



# ONDERZOEK FEITEN & FABELS

Wat weten consumenten over voeding en gewicht?

*Marcel Temminghoff*

*Jolanda van Oirschot*

Project 16822

# Inhoud

## 1. Samenvatting

## 2. Resultaten

2.1 Koken, bewegen en (kennis over) gezond leven

2.2 Feiten & Fabels over voeding en gewicht

## 3. Onderzoeksverantwoording

## 4. Contactgegevens

*\* Bijlage: Excel tabellen rapport met alle cijfermatige resultaten*



# Resultaten

---

## 2.1 Koken, bewegen en (kennis over) gezond leven

---

Naast het voorleggen van de 20 feiten en fabels, is ook een aantal vragen gesteld over het kookgedrag van de Nederlanders, de mate van sportiviteit en de mate waarin men betrokken is bij gezonde voeding en zich bezig houdt met gezond leven.

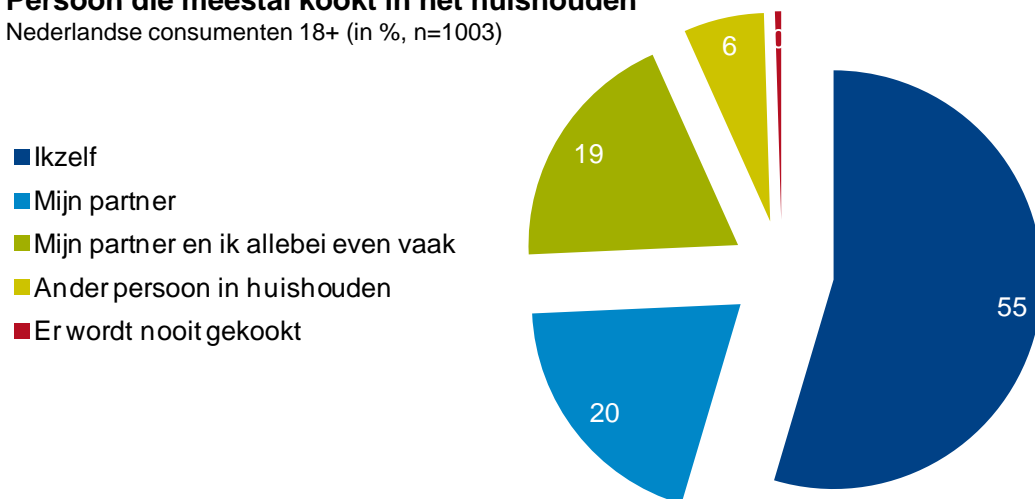
De volgende pagina's geven een overzicht van deze achtergrond.



Van de ondervraagde Nederlanders kookt de helft meestal zelf. De meeste mensen (45%) bereiden doordeweeks hun maaltijd in 30 tot 45 minuten. Een bijna even grote groep (40%) kookt 15 tot 30 minuten.

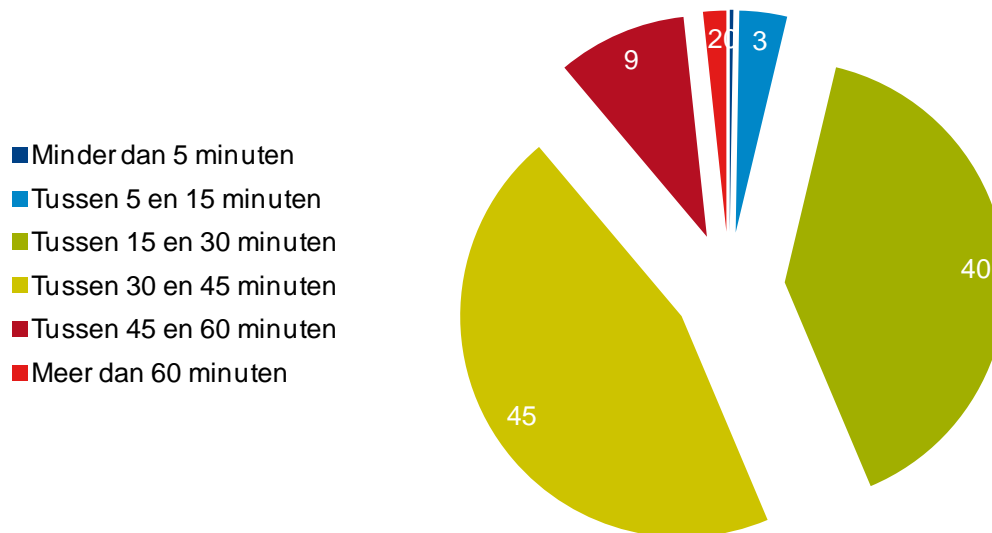
### Persoon die meestal kookt in het huishouden

Nederlandse consumenten 18+ (in %, n=1003)



### Tijd besteed aan maaltijd doordeweeks

Nederlandse consumenten 18+ waar thuis gekookt wordt (in %, n=998)



Vooraf jongeren tot 29 jaar bereiden hun maaltijd vrij snel; 54% doet dit in maximaal 30 minuten.

