



# ONDERZOEK FEITEN & FABELS

Wat weten consumenten over voeding en gezondheid?

*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 gezondheid

## 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.

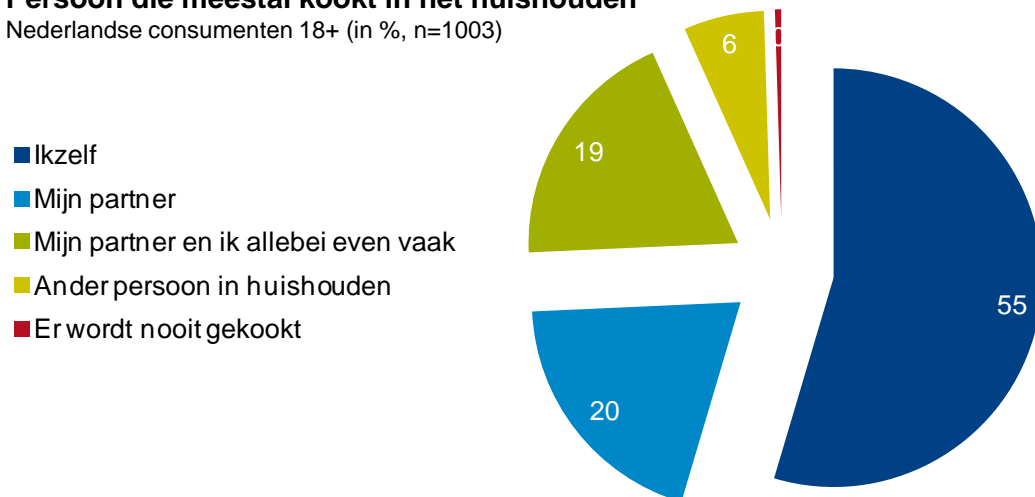
De volgende pagina's geven een overzicht van deze achtergrond.



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)



- Ikzelf
- Mijn partner
- Mijn partner en ik allebei even vaak
- Ander persoon in huishouden
- Er wordt nooit gekookt

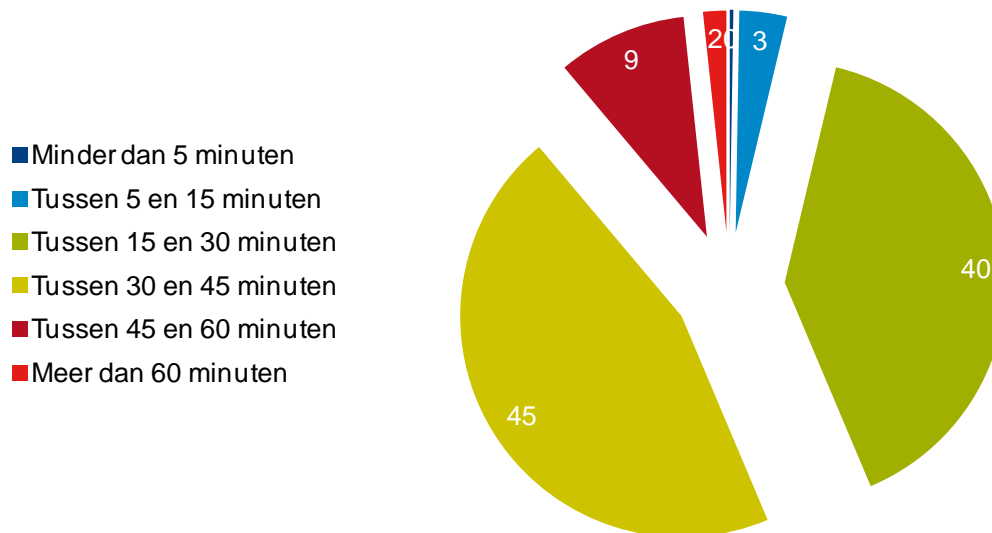
Vooraf jongeren tot 29 jaar bereiden hun maaltijd vrij snel; 54% doet dit in maximaal 30 minuten.

