

# Verleiden tot gezond gedrag

Prof. dr. Emely de Vet

Wageningen University and Research



**WAGENINGEN UR**  
*For quality of life*



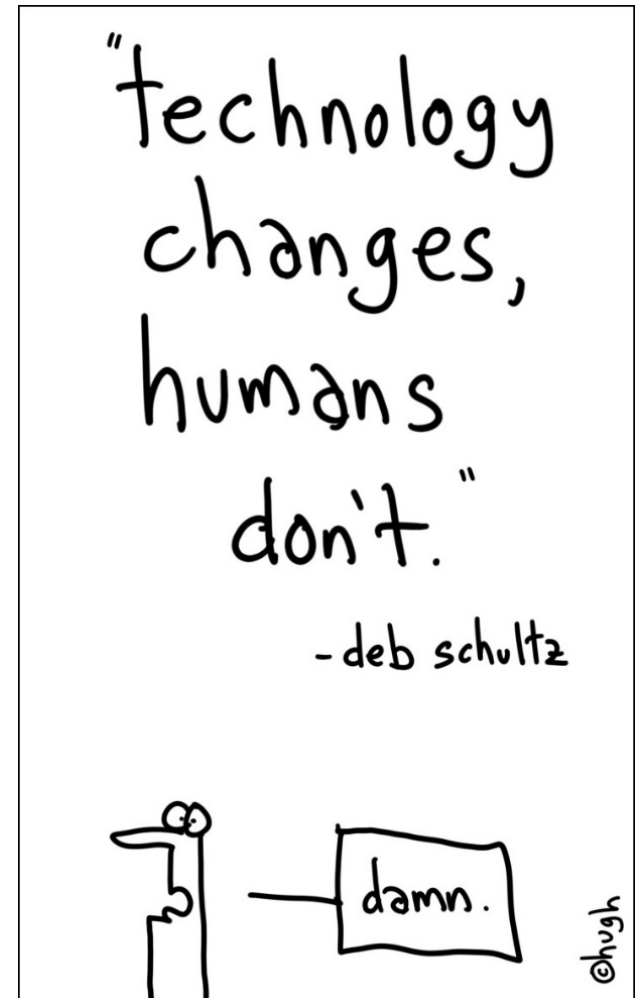
# Voeding in NL

- 95% eet onvoldoende groente
- 90-95% eet onvoldoende fruit
- 80% eet onvoldoende vis
  
- 48% heeft overgewicht
- 31% heeft verhoogde bloeddruk
- 23% heeft ongunstig serum cholesterol gehalte

# Gedragsverandering essentieel, maar lastig

45% van mensen valt  
binnen maand na  
veranderpoging terug in  
oude gewoonten

(Norcross et al., 2002)



“Ik wil gezond zijn,  
ik ga 100 dagen  
suikervrij!”

“Wat een lekker taartje,  
een keertje zondigen  
kan geen kwaad”



“Vanavond ga ik  
echt een keer  
vroeg naar bed”

“Toch nog maar  
een aflevering  
netflixen?”





# Waarom is gedrag veranderen moeilijk?

## Reflectief systeem



- Afwegingen maken
- Plannen/vooruitdenken
- Onderdrukken impulsen
- Traag, kost moeite/energie

## Impulsief systeem



- Genereert impulsief gedrag
- Cue triggert onmiddellijke reactie
- Automatisch en onbewust
- Snel, intuïtief en efficient



**WAGENINGENUR**  
*For quality of life*



# Waar gaat het mis?



- Voedingscommunicatie gaat uit van ‘reflectief’ gedrag, terwijl vaak het impulsieve systeem reageert
- 200 voedingsgerelateerde keuzes per dag, waarvan 70% van voortkomt uit het impulsieve systeem (Wansink & Sobal, 2007)

