

Campagne Eiwitwijs: gezond en fit met eiwit

65-plussers lijken zich niet bewust van het belang van voldoende eiwitten voor het behoud van vitaliteit.¹ Om dit bewustzijn te vergroten en om gedragsverandering te stimuleren, is het allereerst belangrijk dat ze voldoende kennis over het onderwerp hebben. Maar met welke communicatiemiddelen kun je senioren het beste bereiken?



Voorbeeldrecept

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Veel senioren lijken zich niet bewust van het belang van voldoende eiwitten voor hun vitaliteit. Maar met welke communicatiemiddelen kun je deze doelgroep het beste bereiken om hun bewustzijn te vergroten? Daarvoor hebben we in dit onderzoek een communicatiestrategie ontwikkeld en geëvalueerd.

Voorafgaand aan het uitzetten van een communicatiecampagne onderzochten we de behoefte van senioren met betrekking tot communicatie over eiwit, de kanalen om de doelgroep te bereiken en hoe we de effectiviteit van de campagne kunnen aantonen.²

CAMPAGNE EN METHODEN

We hebben de uitkomsten vertaald naar een campagne met bijbehorend communicatieplan, gericht op 65-plussers in de regio Den Bosch en Sint-Michielsgestel. De campagne bestond uit een speciaal ontwikkelde website met informatie over eiwit en het belang van eiwit in voeding (www.eiwitwijs.com), advertenties en redactionele artikelen in regionale kranten (bereik: ruim 33.000 senioren), Facebook-advertenties voor de website (betaald, regionaal bereik: ruim 17.000 senioren), en een receptenbundel die kon worden aangevraagd via de website (zie afbeeldingen.). De campagne werd uitgevoerd van 6 tot 31 mei 2020. Centraal thema van de campagne was 'Eiwitwijs, gezond en fit met eiwit'. We evalueerden de campagne op basis van de website- en Facebookstatistieken, het aantal aanvragen van de receptenbundel en de resultaten van een enquête waarin respondenten hun mening over de campagne gaven.

RESULTATEN

Verkeer naar website

De campagne op Facebook zorgde voor het grootste verkeer naar de website: in totaal bijna tweeduizend unieke bezoekers. Wanneer er gelijktijdig een krantenbericht werd gepubliceerd en een advertentie op Facebook werd geplaatst, nam het aantal bezoekers aanzienlijk toe. Die combinatie resulteerde in 862 bezoekers, terwijl alleen een redactioneel krantenbericht 65 bezoekers opleverde. In een periode waarin alleen Facebook werd ingezet kwamen er 621 bezoekers.

Aanvraag receptenbundel en enquête

De interesse voor recepten was hoog. In totaal zijn 544 receptenbundels aangevraagd, vooral via de website (84%). Alle aanvragers hebben de evaluatie-enquête ontvangen; er zijn in totaal 93 enquêtes ingevuld. Hieruit bleek dat de doelgroep de receptenbundel een goed initiatief vond. Op de vraag of men bereid was om meer

EIWITWIJS
Gezond en fit met eiwit

Waar zitten eiwitten in en hoeveel heeft u nodig als 65-plusser?
De meeste eiwitten zitten in dierlijke producten als vlees, eieren en zuivel, en in plantaardige producten als brood, graanproducten, peulvruchten en noten. U heeft net zo veel eiwit nodig als uw lichaamsgewicht. Maar dan in grammen. Iemand van 66 kg heeft dus minimaal 66 gram eiwit per dag nodig. En iemand van 80 kg, minimaal 80 gram. Om de eiwitten optimaal te kunnen benutten wordt bovendien aangeraden om per maaltijd 20 tot 25 gram eiwit te eten.

Waarom zijn eiwitten zo belangrijk voor u als 65-plusser?
Wilt u dat eiwitten enorm belangrijk zijn voor het behoud van uw spieren, een goede werking van uw immuunsysteem en voor het herstel na een ziekte? Daarom is het belangrijk om iedere dag eiwitten te eten zodat u gezond en fit blijft. Eiwitten worden in het lichaam verzeerd tot kleine stukjes, de zogenaamde aminozuren ofwel bouwstenen genoemd, en deze worden daarna gebruikt als bouwstof voor de spieren en het immuunsysteem. Het verwerken van eiwitten in het lichaam gaat bij 65-plussers minder efficiënt dan bij jongeren, hierdoor heeft u als 65-plusser meer eiwitten nodig dan een jonger iemand.