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.

### Tijd besteed aan maaltijd doordeweeks

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

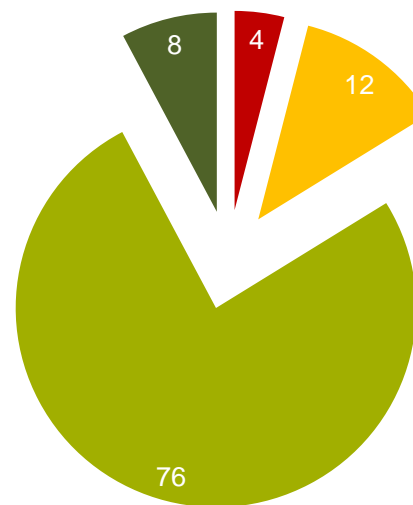


- Minder dan 5 minuten
- Tussen 5 en 15 minuten
- Tussen 15 en 30 minuten
- Tussen 30 en 45 minuten
- Tussen 45 en 60 minuten
- Meer dan 60 minuten

# 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.

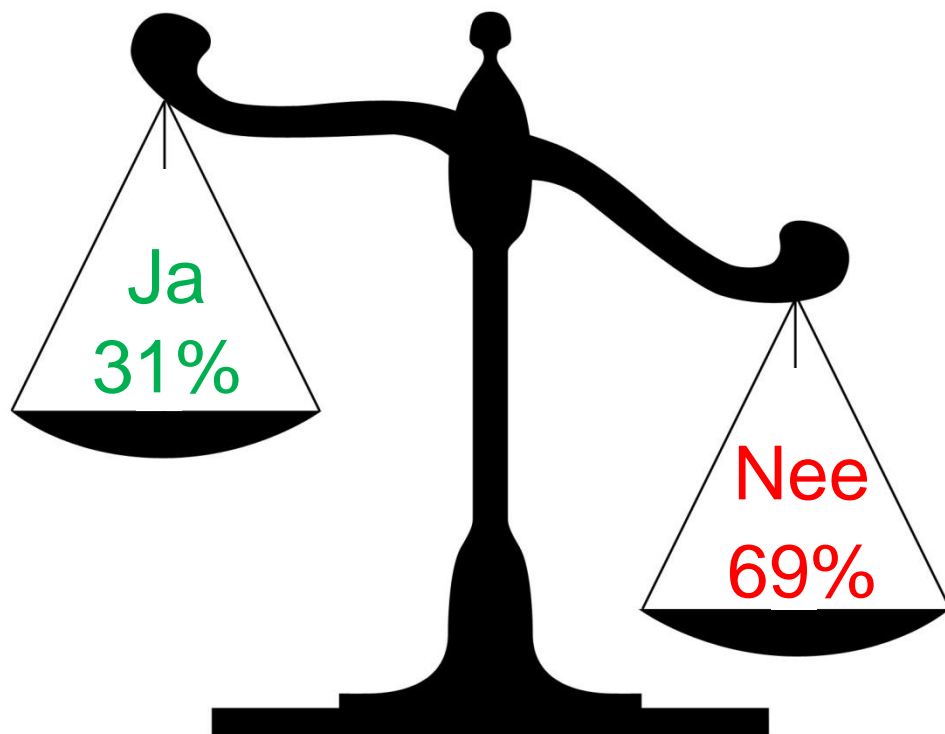
Hoe sportiever, hoe hoger het rapportcijfer dat men zichzelf geeft.

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.

