

Achtergrondinformatie Turkse en Marokkaanse eetcultuur

De meeste Turkse en Marokkaanse Nederlanders wonen al vrij lang in Nederland of zijn hier geboren. Ze nemen doorgaans sommige Westerse gewoonten over, maar houden ook vaak vast aan een aantal gewoonten uit het 'thuisland'. Onder kinderen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond komt overgewicht veel voor. Bij de aanpak van overgewicht bij deze kinderen kan het nuttig zijn om rekening te houden met traditionele eetgewoonten.

Kinderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond zijn op 2-jarige leeftijd 2 tot 3 keer zo vaak te zwaar als autochtone kinderen.^{1,2} Mogelijke oorzaken van het overgewicht van deze kinderen zijn: gewichtstatus van de moeder,³ vaker flesvoeding extra geven bij volledige borstvoeding,³ vroeger starten met calorierijke bijvoeding zoals babyprakjes en pyjamapapjes, gezoete dranken en snacks,⁴ vaker ongezonde dingen tussendoor, meer eten dan nodig, andere opvoedstijl^{5,6,7} en mogelijk zijn deze kinderen minder lang dan gemiddeld en hebben ze daardoor een lagere energiebehoefte. In dat geval zouden deze kinderen, met uitzondering van groente en fruit, overall iets minder van moeten eten.⁸ Op 5-jarige leeftijd is van deze kinderen rond de 70% nog steeds te zwaar.¹ Anders gezegd: overgewicht gaat heel vaak niet vanzelf over. Het is daarom belangrijk om zo vroeg mogelijk te beginnen met het aanpakken van overgewicht.

Tabel 1. Prevalentie van overgewicht en obesitas (%) bij kinderen van 2-4 jaar met een Turkse, Marokkaanse of Nederlandse achtergrond ^{2,9}

Leeftijd	2 jaar			4 jaar		
	Turks	Marokkaans	NL	Turks	Marokkaans	NL
Jongens, overgewicht (%)	25	24	8	27	23	9
Jongens, obees (%)	7	5	1	10	6	1
Meisjes, overgewicht (%)	17	22	8	23	23	16
Meisjes, obees (%)	4	5	1	6	6	3

¹ De Hoog, M.L., van Eijsden, M., Stronks, K., Gemke R.J., & Vrijkotte, T.G. Overweight at age two years in a multi-ethnic cohort (ABCD study): the role of prenatal factors, birth outcomes and postnatal factors. BMC Public health. 2011;1(11), 611

² Schönbeck, Y., Talma, H., Dommelen van, P., Bakker B., Buitendijk, S.E., HiraSing, R.A., van Buuren, S. Increase in prevalence of overweight in Dutch children and adolescents: a comparison of nationwide growth studies in 1980, 1997 and 2009. PLoS ONE. 2011;6(11):e27608

³ Van Eijsden, M., Jansen, J., Meijers, C., de Kroon, M., & Vrijkotte, M. Kinderen van Turkse en van Nederlandse afkomst vergeleken. Vroege voeding, groei en BMI op 3-jarige leeftijd. Voeding Nu.2014; 5/6, 16-19

⁴ Hulsmann, R., Senyurek, A., Oostenbrink, R. Verschillen in voedingsgewoonten in het eerste levensjaar tussen Turkse en Nederlandse zuigelingen. Tijdschrift voor kindergeneeskunde. 2005; 73(6):6-9

⁵ JGZ richtlijn overgewicht 2012. http://www.nji.nl/nl/JGZ-richtlijn_overgewicht_def11.pdf

⁶ Distelbrink, M., Pels, T., Jansma, A., & Van der Gaag, R. Ouderschap versterken. Literatuurstudie over opvoeding in migrantengezinnen en de relatie met preventieve voorzieningen. Verweij-Jonker instituut. 2012

