

# Verandering van eetgedrag: moeilijkheden en mogelijkheden

“Eet voor je leven”  
10 juni 2010

Nanne de Vries  
Vakgroep Gezondheidsbevordering

Faculty of Health, Medicine and Life Sciences



Universiteit Maastricht

# Goede intenties genoeg

- Lijnen:
  - Lifetime prevalentie: 75% ♀, 47% ♂
  - Doorsneemoment: 26% ♀, 13% ♂
- Gezonder eten:
  - 25-60% wil
  - 12-30% begint
- Roken: op ieder moment:
  - 32% heeft intentie om te stoppen
  - 33% heeft dat in afgelopen 12 maanden geprobeerd
  - 23% relapst binnen 1 jaar

*(data voor lijnen en dieet van de Ridder, 2004; roken: STIVORO 2004)*

# Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (1)

- Voor het meeste gedrag is gezondheid niet het leidende motief (gezondheidsgedrag bestaat bijna niet, alleen gedrag met gezondheidseffecten)
  - Bv: voor eten is dat honger of trek
  - En honger stil je het snelst met vet!

# Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (2)

- Tijdsperspectief
  - Voordelen huidig gedrag op korte termijn, nadelen op lange
  - Verandering kost nu, maar levert pas later wat op
  - The further away, the less serious

## Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (3)

- Veel gedrag is niet enkelvoudig maar meervoudig
  - B.v. Voeding, bewegen
  - I.t.t. roken
- En de norm is soms onduidelijk
  - Vergelijk “niet roken” met “gezond en matig eten”
  - Sonja Bakker geeft de norm voor iedere dag!

# Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (4)

In veel gedrag hebben we zelf geen inzicht

- Opnieuw: voeding
- 60% van de mensen denkt onterecht dat ze voldoen aan de Nederlandse norm voor G&F
- “Let op vet”?? Maar hoe dan?
- Logo’s, voedingdeclaratie, etc.

# Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (5)

- Het natuurlijke biologische regulatieproces is vervangen door cognitieve regulatie
- Bv. portiegrootte
- Restrained eaters : externe i.p.v. interne cues

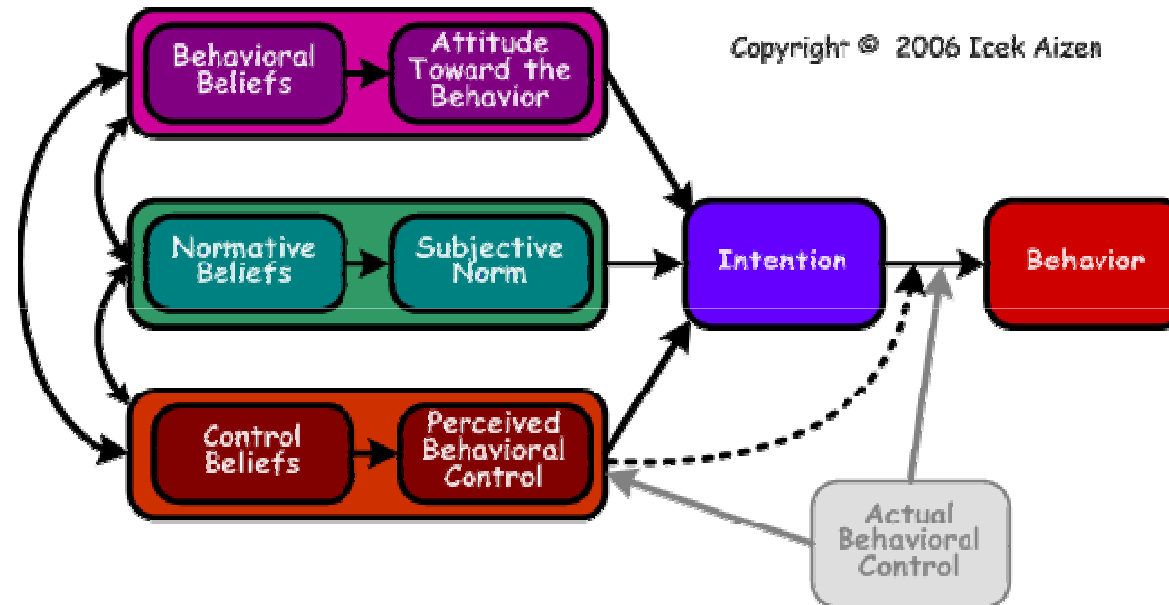
# Een paar eigenaardigheden omtrent gezondheidsgedrag (5)

Veel gedrag wordt niet meer beredeneerd

Habitueel en repetitief

# Socio-cognitive models

- Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991)



# Rationele afwegingsmodellen

Informatie-integratie

Goede postdictie; redelijke predictie

Vooraf op intentie, minder op gedrag

Dus zeker geen onzin!

Maar werkt het meestal ook zo? Neen

## **William James (1890):**

“If an act became no easier after being done several times, if the careful direction of consciousness were necessary to its accomplishment on each occasion, it is evident that the whole activity of a lifetime might be confined to one or two deeds – that no progress could take place in development”

Principles of Psychology, p.114

# We zouden nergens aan toe komen!

Compensatorische beslisregels en zelfs de meeste heuristieken nemen veel tijd en energie

Informatie overload – dus we leren en gebruiken schema's

Thinking is for doing – we besparen.

