd om zelf ook meer te eten, terwijl men minder eet als de tafelgenoot weinig of helemaal niets eet. Dit wordt ook wel de imitatie van eetgedrag genoemd.

Mensen hebben een sterke neiging om het eetgedrag van anderen na te bootsen. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen de consumptie van gezonde en ongezonde tussendoortjes aanpassen aan die van anderen in hun omge-

ving, maar ook dat zij hun ontbijt of maaltijdname laten beïnvloeden door die van hun tafelgenoten.⁴ De neiging tot imiteren is zo sterk dat het bovendien dieetintenties en gevoelens van honger of verzadigdheid teniet kan doen.^{5,6} Niet alleen volwassenen hebben de neiging om hun eetgedrag aan dat van anderen aan te passen, ook kinderen blijken hun eetgedrag te laten beïnvloeden door dat van hun ouders of leeftijdgenoten.^{7,8}

Onbewuste beïnvloeding

Mensen blijken zich niet of nauwelijks bewust te zijn van de invloed die de omgeving kan hebben op het eetgedrag, wat impliceert dat sociale invloeden relatief automatisch en buiten het bewustzijn om verlopen.⁹ De ongemerktheid waarmee het eetgedrag van anderen de consumptie beïnvloedt, maakt dit proces ook zo krachtig. Wanneer binnen de directe omgeving de norm bestaat om veel en ongezond te eten, is de kans groot dat deze norm onbewust wordt overgenomen door de personen in deze omgeving. Psychologen hebben de kracht van normen veelvuldig aangetoond, waarbij de belangrijkste boodschap is dat mensen niet willen afwijken van de geldende sociale norm. De normen voor gepast eten kunnen dus ongemerkt het negatieve gedrag initiëren en in stand houden, omdat ervan afwijken kan leiden tot negatieve vooroordelen of sociale uitsluiting.

Naast het eetgedrag van anderen, reageren mensen ook ongemerkt op andere signalen uit de directe omgeving. De grootte van de voedselverpakking en de beschikbaarheid van calorierijk voedsel zijn voorbeelden van andere



signalen die het eetgedrag kunnen beïnvloeden. Zo is herhaaldelijk aangetoond dat grotere porties leiden tot een verhoogde inname.¹⁰ Net als het eetgedrag van anderen, suggereren grote porties een consumptienorm met betrekking tot wat gepast of normaal is om te eten, en we weten inmiddels dat mensen geneigd zijn om hier hun gedrag door te laten beïnvloeden. Tot slot blijken mensen meer te gaan eten wanneer het voedsel gemakkelijk toegankelijk is.¹¹ Het simpelweg zien van eten is vaak al voldoende om de eetlust op te wekken, en wanneer het ook nog eens binnen handbereik ligt, kunnen maar weinig mensen de impuls om te gaan eten weerstaan.

De rol van de diëtist

Wanneer cliënten hun leefstijl willen verbeteren, moeten zij zich ook bewust worden van de ongemerkte rol die de omgeving kan spelen op hun eetgedrag. Een belangrijke rol lijkt hier weggelegd voor diëtisten en leefstijlcoaches. Zij zouden de cliënt kunnen helpen om de verborgen verleiders uit hun omgeving in kaart te brengen en de cliënt hiervan bewust te maken. Deze bewustwording zou moeten helpen bij de bescherming tegen deze signalen en ertoe kunnen leiden dat de cliënt meer stilstaat bij de momenten waarop, en waarom, er gegeten wordt.

De diëtist of coach zou hierbij samen kunnen werken met een psycholoog die meer inzicht kan geven in sociale beïnvloedingsprocessen. Bij het voorkomen of verbeteren van ongezonde eetpatronen zou er dus meer aandacht moeten zijn voor de rol van sociale omgeving, waarbij niet alleen de cliënt maar ook de omgeving wordt meegenomen in de behandeling. Dit zou voor de diëtist kunnen betekenen dat er meer inzicht nodig is in de psychologie van voedselkeuze en eetgedrag, of in de principes van gedragsverandering. Het verbeteren van een ongezonde leefstijl in een omgeving die bol staat van de vele verleidingen vraagt dus om een brede aanpak, waarbij er aandacht moet zijn voor zowel het individu als voor de omgeving.