⁷ Vlasblom, E., Nawijn, L., Korfker, D., Crone, M., Beltman, M., Wilde, d. J. & L'Hoir, M. P. Verschillen in opvoedstijl tussen Nederlandse en Turkse ouders in relatie tot leefstijl en body-mass index (BMI). Tijdschr JGZ. 2011; 4, 89

⁸ Richtlijnen Schijf van Vijf (2016). <http://www.voedingscentrum.nl/richtlijnen>

⁹ van Dommelen P, Schönbeck Y, HiraSing RA, van Buuren s. Call for early prevention: prevalence rates of overweight among Turkish and Moroccan children in The Netherlands. Eur J Public Health. 2015;25(5):828-33

Eetcultuur

Langzamerhand is te zien dat de Nederlandse cultuur invloed uitoefent op de eetgewoonten van Turkse en Marokkaanse Nederlanders, en andersom. Er wordt ook nog sterk vastgehouden aan sommige traditionele voedingsmiddelen, zoals couscous en Turks brood. Hieronder staat een aantal aspecten beschreven die meer inzicht kunnen geven in de (eet)cultuur van Turkse en Marokkaanse Nederlanders.

Imago

- Moeders met een Turkse of Marokkaanse achtergrond zien mollige kinderen vaker als gezond dan autochtone moeders.^{10,11} Dikke kinderen vinden ze mooier en minder kwetsbaar.

Geloof

- Onder Turkse en Marokkaanse Nederlanders speelt godsdienst vaker dan bij autochtone Nederlanders een rol bij eetgewoonten. Zo is het gebruik van alcohol en varkensvlees verboden en wordt halal geslacht vlees gegeten. Halal geslacht vlees houdt in dat het vlees is van dieren die geslacht zijn volgens de Islamitische wetten. Dit vlees is te herkennen aan een Halal-keurmerk.
- Het flesje of het bord moet doorgaans leeg. Dit sluit ook aan bij de Islam: je mag geen eten verspillen.

Opvoeding

- Bij Turkse en Marokkaanse ouders van jonge kinderen is vaker sprake van een toegevend/ permissieve opvoedstijl dan bij autochtone ouders.¹² Ze lijken minder consequent dan autochtone ouders. Er heerst vaak bij moeders een gevoel van 'slechte moeder' zijn als zij iets weigert aan het kind te geven.
- Er heerst een angst van het niet genoeg krijgen. Als het kind iets niet lust of wil, maakt de moeder snel wat anders voor het kind. Ze wil dat het kind wat binnenkrijgt. Turkse en Marokkaanse Nederlanders letten mogelijk onvoldoende op signalen van verzadiging of weten niet wat deze signalen zijn. Vaak wordt gedacht dat huilen betekent dat het kind honger heeft. Ze zijn van mening dat een kind niet mag huilen.

Eetgewoonten

- Turkse en Marokkaanse Nederlanders hebben, evenals autochtone Nederlanders, een te hoge inname van verzadigd vet en gebruiken te weinig groente en fruit ten opzichte van de norm.¹³
- In vergelijking tot het voedingspatroon van autochtone Nederlanders karakteriseert het voedingspatroon van Turkse Nederlanders zich vooral door een hoge consumptie van peulvruchten, groente, fruit, brood en vlees. Turkse mannen consumeren relatief ook veel zuivel. Turkse

¹⁰ Mollig is gezond? Gemeente Amsterdam. Adviesraad Diversiteit en Integratie. 2013

¹¹ De Hoog, M.L.A., Stronks, K., van Eijdsen, M., Gemke, R., & Vrijkotte, T.G.M. Ethnic differences in maternal underestimation of offspring's weight: the ABCD study. *International Journal of Obesity*. 2012;36 (1), 53-60

¹² JGZ richtlijn overgewicht (2012). http://www.nji.nl/nl/JGZ-richtlijn_overgewicht_def11.pdf

¹³ Palsma, A.H., Nicolaou, M., van Dam, R.M., Stronks, K. De voeding van Turkse en Marokkaanse Nederlanders in de leeftijd van 18 – 30 jaar. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*. 2006; 84 (7), 415