Wat kunt u doen om voldoende eiwit binnen te krijgen?
Wilt u eiwitrijke maaltijden koken? Het hoeft niet moeilijk te zijn. De gratis **EIWITWIJS RECEPTENBUNDEL** bevat 21 recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. Deze receptenbundel is gemaakt en bedacht in het kader van de projecten **CONSUBETER** en **Goed Gevoed Ouder** worden.

Wilt u meer weten?
Ga voor meer informatie en recepten naar www.eiwitwijs.com

WIST U DAT
20% van de 65+ers dagelijks te weinig eiwit binnen krijgt?
EI niet het voedingsmiddel is met het meeste eiwit?
EIWIT bijdraagt aan het behoud van spieren?

Vraag de receptenbundel gratis aan op www.eiwitwijs.com of via eiwitwijs@gmail.com of bel ons: 068-8920808 tussen 10.00 - 14.00 op maandag tot vrijdag tot 31 mei 2020.

Advertentie *Eiwitwijs* in regionale krant.

Eiwitwijs
26 mei 2020 · G

QUIZVRAAG | Wat zijn eiwitten precies? en waarom heeft u ze nodig? Wilt u het antwoord of wilt u dit weten? Ga naar: www.eiwitwijs.com

EIWITWIJS
Gezond en fit met eiwit

Wat zijn eiwitten precies? En waarom heeft u ze nodig?

Meer weten?
www.eiwitwijs.com

Meer informatie

Facebook-advertentie.

eiwitten te gaan eten na het lezen van de receptenbundel, gaf het overgrote deel aan dit te gaan doen (38% 'Ja, zeker weten' en 45% 'Ja, waarschijnlijk wel'). Verder lijkt het erop dat de senioren na het bezoeken van de website en het lezen van de receptenbundel bekender zijn geraakt met eiwitrijke producten. De respondenten waren namelijk goed in staat om eiwitrijke producten (kwark, noten en peulvruchten, vis en vlees) te benoemen. De geënquêteerde senioren vonden de receptenbundel inspirerend en duidelijk. Wel gaven ze aan behoefte te hebben aan meer diversiteit in recepten, zodat ze ook met een dieet of andere aangepaste leefwijze gebruik kunnen maken van de receptenbundel. Tot slot gaven veel respondenten aan dat ze de voorkeur gaven aan een printversie van de receptenbundel.

SYNERGIE VAN ONLINE EN OFFLINE

Om senioren bewuster te maken van een betere eiwitname is een communicatiestrategie van elkaar versterkende offline en online communicatiemiddelen (zoals Facebook) effectief. Uit het onderzoek blijkt dat het gebruik van recepten een aantrekkelijke manier is om senioren te inspireren en te motiveren om meer eiwit te eten. Het aanbieden van recepten zorgt ervoor dat senioren bekender raken met producten die veel eiwit bevatten. Hierdoor neemt hun kennis over het onderwerp toe. Het is bekend dat kennis één van de factoren is die gedrag bepaalt en mogelijk kan leiden tot een verandering in gedrag; in dit geval een hogere eiwitconsumptie.³

NAMENS HET CONSUBETER CONSORTIUM

HAS HOGESCHOOL, 'S-HERTOGENBOSCH;
DR. JOOST LINSCHOOTEN, CHARLOTTE DOEDÉE, NIENKE VAN MIEGHEM,
DR. ANNET JC ROODENBURG
HOGESCHOOL VAN ARNHEM EN NIJMEGEN;
MARIJE VERWIJS MSC, PROF. DR. MARIAN DE VAN DER SCHUEREN

WEBSITE

WWW.EIWITWIJS.COM

Dit onderzoek is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO)

LITERATUUR

- 1 Verwijs MH, Puijk-Hekman S, van der Heijden E et al. Interdisciplinary communication and collaboration as key to improved nutritional care of malnourished older adults across health-care settings – A qualitative study, *Health Expect*. 2020;23:1096-1107
- 2 Linschooten, JO, Verwijs, MH, De van der Schueren et al. Main barriers and communication challenges in promotion of protein consumption in community-dwelling seniors - 3 Qualitative studies, *Clinical Nutrition ESPEN* 2020;40:687
- 3 De Vries H. An integrated approach for understanding health behavior; the I-Change Model as an example. *Psychology and Behavioral Science International Journal* 2017;2(2):555-85