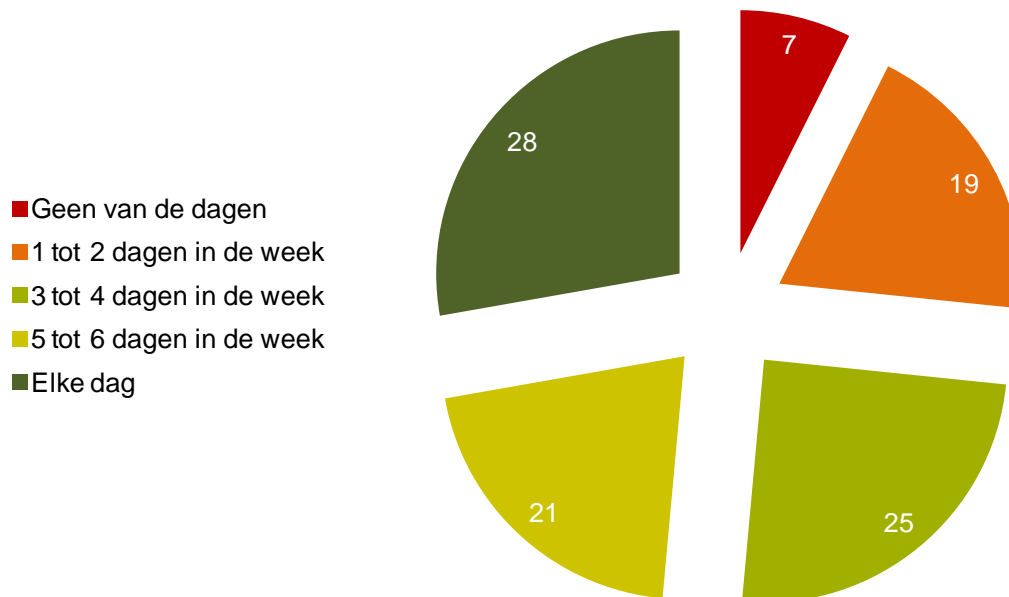
Voorals mensen met matig overgewicht of obesitas volgen een dieet (resp. 39% en 59%).

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.

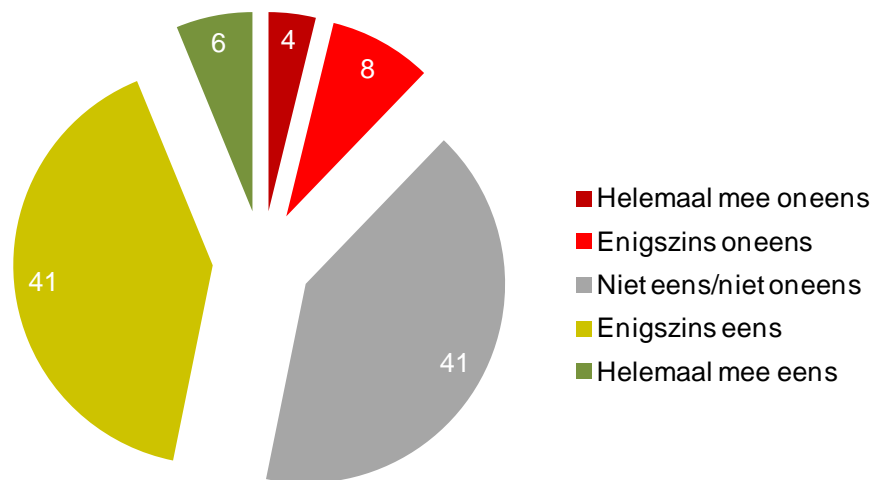
Onder de personen die aangeven op gezonde voeding te letten, voldoet 59% aan de bewegingsnorm van 5 dagen minimaal een half uur beweging.