Nederlanders eten relatief weinig vis en drinken weinig alcohol. Turkse Nederlanders hebben een hogere inname van verzadigde vetzuren en transvetzuren en krijgen minder koolhydraten binnen ten opzichte van autochtone Nederlanders. Ook blijkt dat Turkse Nederlanders een hogere inname hebben van ijzer (vooral haem uit dierlijke producten), zink en Turkse mannen van folaat equivalenten. De innames van vitamine A en calcium is lager bij Turkse Nederlanders, vermoedelijk door de lagere consumptie van smeervetten en kaas.¹⁴

- In vergelijking tot het voedingspatroon van autochtone Nederlanders kenmerkt het voedingspatroon van Marokkaanse Nederlanders zich door een hoge consumptie van aardappelen, brood, vetten en oliën. Marokkaanse Nederlanders hebben een relatief lage consumptie van groente en alcoholische dranken. Marokkaanse Nederlanders hebben een lagere inname van verzadigde vetzuren ten opzichte van autochtone Nederlanders. Marokkaanse Nederlanders hebben hogere innames van haem-ijzer (uit dierlijke producten) en vitamine B12. Dit kan verklaard worden door de hoge consumptie van zowel vlees als schaal- en schelpdieren. De calciuminname van Marokkaanse Nederlanders is relatief laag door de lagere consumptie van melkproducten.¹³
- Er is vaak geen sprake van afgemeten porties per persoon. Doorgaans wordt niet in porties gedacht en veelal van een grote schaal of groot bord gegeten.
- Meestal wordt meer gekookt dan nodig, vanwege gastvrijheid en om de volgende dag van te eten.
- Turkse en Marokkaanse Nederlanders voelen sociale druk om te eten tijdens sociale gelegenheden. Eten staat synoniem voor samenzijn.^{10, 11} Er is doorgaans (warm) eten in huis voor eventuele gasten. Niet mee-eten wordt als onbeleefd gezien.
- Bij ouders met een Turkse of Marokkaanse achtergrond is veelal sprake van minder regelmaat en structuur in eetmomenten dan bij autochtone ouders. Wanneer het kind trek heeft, krijgt het gewoonlijk te eten. De middagmaaltijd wisselt vaker af tussen brood of warm eten en de avondmaaltijd wordt als een open einde gezien. Kinderen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond ontbijten minder vaak dan autochtone kinderen.¹⁵ Veelgenoemde redenen om niet te ontbijten zijn maaltijden laat in de avond (daardoor 's morgens minder trek) en geen tijd nemen voor het ontbijt. Er wordt vaak niet de rust genomen om samen even te zitten en te eten.^{12, 16, 17}

Veelgebruikte producten

In de tabel op de volgende pagina staan een aantal veelgebruikte voedingsmiddelen die typisch zijn voor de Turkse of Marokkaanse cultuur. Natuurlijk zullen de specifieke eetgewoonten per gezin verschillen. Belangrijk is om na te gaan in hoeverre gezinnen nog vasthouden aan traditionele eetgewoonten.

¹⁴ Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Voeding van Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en autochtone Nederlanders in Amsterdam. 2015

¹⁵ Nicolaou, M. (2007). Determinanten van eetgedrag. In: M. Nicolaou, A.H. Palsma en K. Stronks, De voeding van jonge volwassenen van Turkse en Marokkaanse afkomst: een probleemanalyse en aanbevelingen voor voedingsinterventies, pp. 35-61. Amsterdam: vu/amc

¹⁶ Brussaard J.H., van Erp- Baart, M.A., Brants, H.A.M., Hulshof K.F.A.M., & Löwik, M.R.H. Nutrition and health among migrants in the Netherlands. Public Health Nutrition. 2001;4:659-64