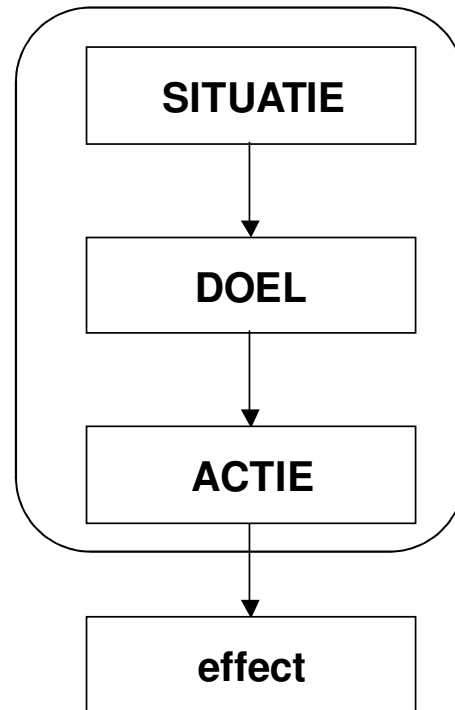
# Hoe leer je gewoonten?

Net als andere schema's

In een bepaalde context heb je een doel; je kiest een gedrag en dat leidt tot bevrediging, dus reinforcement; dat leidt tot herhaling van gedrag en uiteindelijk tot automatiseren van gedragsrespons.

# Gewoontegedrag

Gewoonten zijn doelgericht gedrag (Aarts, UU)



# Gewoontes

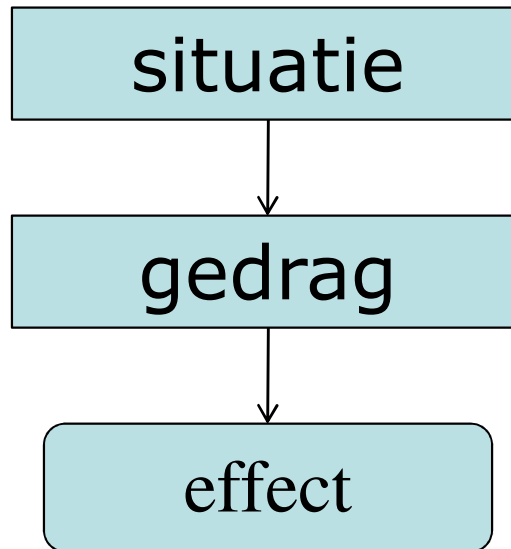
## Habitueel:

- Doelgericht gedrag
- Dat herhaaldelijk is vertoond
- In reactie op een specifieke situatie
- En dat tot bevrediging van behoefte heeft geleid
- En door leerproces efficiënt wordt uitgevoerd

Gesloten systeem dat zonder moeite en redeneren wordt doorlopen (is efficiënt)

# Worden er nog wel doelen geactiveerd?

Wood: doelen verdwijnen zelfs uit  
gewoonteschema: situatie roept respons op



# Spelen doelen dan niet meer mee?

Doelen hebben volgens Wood drie functies:

1. Bij de vorming van gewoonten
2. Heel saillante doelen interfereren met gewoonten
3. Uit gewoontegedrag leiden mensen hun eigen doelen af (zelf-perceptie)

# Saillante doelen interfereren

Activeren van andere doelen

Bv: ingrijpende levensgebeurtenissen of grote veranderingen

Geboorte, huwelijk, ziekte, overlijden, nieuwe baan, verhuizing, media, dokterbezoek, diëtist?

Lewin: unfreezing en freezezen

# Verandering

Vervanging of afleren?

Effecten saillant maken, die net als oorspronkelijk effect sterk aan een ander gedrag zijn gekoppeld.

Daardoor alternatief gedrag toegankelijk maken

# Intentioneel veranderen gewoonte

Zoals je intentioneel gewoontes kunt leren kun je ze ook veranderen: Maak het automatische weer bewust

Zelf-regulatie bevorderen met implementatie-intenties (If... – then...)

BSE, vitaminepillen, doorbreken vaste route

Getting started, keeping on track

# Specifiek probleem bij eten

Eetcues zijn er alom

Actie leidt tot overvoeding

Restrained eaters: verhoogde activatie cues

Action planning en coping planning

# Contextstabiliteit en omgevingsverandering

Het leren is situatiespecifiek

De situatie bepaalt of gewoontegedrag  
plaatsvindt

Verandering van situatie kan leiden tot  
doorbreking van gewoontecyclus

# Omgevingsverandering

Cues: verhogen saillantie andere doelen

Bv posters en aanwijzingen bij gezondere voeding

Voorbeeld trapgebruik: door voetstappen en na verfraaiing (effect?) 8% toename

Prompting

Moeten dus wel aansluiten bij relevante doelen - nudging

# Kortom

Veranderen van voedingsgewoonten is niet gemakkelijk

Maar wel mogelijk

Nieuwe doelen koppelen – verbinden

Veel ideeën, maar praktijk ....