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**

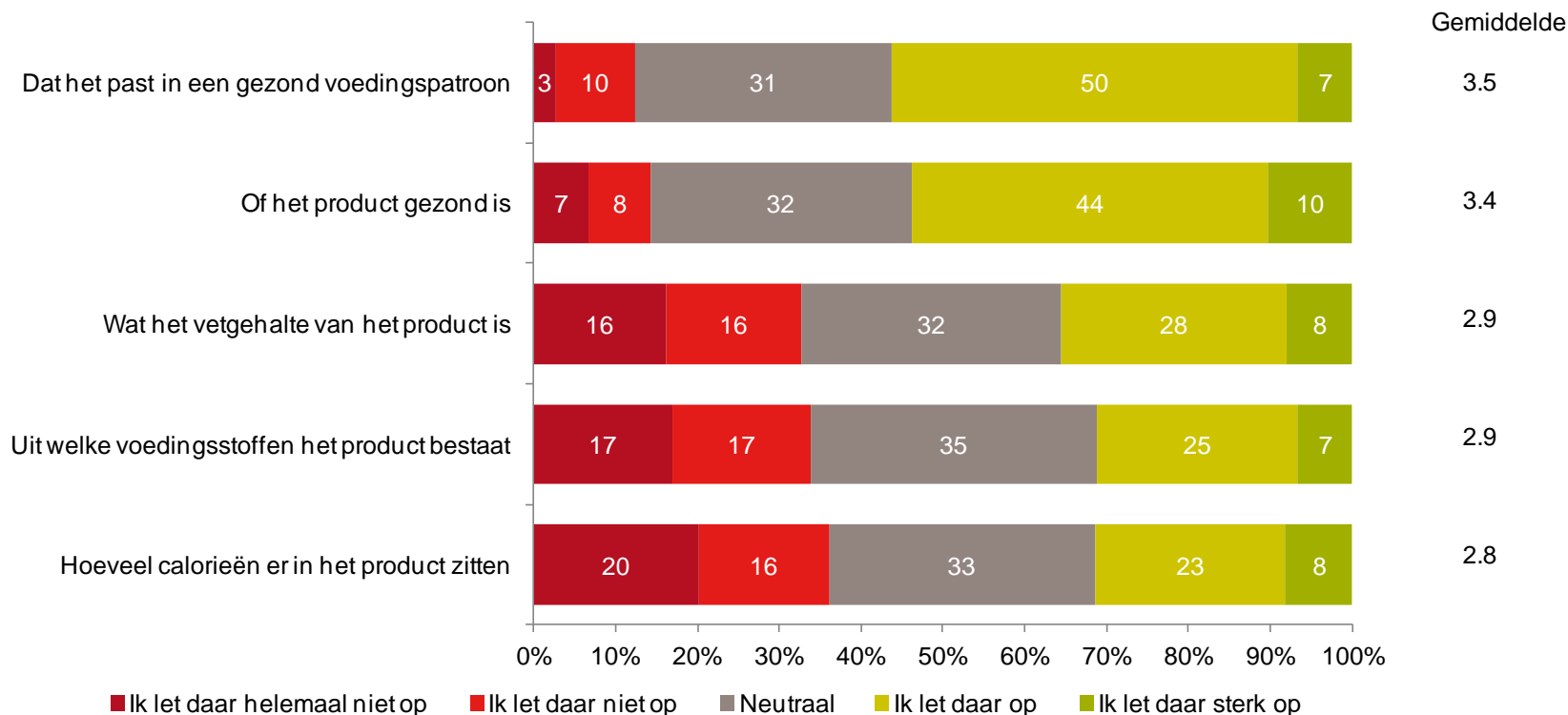
Nederlandse consumenten 18+ (n=1003)



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)