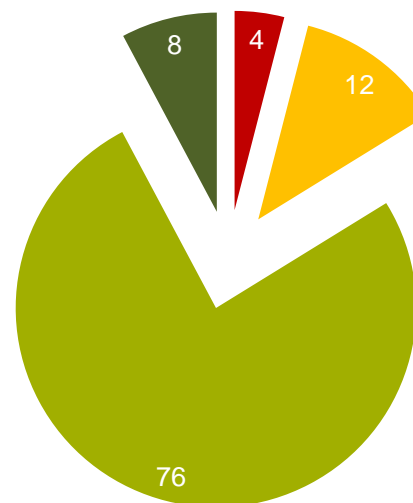
Nederlanders met obesitas en personen woonachtig in het noorden van het land zijn relatief langer bezig met de bereiding van de maaltijd; respectievelijk 19% en 18% van deze groepen kookt 45 tot 60 minuten.

Van de consumenten die aangeven niet te letten op gezonde voeding, bereidt 7% de maaltijd in maximaal 15 minuten.

# De gemiddelde Nederlander geeft zichzelf een ruime voldoende als rapportcijfer voor gezond eetgedrag.

Als u denkt aan gezond eetgedrag, welk 'rapportcijfer' zou u uzelf geven als het gaat om uw eigen eetgedrag?

Nederlandse consumenten 18+ (in %, n=1003)



- Negatief (score 1 t/m 5)
- Neutraal (score 6)
- Positief (score 7-8)
- Zeer positief (score 9-10)

Hoe ouder men is, hoe hoger het rapportcijfer dat men zichzelf geeft; personen tot 29 jaar geven zichzelf een 7,0 en personen van 65 jaar en ouder beoordelen hun gezonde eetgedrag met een 7,6.

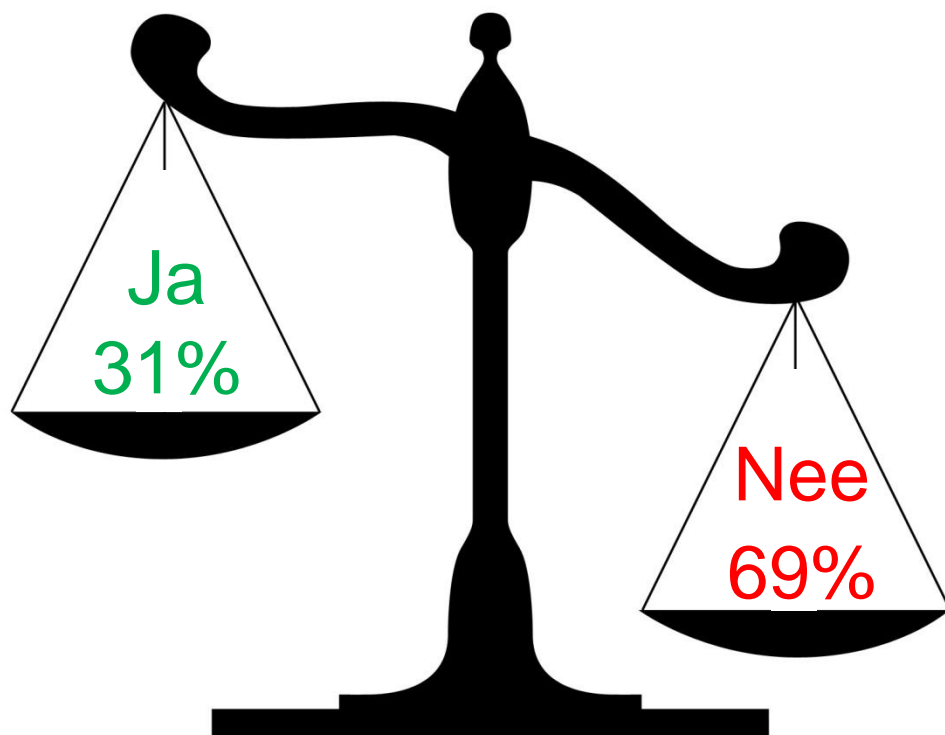
Hoe sportiever, hoe hoger het rapportcijfer dat men zichzelf geeft.

Er zijn geen verschillen in het gemiddelde rapportcijfer tussen groepen met verschillende BMI-waarden.

1 op de 3 Nederlanders van 18 jaar en ouder geeft aan een dieet te volgen of gevolgd te hebben om af te vallen.

