

Gezond eten onder ouderen

Hoe maken ouderen een gezonde voedselkeuze? Welke rol speelt (gezonde) voeding in de levensstijl van ouderen? In hoeverre heeft hun financiële situatie invloed op hun voedselkeuzes? Een online onderzoek onder 2057 Nederlanders van 65 jaar en ouder.



Postbus 380
6200 AJ Maastricht

tel. 043-326 29 92
info@flycatcher.nl
www.flycatcher.eu

volg ons op twitter:
@FlycatcherLive

© Flycatcher Internet Research, 2022

Dit document is auteursrechtelijk beschermd en enkel voor eigen gebruik. Publicatie van en inzage aan derden, geheel of gedeeltelijk, is zonder schriftelijke toestemming van Flycatcher beslist niet toegestaan. Flycatcher kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor vrije interpretaties van de resultaten in dit document.

Inhoud

Hoofdstuk	Titel	Pagina
	Managementsamenvatting	1
1	Resultaten	5
2	Nadere Analyses	24
3	Verantwoording	55
3.1	Onderzoeksmethode	55
3.2	Onderzoeksgroep	55
3.3	De vragenlijst	55
3.4	Veldwerkperiode en respons	56
3.5	Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid	56
3.6	Statistische toetsing	56
	Bijlagen	57

Management samenvatting



De groep Nederlanders van 65 jaar en ouder wordt steeds groter. Ook komen (chronische) aandoeningen, zoals diabetes, steeds vaker voor onder deze groep. Daarom wil het Voedingscentrum, in samenwerking met de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO), in kaart brengen hoe en of ouderen gezonde voedselkeuzes maken en welke factoren invloed hebben hierop.

Het Voedingscentrum en ANBO hebben Flycatcher gevraagd om een onderzoek over het thema gezonde voeding onder ouderen uit te voeren, door middel van een online vragenlijst. Deze is onder andere gepubliceerd op de website van ANBO en verstuurd in een mailing aan hun leden. In totaal hebben 2057 Nederlanders van 65 jaar en ouder de vragenlijst ingevuld. Deze groep respondenten is niet representatief voor alle Nederlanders van 65 jaar en ouder.



17% van de respondenten is het (helemaal) eens met de stelling “Met mijn budget is het moeilijk om gezond eten te betalen.” Onder respondenten met een inkomen beneden het modaal is dit het hoogst: 30%.



- › ruim 80% van de respondenten met een inkomen beneden modaal maakt zich (enige) zorgen over de stijgende prijzen voor levensmiddelen en 41% met een inkomen boven modaal maakt zich geen of weinig zorgen hierover;
- › 11% van de respondenten met een beneden modaal inkomen slaat wel eens een warme maaltijd over om geld te besparen;
- › een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten (39%) en een gezonder voedselaanbod in winkels (27%) zijn de vaakst benoemde manieren die kunnen helpen om gezonder te eten;
- › ruim de helft van de respondenten denkt dat het gezond is om elke dag een glaasje versgeperst sap te drinken. Dit percentage neemt toe naarmate men ouder is;
- › respondenten beoordelen hun eigen gezondheid gemiddeld met een 7,4. Hun eigen eetpatroon beoordelen ze met een 7,6 qua gezondheid.

Gezondheid en verandering eetpatroon

Respondenten geven gemiddeld een 7,4 aan hun eigen gezondheid. Er lijkt geen verband te zijn tussen het gemiddelde rapportcijfer en de factoren inkomens- en leeftijdscategorie.

De meest voorkomende (chronische) aandoeningen onder de groep respondenten zijn een reumatische aandoening of artrose (35% heeft dit op dit moment), slechtiendheid of oogproblemen (24%) en hoge bloeddruk (23%).

Van de respondenten die aangeven een (chronische) aandoening te hebben, zegt 46% om die reden hun eetpatroon te hebben aangepast sinds het 65^{ste} levensjaar. Verder geeft 58% van de respondenten aan (daarnaast) het eetpatroon te hebben aangepast om een of meerdere andere reden(en). De meest

voorkomende andere redenen zijn: afvallen (25% van alle respondenten geeft deze reden aan) en minder behoefte hebben aan eten (17%). Onder de groep 80-plussers is echter het hebben van minder behoefte aan eten de vaakst gekozen reden (23%) en komt afvallen op de tweede plaats (15%).