Samenwerking wetenschap en praktijk

Het wetenschappelijk onderzoek dat beschreven wordt in deze tekst is niet opgezet om direct vertaald te worden naar de alledaagse praktijk. Desondanks zou dit nuttig kunnen zijn bij het verbeteren van ongezonde eetpatronen. Het moet echter vermeld worden dat nog niet onomstotelijk is aangetoond dat de bewustwording van sociale invloeden op eetgedrag concreet leidt tot gewichtsafname of een verbetering van het eetpatroon. Het is daarom



noodzakelijk dat er evidence based onderzoek gedaan wordt, waarbij gekeken wordt of een behandeling waarin eerder genoemde tips gebruikt worden, effectiever is dan een behandeling zonder deze tips. Een samenwerking tussen wetenschap en alledaagse praktijk zou dan ook aangemoedigd moeten worden.

Roel Hermans, MSc

Postdoc Behavioural Science Institute, Radboud Universiteit Nijmegen

Literatuur

1. Rozin P (2005). The meaning of food in our lives: a cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*; 37:s107-s12.
2. Caplan P (1996). Why do people eat what they do? Approaches to food and diet from a social science perspective. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*; 1:213-27.
3. Herman CP, Roth D, Polivy J (2003) Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. *Psychological Bulletin*; 129:873-86.
4. Hermans RCJ (2013). Give me a brake! The impact of the presence of others on food intake. (proefschrift). Radboud Universiteit Nijmegen.
5. Goldman SJ, Herman CP, Polivy J (1991). Is the effect of a social model attenuated by hunger? *Appetite* 17:129-40.
6. Polivy J, Herman CP, Younger JC, Erskine B (1979). Effects of a model on eating behavior – induction of a restrained eating style. *Journal of Personality*; 47:100-17.
7. Bevelander KE, Anschutz DJ, Engels RCME (2012). Social norms in food intake among normal weight and overweight children. *Appetite*; 58:864-72.
8. Brown R, Ogdan J (2003). Children's eating attitudes and behavior: a study of the modeling and control theories of parental influence. *Health Education Research*; 19:261-71.
9. Vartanian LR, Herman CP, Wansink B (2008). Are we aware of the external factors that influence our food intake? *Health Psychology*; 27:533-8.
10. Steenhuis IH, Vermeer WM (2009). Portion size: review and framework for interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 6:58.
11. Painter JE, Wansink B, Hieggelke JB (2002). How visibility and convenience influence candy consumption. *Appetite*; 38:237-8.

Zes praktische tips bij leefstijladvies

Aanpassen van de sociale omgeving

1. Bespreek met de cliënt de rol van de omgeving bij eetgedrag, waarbij aandacht gegeven kan worden aan zowel de directe sociale als de fysieke omgeving. Extra verdieping of samenwerking met een psycholoog zou kunnen helpen om meer inzicht te krijgen in de psychologie van eetgedrag.
2. Om meer inzicht te krijgen in hoe de omgeving de inname beïnvloedt, kan een eetdagboek worden bijgehouden. Dit dagboek wordt doorgaans al vaak gebruikt om de hoeveelheid en het type voedsel te noteren, maar dit zou uitgebreid kunnen worden met vragen als waar, waarom en met wie er gegeten wordt. Dit inzicht zou de cliënt kunnen helpen een eetstijl te hanteren waarbij men zich meer bewust is van hoe, wat en waarom men eet.
3. Zien eten doet eten, maar zien minderen doet ook minderen. Bespreek de rol van de partner, familieleden of vrienden in het behandelplan. De omgeving kan dan rekening houden met de voornemens van de cliënt om het voedingspatroon te verbeteren. Zij kunnen hun bijdrage hieraan leveren door hun gedrag aan te passen in het bijzijn van de cliënt.
4. Moedig de cliënt aan om een 'buddy' te zoeken binnen de directe omgeving. Het aanpassen van de geldende eetnormen binnen het gezin of huishouden kan de cliënt helpen het nieuwe eetpatroon beter vol te houden. Bovendien is niets leuker dan samenwerken aan een gemeenschappelijk doel!
5. Gedragsverandering gaat niet zonder slag of stoot. Moedig de cliënt regelmatig aan en geef feedback.

Aanpassen van de persoonlijke omgeving

6. Een leuk en eenvoudig boek dat besproken kan worden met de cliënt is: *Hap Slik Weg – Waarom we altijd meer eten dan we denken of willen* van prof. Brian Wansink. Hierin staan talloze tips die de cliënt kan helpen om zijn persoonlijke omgeving aan te passen en die ingaan op de bescherming tegen signalen om ongemerkt meer te eten dan men zich had voorgenomen.