**Volgt u, of heeft u wel eens een dieet gevolgd, om af te vallen?**

Nederlandse consumenten 18+ (in %, n=1003)



Nederlanders tot 29 jaar en mannen volgen relatief minder vaak een dieet (resp. 22% en 19%). Onder de vrouwen volgt 43% een dieet of heeft dit wel eens gedaan.

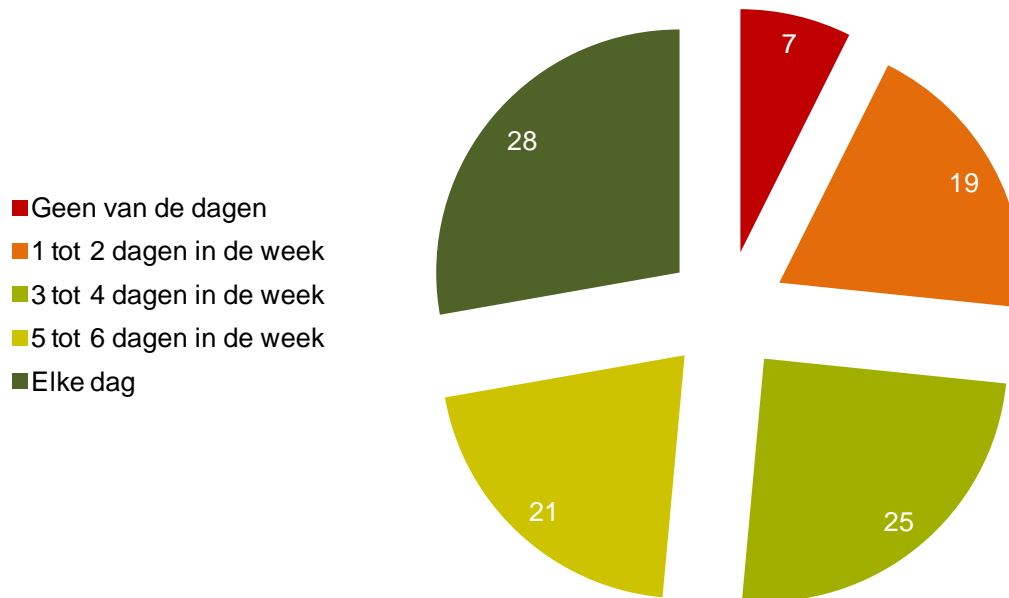
Vooraf mensen met matig overgewicht of obesitas volgen een dieet (resp. 39% en 59%).

Onder de sportieve mensen (personen die aangeven minimaal 5 dagen in de week ten minste een half uur te bewegen) volgen de meesten geen dieet (73%).

Bijna de helft (49%) van de Nederlanders voldoet aan de bewegingsnorm van ten minste 5 dagen in de week minimaal een half uur beweging. 1 op de 14 beweegt geen enkele dag minimaal een half uur.

### Aantal dagen met minimaal half uur beweging

Nederlandse consumenten 18+ (n=1003)



Van de 65-plussers geeft 36% aan elke dag minimaal een half uur te bewegen. Dertigers en veertigers voldoen relatief minder vaak aan de bewegingsnorm van 5 dagen minimaal een half uur.

Onder de Nederlanders met een gezond gewicht voldoet 54% aan de bewegingsnorm. Binnen de groep Nederlanders met obesitas is dit 37%. Van deze personen geeft 12% aan op geen enkele dag in de week minimaal een half uur per dag te bewegen en 26% beweegt op 1 tot 2 dagen in de week ten minste een half uur.

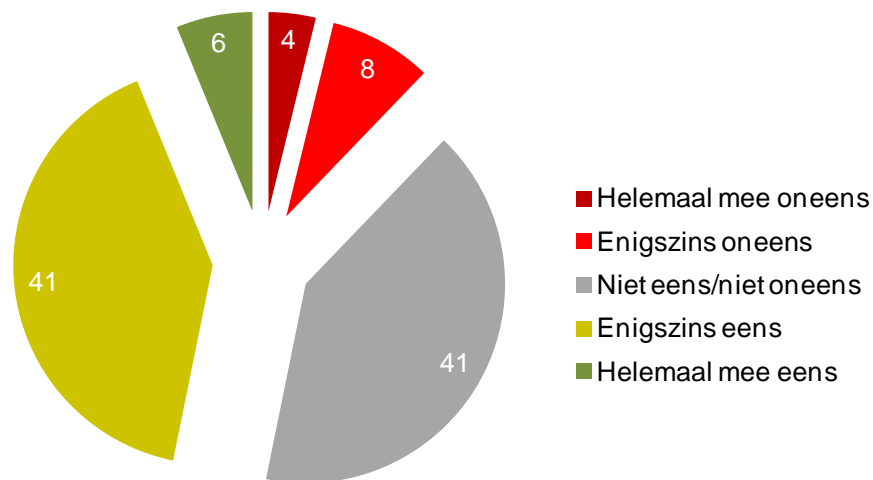
Onder de personen die aangeven op gezonde voeding te letten, voldoet 59% aan de bewegingsnorm van 5 dagen minimaal een half uur beweging.