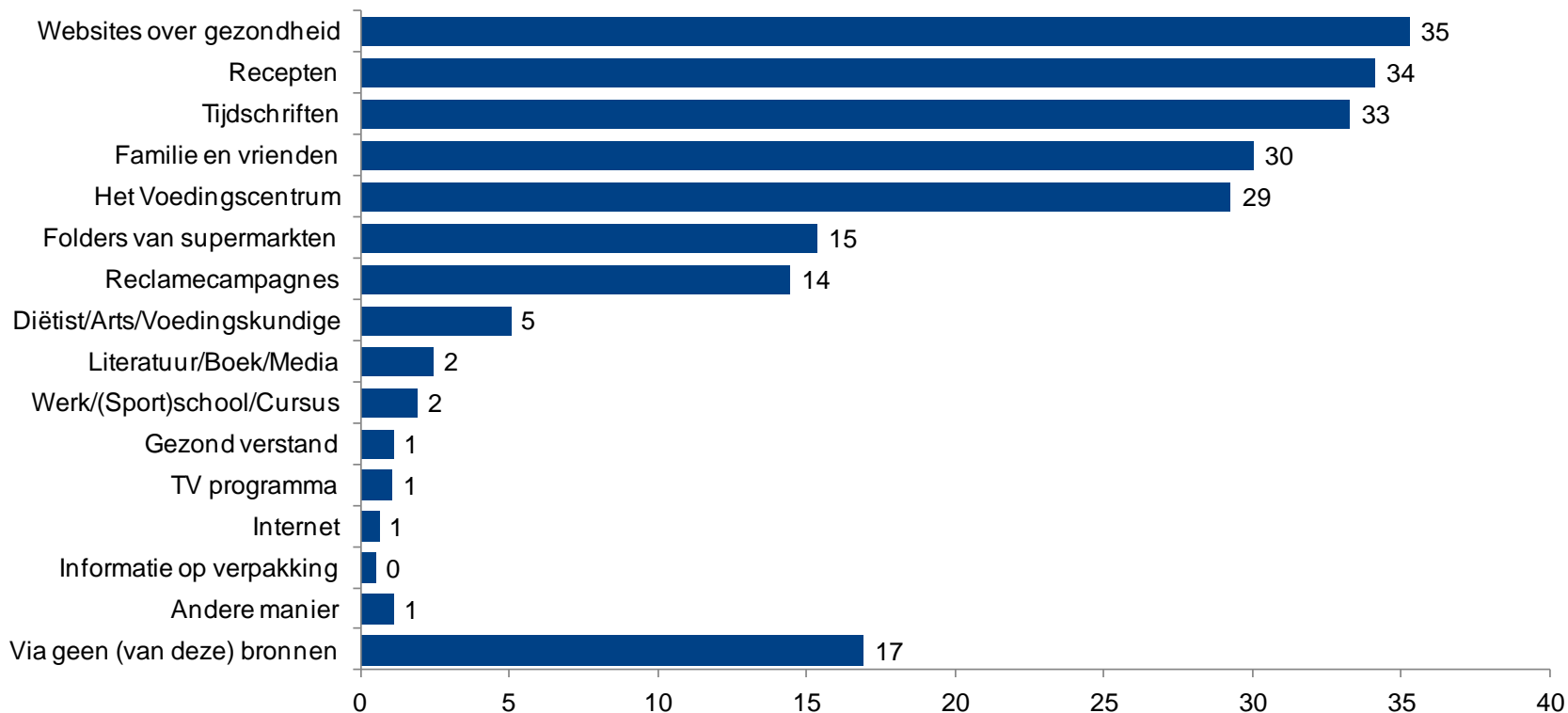


Hou ouder men is, hoe meer men op gezondheidsaspecten van voeding let. Dit verband geldt ook voor hoe sportiever en hoe hoger opgeleid. Vrouwen zeggen er meer op te letten dan mannen.

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 gezondheid

---



Bijna iedereen weet dat het beter is om tijdens het sporten water te drinken in plaats van een sportdrankje.

**FABEL:** Je kunt tijdens het sporten beter een sportdrankje dan water drinken

**EENS**  
11%



**ONEENS**  
89%

65-plussers vergissen zich het minst in deze fabel; 95% van hen is het oneens met de uitspraak.

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

Sportdranken zijn bedoeld als bron van vocht en energie tijdens en na intensief sporten. Deze dranken zijn vooral bedoeld voor gebruik bij intensieve en langdurige inspanning, maar van geen of weinig waarde voor recreatiesporters. Het lichaam neemt water net zo snel op als sportdranken. Bovendien bevatten sportdranken vaak veel suiker en calorieën.

1 op de 5 Nederlanders denkt dat je groente en fruit kunt vervangen door een Multivitamine.