# Food Factory

★ Chips ★ Cheeseburgers ★ Beefburgers ★ Jumbo Sausages ★ Chips ★

★ Tea and

PORK

CHEESEBURGERS

CHIPS

LONGS

Steak Roll  
Pork Roll  
Chips  
Chips 'n' Peas  
Chips 'n' Gravy  
Chips 'n' Curry  
Pot of Peas  
Corn on the Cob  
Battered Pop  
Water  
Milk Coffee  
Tea  
Hot Chocolate

Food

FOOT LONGS

FOOT LONGS

## Fresh Made Food

★ Chips ★ Cheeseburgers ★ Beefburgers ★ Jumbo Sausages ★ Chips ★

and Coffee ★

FOOD  
FACTORY  
MENU

Cheeseburger  
Beefburger  
Chicken Burger  
Jumbo Sausage  
Hot Pork  
Corn on the Cob  
Chips  
Gravy  
Curry  
Peas

Ice Cold Drink  
NESCAFÉ Coffee  
PG Tips  
Cadbury  
Hot Chocolate

TOMATO SAUCE  
BROWN SAUCE

BROWN SAUCE  
TOMATO SAUCE



9 lunchrooms, eetcafés en restaurants  
 4 Chinese (afhaal)restaurants  
 6 Pizza, döner & shoarma  
 5 snackbars

### SPECIAAL AANBEVOLEN KANTONESE GERECHTEN (met witte rijst)

|     |                                                         |         |
|-----|---------------------------------------------------------|---------|
| 166 | La Tja Ha .....                                         | € 16,00 |
|     | (Chinese garnalen met groenten en scherpe saus)         |         |
| 167 | Kon Bao Kai .....                                       | € 13,10 |
|     | (kipfilet met cashewnoten in pittige saus)              |         |
| 168 | Kon Bao Yuk .....                                       | € 13,10 |
|     | (varkenshaas met cashewnoten in pittige saus)           |         |
| 169 | Kon Bao Ngau .....                                      | € 15,20 |
|     | (ossenhaas met cashewnoten in pittige saus)             |         |
| 170 | Kon Bao Ha .....                                        | € 16,00 |
|     | (garnalen met cashewnoten in pittige saus)              |         |
| 171 | Kan Yuk Sie .....                                       | € 13,80 |
|     | (geb. varkensreepjes in chilisaus)                      |         |
| 172 | Chao Kai Sie .....                                      | € 13,80 |
|     | (geb. kipreepjes in chilisaus)                          |         |
| 173 | Tjoh Si Yuk .....                                       | € 13,10 |
|     | (geb. varkenshaas met groenten in tomatensaus)          |         |
| 174 | Woei Woh Yuk .....                                      | € 13,10 |
|     | (varkenshaas met rode peper en sesamolie in gembersaus) |         |
| 175 | Woei Woh Kai .....                                      | € 13,10 |
|     | (kipfilet met rode peper en sesamolie in gembersaus)    |         |
| 176 | Woei Woh Ngau .....                                     | € 15,20 |
|     | (ossenhaas met rode peper en sesamolie in gembersaus)   |         |
| 177 | King Do Kai .....                                       | € 13,10 |
|     | (geb. kipfilet met vruchten in zoetzoursaus)            |         |
| 178 | Hei Jiao Kai .....                                      | € 13,10 |
|     | (kipfilet met zwarte pepersaus en groenten)             |         |
| 179 | Hei Jiao Yuk .....                                      | € 13,10 |
|     | (varkenshaas met zwarte pepersaus en groenten)          |         |
| 180 | Hei Jiao Ngau .....                                     | € 15,20 |
|     | (ossenhaas met zwarte pepersaus en groenten)            |         |
| 181 | Sa Cha Kai .....                                        | € 13,10 |
|     | (kipfilet met barbecuesaus en groenten)                 |         |
| 182 | Sa Cha Ngau .....                                       | € 15,20 |
|     | (ossenhaas met barbecuesaus en groenten)                |         |
| 183 | Sa Cha Ha .....                                         | € 16,00 |
|     | (garnalen met barbecuesaus en groenten)                 |         |
| 184 | Yu Xiang Kai .....                                      | € 13,10 |
|     | (kipfilet met pittige saus en groenten)                 |         |