1 op de 8 Nederlanders geeft toe niet veel over voeding en gezondheid te weten. 6% geeft aan zeer veel te weten over dit onderwerp.

**Stelling: Ik weet veel over voeding en gezondheid**

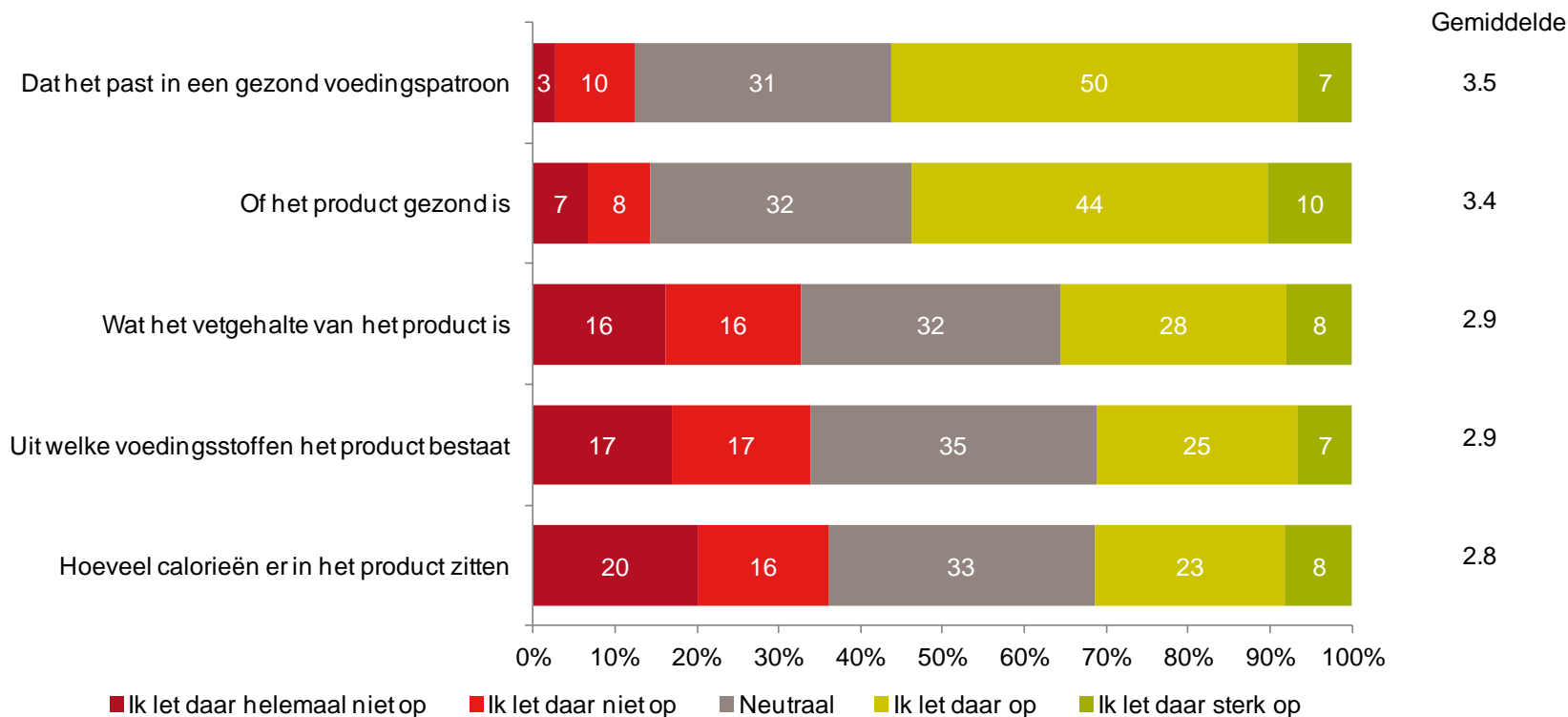
Nederlandse consumenten 18+ (n=1003)



De meerderheid van de Nederlanders let wel op de 'algemene' gezondheid van een product. Bij specifiekere zaken (vet, voedingsstoffen en calorieën), let ongeveer 1 op de 3 hier op.