**FABEL:** Als je geen groente en fruit eet, kun je dit vervangen door een Multivitamine

**EENS**  
21%

Vooraf mannen geloven deze fabel; 25% van hen is het eens met deze uitspraak.

Ook mensen die aangeven niet te letten op gezonde voeding zijn het relatief vaker eens met deze uitspraak (28%).



**ONEENS**  
79%

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

Een Multivitamine is geen vervanging voor een gezond eetpatroon, want naast vitamines en mineralen levert een gezond eetpatroon ook de juiste hoeveelheid soort vetten, eiwitten, koolhydraten en vezels. Van sommige vitamines of mineralen kan teveel bij langdurig gebruik zelfs schadelijk zijn.

Een grote meerderheid is bekend met het feit dat je vetten nodig hebt voor een gezond lichaam.

**FEIT:** Vet in de voeding heb je nodig voor een gezond lichaam

**EENS**  
**86%**

Dertigers zijn het beste op de hoogte van de rol van vet (95%). Ook mensen die een dieet volgen of gevolgd hebben zijn op de hoogte van dit feit (90%).



**ONEENS**  
**14%**

50-plussers en mensen met licht overgewicht zijn relatief minder bekend met de rol van vet voor een gezond lichaam (resp. 20% en 21%).

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

Vet is een bron van energie, vitamine A, D en E en essentiële vetzuren. Bij een gezond eetpatroon komt tussen de 20 en 40% van de energie uit vet. Deze hoeveelheid is nodig om voldoende essentiële vetzuren binnen te krijgen, zoals linolzuur en alfa-linoleenzuur. Deze hoeveelheid is ook voldoende om de vetoplosbare vitamines in de darm te kunnen opnemen.

Ruim een kwart van de Nederlanders denkt dat in pot- of blikgroente minder voedingsstoffen zitten dan in verse groenten.

**FABEL:** Groente uit pot of blik bevat veel minder voedingsstoffen dan verse groente

**EENS**

**28%**

Vooraf jongeren tot 29 jaar weten niet dat groente uit pot of blik bijna net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groente (52%).



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

**ONEENS**

**72%**

Vooraf 65-plussers en mensen met obesitas weten dat blikgroenten ook voldoende voedingsstoffen bevatten (resp. 81% en 83%).

Ook personen die aangeven veel te letten op gezonde voeding of die een dieet volgen of hebben gevolgd zijn hiervan op de hoogte (resp. 77% en 78%).

Groente uit de diepvries, pot of blik bevat bijna net zoveel voedingsstoffen als verse groente. Ze zijn dus ook een gezonde keus.



Bijna een tweederde van de Nederlanders weet dat je niet per definitie dik wordt van wekelijks frites eten.

**FABEL:** Van wekelijks frites eten word je dik

**EENS**

**37%**

Relatief meer 65-plussers en mannen geloven dat je van wekelijks frites eten dik wordt (resp. 52% en 42%).



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

**ONEENS**

**63%**

Vooraf veertigers (70%), vrouwen (67%), Nederlanders uit de zuidelijke provincies (74%), sportieve personen (68%) en personen die een dieet volgen of hebben gevolgd (70%) weten dat je niet per definitie dik wordt van wekelijks frites eten.

Van één portie frites in de week word je niet dik. Eet je de frites in plaats van een portie aardappelen met jus dan is dat beter dan wanneer je de frites tussendoor extra eet als snack. Het gaat erom dat je het niet té veel en té vaak eet.

# Volgens 1 op de 5 Nederlanders werkt koffie ontnuchterend na het drinken van alcohol.

**FABEL:** Na het drinken van alcohol werkt koffie ontnuchterend

**EENS**  
**20%**

Personen die zelf aangeven een slecht kennisniveau over gezondheid te hebben, geloven vaker in de fabel dat koffie ontnuchterend werkt (32%).