Alle gerechten worden geserveerd met witte rijst.  
 In plaats van witte rijst kan besteld worden:  
 \*nasi of bami: + € 0,70  
 \*mihoen of Chinese bami: + € 3,00

Een portie kroepoek gratis  
 bij bestelling boven € 35,00  
 Een fles witte/rode wijn gratis  
 bij bestelling boven € 70,00  
 Alleen geldig voor afhalen.

PRIJSLIJST VOOR AFHALEN  
 JANUARI 2016

CHINEES INDISCH RESTAURANT

**POM LAI**

蓬萊酒樓



### CATERING

"Pom Lai" verzorgt ook uw feesten thuis!  
 Familie-, personeels- en huwelijksfeesten  
 geheel verzorgd voor een leuke prijs.  
 Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden!  
 Vraag er gerust naar.

**Raadhuisplein 5  
 5121 JX Rijen  
 Holland  
 Tel.: 0161 - 22 38 74  
[www.pomlai-rijen.nl](http://www.pomlai-rijen.nl)**

### Openingstijden

Dinsdag t/m Donderdag:  
 van 16.00 uur tot 21.00 uur

Vrijdag en Zaterdag:  
 van 16.00 uur tot 21.30 uur

Zondag en feestdagen:  
 van 12.00 uur tot 21.30 uur

Gesloten op maandag



**4** grote supermarkten

**2** buurtsupers

**2** bakkers

**1** slager

+ boekwinkel, apotheek,  
drogist, tuincentrum,  
bouwmarkt





# 12

verschillende  
kleuren M&Ms







# 56

soorten hagelslag





# Verleiding weerstaan vraagt zelfbeheersing

- Zelf-regulatie: sturen van aandacht, emoties, acties en impulsen met het oog op persoonlijke doelen
- Conflict tussen onmiddellijke verleiding en een mogelijk grotere beloning in de toekomst → uitstel van behoeftebevrediging



# Wat betekent dit voor interventies?

- Verleidelijke voedselomgeving aanpakken: realistisch?



- Leren omgaan met omgeving: navigeren?



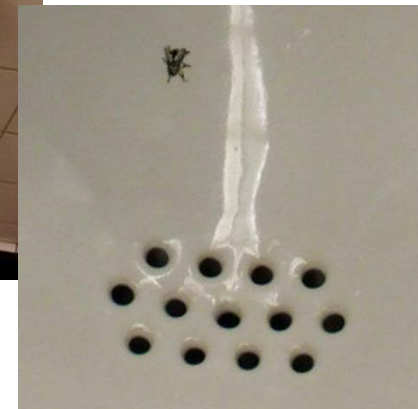


Benut het impulsieve systeem:

Laat het paard automatisch de goede kant op hollen

# Benut het impulsieve systeem

- Nudging = **simpele aanpassingen** in de keuzecontext die **gedrag beïnvloedt** door gebruik te maken van de **gedachteloze manier** waarop mensen keuzes maken, zonder alternatieve keuzes onmogelijk te maken
- Benut of corrigeer biases, heuristieken en denkfouten



# Benut impulsieve systeem

- Social proof: “als anderen het doen, zal het wel goed zijn”
- Geef hints over het gedrag van anderen



Van 7% naar 28% onder ‘impulsieven’

Salmon, Fennis, Adriaanse, De Ridder, & De Vet, 2014, Health Psychol  
Salmon, De Vet, Fennis, Veltkamp, Adriaanse & De Ridder, 2015, Food Quality Pref