### Mate waarin men let op zaken bij keuze voedingsmiddelen

Nederlandse consumenten 18+ (n=1003)

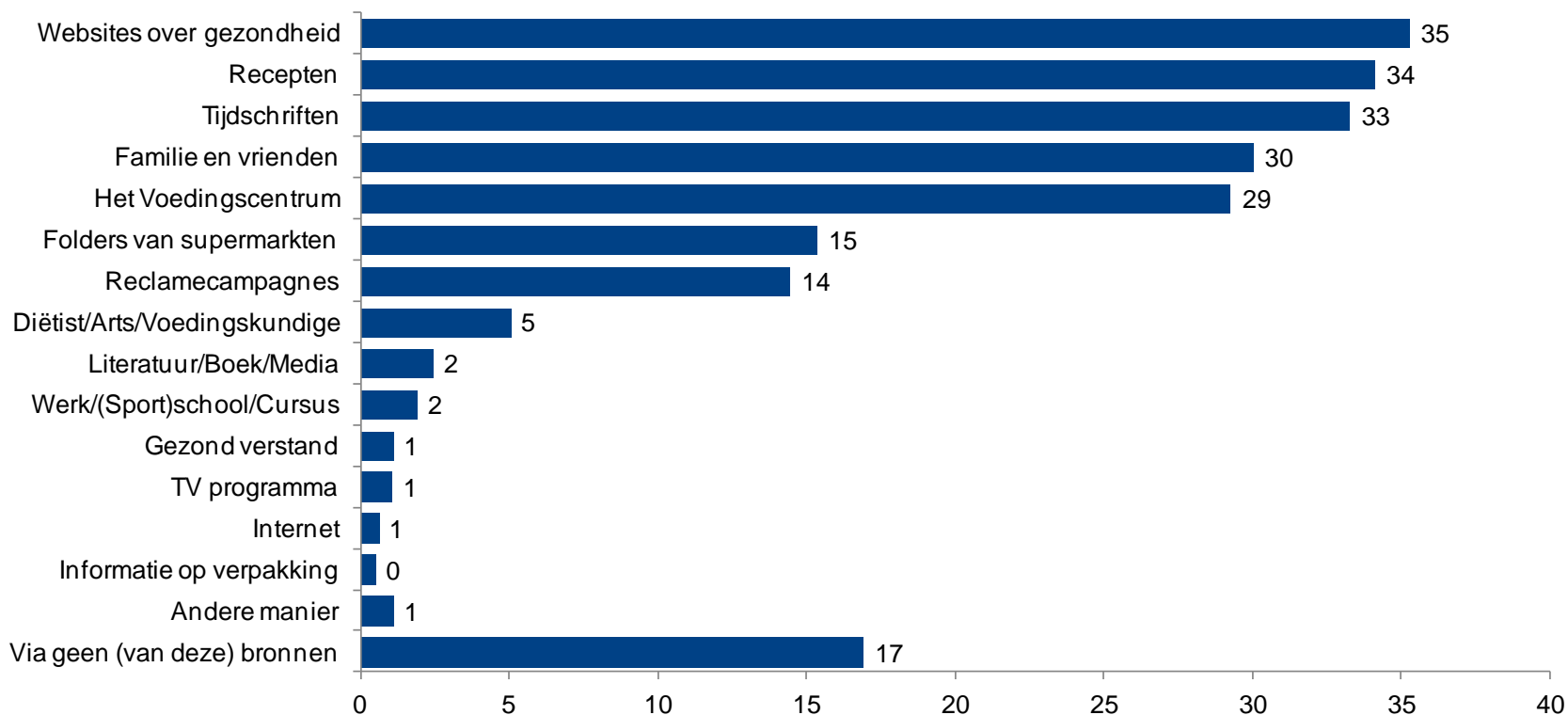


Hou ouder men is, hoe meer men op gezondheidsaspecten van voeding let. Dit verband geldt ook voor hoe sportiever en hoe hoger opgeleid. Vrouwen zeggen er meer op te letten dan mannen.

Er wordt vooral informatie over gezonde voeding verkregen via websites over dit onderwerp, recepten en tijdschriften.

**Bronnen waar informatie over gezonde voeding verkregen wordt**

Nederlandse consumenten 18+ (n=1003)



---

## 2.2 Feiten & Fabels over voeding en gewicht

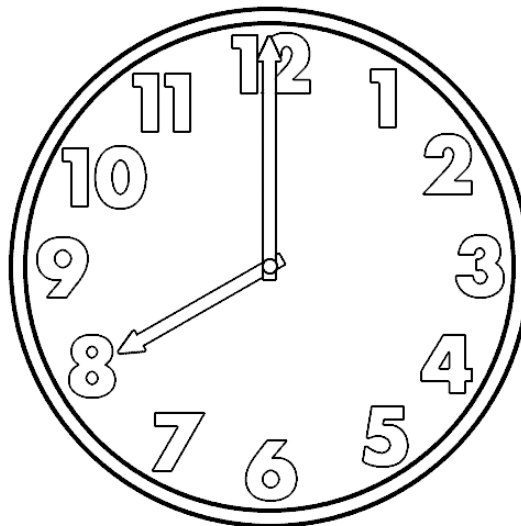
---



Het is voor de Nederlander niet duidelijk of je calorieën die je na acht uur 's avonds eet wel of niet verbrandt.