**ONEENS**  
**80%**

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

Koffie zorgt er niet voor dat de alcohol in je bloed sneller wordt afgebroken. De hoeveelheid cafeïne in 1 kopje koffie verdrijft wel het gevoel van vermoeidheid en maakt je wat alerter.

De meningen zijn zeer verdeeld over de vraag of bodybuilders rood vlees nodig hebben.

**FABEL:** Bodybuilders hebben rood vlees nodig

**EENS**  
43%



**ONEENS**  
57%

Relatief meer 50 tot 64-jarigen en hoog opgeleide Nederlanders weten dat het een fabel is dat bodybuilders rood vlees nodig hebben (resp. 66% en 63%).

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

Vlees levert eiwit, B-vitamines, vitamine D en mineralen, zoals ijzer. Maar ook bodybuilders kunnen prima zonder vlees of vis, als ze goede vervangers en andere voedingsmiddelen eten om voldoende ijzer en B-vitamines binnen te krijgen.

Driekwart van de Nederlanders gelooft dat groene thee gezonder is dan 'gewone' zwarte thee.

**FABEL:** Groene thee is gezonder dan 'gewone' zwarte thee

**EENS**  
**73%**

Relatief meer Nederlanders tot 29 jaar (81%), vrouwen (80%) en personen die een dieet volgen of hebben gevolgd (79%) denken dat groene thee gezonder is dan zwarte thee.



**ONEENS**  
**27%**

Vooraf 65-plussers en mannen geven aan dat groene thee niet gezonder is dan zwarte thee (resp. 33% en 35%).

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

Zowel groene als zwarte thee zijn rijke bronnen van flavonoïden, voornamelijk als catechines. Wel verschilt de flavonoïdesamenstelling: de hoeveelheid is wel hetzelfde, alleen verschillen de soorten stoffen. Aan thee worden wel gezondheidseffecten toegeschreven zoals de antioxidantwerking door de aanwezige flavonoïden wat bescherming tegen kanker zou opleveren. Er zijn echter geen studies die een duidelijk effect op de gezondheid laten zien.

# Volgens de helft van de Nederlanders zitten in donkerder brood meer vezels.

## FABEL: Hoe donkerder het brood hoe meer vezels

**EENS**  
**54%**

Relatief meer mannen denken dat donker brood meer vezels heeft (59%).

Ook geloven vooral personen die aangeven niet te letten op gezonde voeding in de fabel dat donker brood meer vezels bevat (70%).



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

**ONEENS**  
**46%**

Vrouwen en hoog opleiden weten beter dat 'hoe donkerder, hoe meer vezels' een fabel is (resp. 51% en 53%).

Ook mensen die aangeven dat ze goede kennis hebben over gezondheid en de mensen die veel letten op gezonde voeding zijn bewust dat dit een fabel is (resp. 51% en 55%).

Donkerbruin brood is niet automatisch de gezondste keus. De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als kleurstof is toegevoegd en dan kan dit brood witbrood met een kleurtje zijn. Zeker weten dat het gezond brood is met genoeg vezels? Kies dan brood waar echt 'volkorenbrood' op staat, of vraag het aan de bakker.

Een kwart van de Nederlanders denkt dat, omdat het natuurlijk is, roomboter gezonder is dan margarine.

**FABEL:** Roomboter is natuurlijk en daarom gezonder dan margarine

**EENS**  
27%

Relatief meer 65-plussers (37%), laag opgeleiden (35%) en Nederlanders uit de noordelijke provincies (40%) geloven in de fabel dat roomboter, omdat het natuurlijk is, gezonder is dan margarine.



**ONEENS**  
73%

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

Roomboter bevat per 100 gram 53,4 gram verzadigd vet en margarine per 100 gram 35 gram verzadigd vet. Verzadigd vet is een soort vet die bekend is door de ongunstige gezondheidseffecten. Zo verhoogt verzadigd vet het slechte cholesterol. Op die manier vergroot verzadigd vet het risico op hart- en vaatziekten.

# 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

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