¹⁷ Nicolaou M., Doak, C.M., van Dam, R.M., Brug, J., Stronks, K., & Seidell J. C. Cultural and Social Influences on Food Consumption in Dutch Residents of Turkish and Moroccan Origin: A Qualitative Study. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2009;41:232-41

Keuken	Veelgebruikte producten
Turks	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (Turks) brood, boter, zwarte en groene olijven met olijfolie, (room)boter, honing, jam, witte (schapen)kaas, knoflookworst (sucuk) met eieren, salami en pastirma (gedroogd vlees). ▪ Veel zelfgebakken brood, koekjes en pannenkoeken zoals bazlama, yufka en gevulde borek. Sommige producten zijn vetarm, andere vetrijk. ▪ Bulgur en rijst (pilav). ▪ Soep (çorba) eten ze meerdere keren per week (rode of groene linzensoep, vermicellisoep, kippensoep, yoghurtsoep). Soep wordt vaak vooraf gegeten. ▪ Turken halen veel koolhydraten uit bulgur, gort, witte rijst, polenta, brood en aardappelen. ▪ Veel peulvruchten zoals witte, bruine en ogen bonen, kikkererwten, rode en groene linzen. ▪ Stoofpotten en groentegerechten. Veel gebruikte groenten zijn: uien, aardappelen, tomaten, komkommer, spitskool, bloemkool, sla, spinazie, paprika, courgette, aubergine, prei, snijbonen en bibers (lange dunne pepers). ▪ Ayran (Turkse yoghurt drank). ▪ In veel Turkse gezinnen wordt de hele dag door thee gedronken, vaak met veel suiker. Daarnaast drinken ze veel gezoete dranken en sappen en weinig water. ▪ Veel gebruikt fruit: sinaasappels, mandarijnen, appels, peren, bananen, pruimen en perzik. Fruit wordt vaak 's avonds gegeten voor het slapen gaan.
Marokkaans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marokkaanse deegwaren: pannenkoeken zoals Rgaif (pannenkoek met vet) en Bagrir (pannenkoek zonder vet), brood, gevulde broodjes, cake en koekjes. ▪ Marokkaanse thee wordt in de pot met veel suiker bereid. Ook koffie wordt vaak al in de pot met suiker en melk gemaakt. ▪ Stoofpotten (tajines). ▪ Kikkererwten, bijvoorbeeld in soep of tajine. ▪ Marokkanen halen veel koolhydraten uit aardappelen, rijst, polenta, brood, couscous. ▪ Gebakken vis, zoals dorade, kabeljauw, wijting, garnalen en sardienen. ▪ Olijven. ▪ Veel gebruikte groenten zijn: uien, tomaten, pompoen, courgette, wortel, linzen, paprika, aubergine, doperwten en sperziebonen. ▪ Veel gebruikt fruit: bananen, appels, druiven, peren, mandarijnen, (water)meloen, vijgen, abrikozen, dadels. ▪ Smaakmaker: harissa (een hete rode saus die gemaakt is van onder meer pepers, tomaten, komijn, koriander en knoflook).

Veel van deze veelgebruikte producten staan in de Schijf van Vijf, zoals bonen, linzen, aardappelen, vis, groente en fruit. Andere producten kun je ook prima eten volgens de Schijf van Vijf, denk aan volkoren couscous, volkoren bulgur, zilvervliesrijst, bruin Turks brood, ayran gemaakt van magere yoghurt en thee

zonder suiker. Eten ze met voornamelijk Schijf van Vijf-producten, dan krijgen ze voldoende voedingsstoffen binnen.

Handvatten voor een gesprek over gewicht

Met de traditionele eetgewoonten en veelgebruikte producten in het hoofd, kun je het gesprek aangaan met Turkse en Marokkaanse ouders over het gewicht van hun kind. Bekijk onze handvatten voor zo'n gesprek op www.voedingscentrum.nl/kindervoeding.

De inhoud van dit document is afgestemd met Turkse en Marokkaanse professionals.