Met papiertjes:  
2-3 keer zo veel mensen pakken wat

Prinsen, De Ridder, & De Vet, 2013, Appetite



# Benut impulsieve systeem



Gezonde keuze van 38% naar 59%

## Benut center stage effect



# Benutten impulsieve systeem

- Benut portion size effects: Serveer een grotere portie snackgroente



54% meer consumptie

# Benutten van een gebrek aan zelfbeheersing

Zet ongezond eten iets verder weg

- Binnen bereik versus reiken
- 50cm verschil
- +/- 70% vs +/- 40% eet
- Verder weg zetten geen effect



# NWO WINK & ZonMW HINTS



Universiteit Utrecht



raad voor **V**olksgezondheid en  
**S**amenleving







Versterk reflectieve systeem:  
Maak de berijder behendiger

Benut het impulsieve systeem:  
Laat het paard automatisch de goede kant op hollen

# Versterk reflectieve systeem

- Aanleren van strategieën om weerstand te bieden aan verleiding
- Tempest project
- >15.000 kinderen en jongeren
- 9 landen: Nederland, België, Duitsland, Verenigd Koninkrijk, Finland, Denemarken, Polen, Portugal en Roemenië.



# Reflectieve system: zelf-regulatie strategieën

| Categorie                                   | Specifieke strategie     |
|---------------------------------------------|--------------------------|
| Verminder hoeveelheid verleidingen          | Vermijden van verleiding |
|                                             | Controleren omgeving     |
|                                             |                          |
| Verminder aantrekkingskracht van verleiding | Afleiding zoeken         |
|                                             | Onderdrukken             |
|                                             |                          |
| Versterk het gezondheidsdoel                | Doelen en regels stellen |
|                                             | Stilstaan bij doelen     |

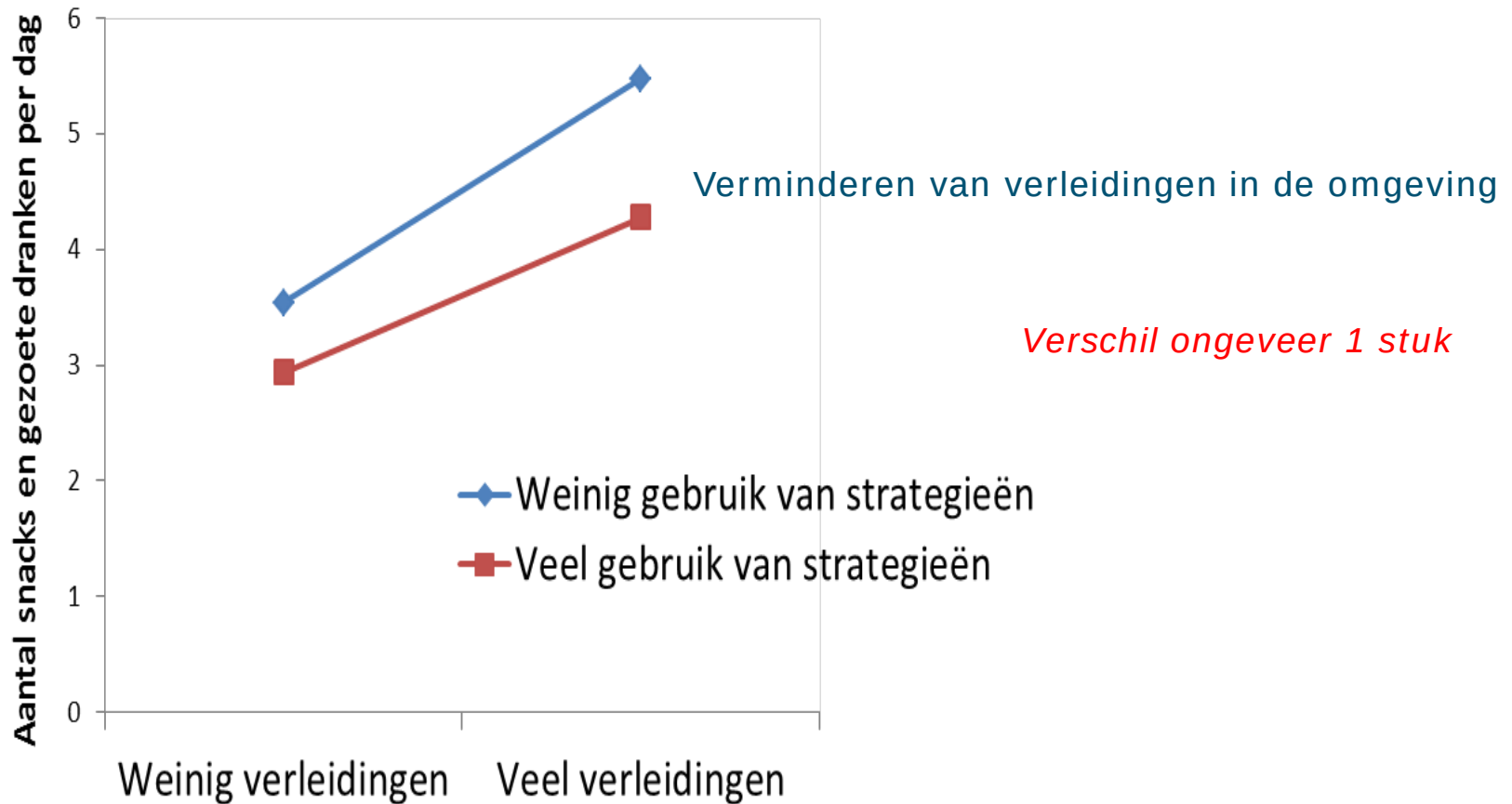
# Reflectieve systeem: nut van strategieën