**FABEL:** Calorieën die je na acht uur 's avonds eet, verbrand je niet meer

**EENS**  
60%



**ONEENS**  
40%

De meerderheid van de hoog opgeleide Nederlanders weten dat je na acht uur 's avonds nog calorieën kan verbranden (52%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Ook na acht uur 's avonds verbrandt je lichaam nog calorieën. Het maakt niet uit op welk moment van de dag je calorieën binnenkrijgt, maar hoeveel calorieën je in totaal op een dag binnenkrijgt. Wat je meer eet dan je verbrand sla je op als vet.

1 op de 3 Nederlanders denkt dat koolhydraatrijke producten het beste vermeden kunnen worden.

**FABEL:** Koolhydraten zoals aardappelen, rijst en pasta zijn dikmakers, dus je kunt ze het beste vermijden

**EENS**  
33%



**ONEENS**  
67%

Relatief meer Nederlanders uit de zuidelijke provincies weten dat het een fabel is dat je koolhydraatrijke producten moet vermijden (73%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Ze zitten vooral in graanproducten zoals aardappelen, rijst maar ook in pasta. Het lichaam heeft koolhydraten nodig. De gezondheidsraad adviseert dat wie gezond wil eten, 40-70% van zijn energie uit koolhydraten haalt.

Bijna iedereen weet dat het gezegde 'elk pondje gaat door het mondje' ook echt een feit is.

**FEIT:** Elk pondje gaat door het mondje

**EENS**  
**90%**

Onder de 50 tot 64-jarige Nederlanders zijn de meeste personen die weten dat het een feit is dat 'elk pondje door het mondje gaat' (95%).



**ONEENS**  
**10%**

Jongeren tot 29 jaar zijn het relatief vaker oneens met deze uitspraak (16%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Eten en drinken geeft je de energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Je blijft op gewicht als er balans is tussen de hoeveelheid energie uit je eten en drinken en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt. Maar eet je meer dan je verbruikt, dan slaat je lichaam de niet gebruikte energie op in de vorm van vet.

De Nederlanders zijn er nog niet over uit of je afvalt door 6x per dag te eten in plaats van 3x per dag.

**FABEL:** Je valt af door in plaats van 3x per dag, 6x per dag te eten

**EENS**  
**53%**

Mensen met obesitas en mensen die een dieet volgen of hebben gevolgd, geloven vaker dat je afvalt als je in plaats van 3x per dag, 6x per dag eet (63%).



Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

**ONEENS**  
**47%**

De meerderheid van de 65-plussers (59%) en hoog opgeleide Nederlanders (55%) weet dat deze uitspraak een fabel is.

Het maakt niet uit hoe vaak je per dag eet, maar hoeveel calorieën je in totaal op een dag binnenkrijgt. Wat je meer eet dan je verbrand sla je op als vet.



4 op de 10 Nederlanders is er niet van op de hoogte dat een glas vruchtensap evenveel suiker en calorieën bevat als een glas frisdrank.

**FEIT:** Een glas vruchtensap bevat evenveel suiker en energie (calorieën) als een glas frisdrank

**EENS**  
**62%**

Dertigers en veertigers zijn het beste op de hoogte van het feit dat in vruchtensap evenveel suiker en energie zit als in frisdrank (resp. 73% en 70%). Ook Nederlanders uit de noordelijke provincies zijn relatief meer op de hoogte van dit feit (72%).



**ONEENS**  
**38%**

Voor mensen van 50 to 64 jaar en 65-plussers weten niet dat vruchtensap en frisdrank vergelijkbaar zijn qua hoeveelheid suiker en energie (resp. 45% en 52%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Er zit veel suiker in sinaasappelsap waardoor het evenveel calorieën bevat als frisdrank! Hetzelfde geldt ook voor andere vruchtensappen. Wel bevat sinaasappelsap meer voedingsstoffen zoals vitamine C.

35% van de Nederlanders denkt dat iemand te zwaar kan zijn door zware botten.

**FABEL:** Iemand kan te zwaar zijn omdat hij of zij zware botten heeft

**EENS**  
**35%**

Relatief meer 65-plussers (45%), mannen (42%) en laag opgeleide Nederlanders (45%) geloven dat iemand te zwaar kan zijn vanwege zware botten.

Ook onder mensen die zelf aangeven een slechte kennisniveau over gezondheid te hebben, zijn relatief meer mensen die deze fabel geloven. (49%)



Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

**ONEENS**  
**65%**

Vooraf veertigers (73%), vrouwen (71%) en hoog opgeleide Nederlanders (77%) weten dat je niet te zwaar kunt zijn door je botten.

Ook personen die aangeven veel te letten op gezonde voeding, weten dat 'zware botten' een fabel zijn (72%).

Overgewicht betekent dat je meer weegt voor je lengte dan goed is voor je gezondheid. Dit extra gewicht is bij de meeste mensen vooral extra lichaamsvet. Het gewicht van botten verschilt niet veel tussen mensen, maar is wel afhankelijk van je lengte. Hier wordt echter rekening mee gehouden bij de berekening van je Body Mass Index (BMI).

Tweederde van de Nederlanders is er zich van bewust dat de meeste diëten ongezond zijn.

FEIT: De meeste diëten zijn ongezond

EENS  
65%

Veertigers zijn het beste op de hoogte van het feit dat de meeste diëten ongezond zijn (73%).



ONEENS  
35%

Relatief meer 50 tot 64-jarigen en 65-plussers vinden niet dat de meeste diëten ongezond zijn (resp. 44% en 45%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

De meeste diëten zijn eenzijdig en bevatten niet alle voedingsstoffen die je nodig hebt.

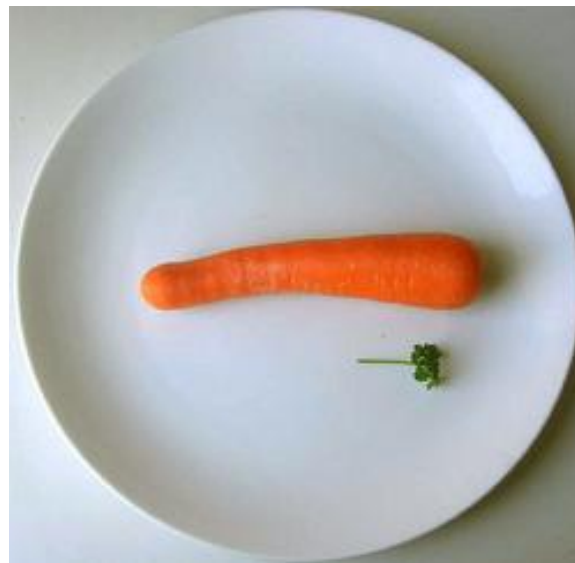
4 op de 10 Nederlanders denken dat je dik kan worden van te weinig eten.

**FABEL:** Van te weinig eten word je dik

**EENS**  
**39%**

Vooraf veertigers (51%), vrouwen (46%) en Nederlanders uit de noordelijke provincies (49%) geloven dat je dik wordt van te weinig eten.

Opvallend is dat personen die aangeven veel te letten op gezonde voeding en mensen die een dieet volgen of hebben gevolgd, relatief vaker in deze fabel geloven (resp. 46% en 51%).



Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

**ONEENS**  
**61%**

Relatief meer 65-plussers en mannen weten dat deze uitspraak een fabel is (resp. 72% en 67%).

Opvallend is dat mensen die van zichzelf aangeven een slecht kennisniveau over gezondheid te hebben, relatief vaker hebben aangegeven dat het een fabel is dat je van te weinig eten dik wordt (73%).

Als je minder eet dan je verbruikt, val je af. Zodra je gaat afvallen neemt je spiermassa af en dat betekent dan wel dat je nadat je bent afgevallen minder energie nodig hebt dan daarvoor.

Tweederde van de Nederlanders is van mening dat je af valt door veel water te drinken.

**FABEL:** Je valt af door veel water te drinken

**EENS**  
63%



**ONEENS**  
27%

De helft van de hoog opgeleide Nederlanders weet dat je niet afvalt door veel water te drinken (50%).

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Alleen als je minder eet dan je verbruikt val je af. Dit heeft niks te maken met hoeveel water je extra drinkt.

# De rol van het zuur van een grapefruit of citroen bij het afbreken van vet is bij de Nederlanders niet duidelijk.

**FABEL:** Het zuur van een grapefruit of citroen helpt bij het afbreken van vet

**EENS**  
**58%**

Vooraf Nederlanders uit de noordelijke provincies geloven dat het zuur van een grapefruit of citroen helpt bij het afbreken van vet (69%).



**ONEENS**  
**42%**

Basis: Nederlanders van 18 jaar en ouder (n=1003)

Er is geen enkel bewijs dat grapefruit invloed heeft op de vetverbranding.

# Onderzoeksverantwoording

# Onderzoeksverantwoording

1. Achtergrond en doelstelling
2. Onderzoeksmethode
3. Steekproef
4. Vragenlijst
5. Veldwerk
6. Rapportage



## Achtergrond en doelstelling

Het Voedingscentrum heeft behoefte aan een consumentenonderzoek met betrekking tot het onderwerp "Feiten en Fabels". Achtergrond hierbij is dat er bij consumenten mogelijk een aantal fabels voor feiten worden aangezien en een aantal feiten voor fabels.