- Jongeren: Frequenter gebruik van strategieën (TESQ-E)
  - Lagere snack inname
  - Lagere inname van gezoete dranken
  - Hogere fruit inname
  - Hogere groenteconsumptie & vaker ontbijt
- Volwassenen: portie-controle strategieën
  - Gezond gewicht versus overgewicht/obees



# Strategieën beschermen tegen omgeving

2764 jongeren uit Nederland, Verenigd Koninkrijk, Polen, Portugal



# Versterk reflectieve systeem

- Hoe gebruik van zelf-regulatie strategieën verbeteren?
- Confrontatie met verleiding activeert zelf-regulatie
  - In een verleidingvrije omgeving geen mogelijkheid tot aanleren van zelf-regulatie?
  - Kan blootstelling aan verleiding functioneel zijn in het aanleren van zelf-regulatie?
- Gecontroleerde blootstelling als een “vaccin”
  - Tastbaar en zichtbaar, maar niet gegeten



# Een experiment: Snoep in de klas

## ■ De groepen

- Snoeppot op het bureau van de leraar
- Rekenen met snoepjes
- Controlegroep zonder snoep



## ■ 5 dagen blootstelling

- Vragenlijst
- Hoeveel snoep wil je nu

### Antwoordformulier Woensdag

We gaan vandaag rekenen met procenten. We beginnen met een paar opwarmertjes.

### Opwarmertjes

Stel je hebt 10 snoepjes in een zakje. Hiervan mag je maar een percentage aan snoepjes pakken. Hoeveel snoepjes mag je bij de volgende percentages pakken.

50% = ..... snoepjes

90% = ..... snoepjes

10% = ..... snoepjes

# Conclusie

- Verleiding hoeft niet alleen maar negatief te zijn
- We interacteren met de omgeving
  - Interpretieren onze voedselomgeving
  - Reageren op de voedselomgeving
  - Navigeren door de voedselomgeving
  - Leren via de voedselomgeving
- Inzetten om te verleiden tot gezond gedrag



# Bedankt voor uw aandacht!

[Emely.devet@wur.nl](mailto:Emely.devet@wur.nl)



**WAGENINGENUR**  
*For quality of life*