De doelstelling van het onderzoek is als volgt:

*"Het verkrijgen van inzicht in de kennis van Nederlandse consumenten met betrekking tot een aantal feiten en fabels op het gebied van voeding, gezondheid en gewicht".*

## Onderzoeksmethode

- Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst (de CAWI methode; computer assisted web interviewing).
- In de e-mail met de uitnodiging is een persoonlijke link opgenomen waarmee de GfK panelleden rechtstreeks toegang krijgen tot hun persoonlijke pagina waar de de vragenlijst te vinden is.
- In het onderzoek zijn aan de consumenten gerandomiseerd 10 feiten/fabels op het gebied van gezondheid en 10 feiten/fabels op het gebied van gewicht voorgelegd.
- Aan de respondenten is gevraagd om aan te geven of de uitspraken waar of niet waar zijn. Om te voorkomen dat respondenten te veel gaan nadenken of ze het juist hebben of niet is niet aangegeven dat het onderzoek over feiten en fabels gaat. Er is ook geen terugkoppeling gegeven of het juiste antwoord is gegeven..

## Steekproef

De netto steekproef voor dit onderzoek bestaat uit 1.000 Nederlanders van 18 jaar en ouder (die toegang hebben tot internet).

De steekproef is getrokken uit het GfK Online Panel. Het GfK Online Panel is een gerenommeerd, hoogwaardig panel, waarbij de respons erg hoog is (ca. 75%) en waarbij de respons van hoge kwaliteit is. Met de panelleden wordt een continue relatie aangegaan. Als gevolg van de intensieve wervingswijze en beheer wordt een kwalitatief hoogstaand panel gegarandeerd. Hiermee wordt zelfselectie en/of vertekening geminimaliseerd.

De steekproef is representatief naar:

- ✓ Geslacht (man, vrouw)
- ✓ Leeftijd (18-29 jaar, 30-39 jaar, 40-49 jaar, 50-64 jaar, 65+ jaar)
- ✓ Opleiding (hoog, midden, laag)
- ✓ Regio (3 grote steden, rest westen, noord, oost, zuid)

## Vragenlijst

Het Voedingscentrum heeft 20 feiten en fabels aangeleverd. GfK heeft deze input bekeken en het Voedingscentrum geadviseerd over zowel specifieke vragen als de opbouw en structuur van de vragenlijst.

Daarna is de vragenlijst in overleg met het Voedingscentrum definitief gemaakt.

De gebruikte vragenlijst bestond uit 20 feiten en fabels en 9 aanvullende vragen/stellingen over gedrag, kennis en houding met betrekking tot voeding en gezondheid.

Voor de respondenten betekende dit een gemiddelde invulduur van circa 5 minuten.

In de geprogrammeerde vragenlijst zijn door GfK diverse validatie- en consistentiecontroles ingebouwd (zoals routing, antwoordmogelijkheden en randomisatie).

Alvorens de consumenten zijn uitgenodigd de vragenlijst in te vullen, heeft het Voedingscentrum een testlink ontvangen. Via deze testlink kon het Voedingscentrum zelf op de eigen computer de vragenlijst bekijken en testen.

## Veldwerk

- Op dinsdag 4 december 2012 zijn 1500 GfK panelleden via een email met een persoonlijke link benaderd om deel te nemen aan het onderzoek.
- Het veldwerk is afgesloten op donderdag 13 december 2012.
- In totaal hebben 1003 personen de vragenlijst volledig en correct ingevuld.
- Dit resulteert in een responspercentage van 67%.

Rapportage heeft plaatsgevonden in de vorm van:

- Een PowerPoint rapportage, voorzien van conclusies en een onderzoeksverantwoording.
- Een uitgebreid tabellenrapport met gedetailleerde uitkomsten per vraag uitgesplitst naar relevante achtergrondkenmerken.

De resultaten van dit onderzoek geven aan hoe het in Nederland is gesteld met de kennis met betrekking tot een aantal feiten en fabels op het gebied van voeding, gezondheid en gewicht.

Deze informatie betreft de Nederlandse populatie van volwassenen. In de rapportage zijn de resultaten uitgesplitst naar relevante subgroepen zoals mannen en vrouwen, jongeren en ouderen, hoger en lager opgeleiden. Ook is geanalyseerd naar BMI en naar een aantal toegevoegde stellingen over gezondheid en gewicht.

# Contactgegevens

# Vragen of opmerkingen?



**Marcel Temminghoff**

Sr. Consultant

+31 (0)162 384 279

+31 (0)6 55 177 653

Marcel.Temminghoff@gfk.com



**Jolanda van Oirschot**

Project Manager

+31 (0)162 384 156

Jolanda.van.Oirschot@gfk.com