Eetgedrag en eetpatroon

Iets minder dan de helft van de respondenten volgt een bepaald dieet of leefpatroon (46%). Een dieet om gewicht te verliezen (11%), een dieet vanwege een aandoening of ziekte (10%) en vegetarisch eten (10%) zijn het vaakst gekozen.

Respondenten beoordelen hun eigen eetpatroon gemiddeld met een 7,6 qua gezondheid. Ook tussen het gemiddelde rapportcijfer dat men geeft aan het eigen eetpatroon en de factoren inkomens- en leeftijdscategorie lijkt er geen verband te zijn.

56% van de respondenten wil op dit moment iets veranderen aan het eigen eetpatroon. De vaakst gekozen veranderingen zijn meer water drinken (19%), minder calorieën eten (16%) en minder snoepen en snacken (16%). De wens om iets te willen veranderen in het eigen eetpatroon lijkt af te nemen naarmate men ouder is: van de respondenten in de leeftijdscategorie 65 t/m 69 geeft 61% minimaal één verandering te willen doorvoeren in het eigen eetpatroon. Van de respondenten ouder dan 80 jaar is dit 49%.

Van de respondenten die anders willen eten, zegt een ruime meerderheid dat zij dit willen doen omdat zij gezonder willen leven (63%). Dit lijkt echter minder belangrijk te zijn naarmate respondenten ouder zijn: 69% van de respondenten van 65 t/m 69 jaar geeft deze reden, terwijl onder respondenten van 80 jaar en ouder dit 54% is.

Een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten kan respondenten helpen om gezonder te eten (39% geeft dit antwoord). Een gezonder voedselaanbod in winkels komt op de tweede plaats (27%).

Over het algemeen zijn respondenten goed bekend met de adviezen uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en houden respondenten zich ook aan de adviezen. “Eet elke dag een handje ongezoeten noten” is echter het advies waar respondenten zich het minst vaak aan houden (50% kent het advies, maar houdt zich er niet aan). Opvallend is ook dat 40% van de respondenten van 65 t/m 69 jaar het advies “Eet elke dag 2 porties fruit” wel kent, maar zich er niet aan houdt. Voor de overige leeftijdsgroepen is dit 26% tot 27%.

Eten, koken en boodschappen doen

Ongeveer de helft van de respondenten kookt (vrijwel) elke dag zelf de warme maaltijd (47%) en 31% geeft aan dat hun partner (vrijwel) elke dag kookt. Van andere mogelijkheden voor de warme maaltijd, zoals het eten in een horecalegenschap of het eten van een kant-en-klaar maaltijd, maken de meeste respondenten minder vaak gebruik: nooit tot minder dan 1 keer per week.

Over het algemeen hebben respondenten geen moeite met het zelfstandig uitvoeren van taken als boodschappen doen en eten koken. Het vaakst

hebben respondenten moeite met het lezen van etiketten: 32% heeft hier in meerdere of mindere mate moeite mee. Vooral binnen de groep respondenten van 80 jaar en ouder geven veel mensen aan in meerdere of mindere mate moeite te hebben met taken met betrekking tot het zelfstandig doen van boodschappen en eten koken.

16% van de respondenten die in welke mate dan ook moeite heeft met zelfstandig koken of boodschappen doen, laat boodschappen thuis bezorgen. 39% maakt gebruik van geen enkele oplossing voor taken waarbij ze moeite hebben. Voor respondenten met een beneden modaal inkomen is dit 44%, terwijl dit onder respondenten met een boven modaal inkomen 31% is.

Informatie over gezonde voeding

De belangrijkste informatiebronnen over gezonde voeding zijn websites op het internet (49% van de respondenten maakt hiervan gebruik), de krant of tijdschriften (37%) en (kook)boeken (35%). Informatie van het Voedingscentrum komt op plek 4 met 30%. 12% van de respondenten zegt zich helemaal niet op de hoogte te houden over gezonde voeding.

Over het algemeen lijken respondenten goed fabels van feiten te kunnen onderscheiden, wat betreft gezonde voeding. Echter, denkt iets meer dan de helft van de respondenten (54%) dat het gezond is om elke dag een versgeperst glaasje sap te drinken. Onder de groep 80-plussers is dit aantal 64%. Daarnaast denkt 20% van alle respondenten dat de stelling “Bakken in roomboter is gezond” waar is. Nog eens 20% weet niet of deze stelling waar of niet waar is.

Budget en prijsstijgingen

Van alle respondenten is 17% het (helemaal) eens met de stelling dat het moeilijk is om gezond eten te betalen met hun budget. 59% is het hier (helemaal) mee oneens en 25% is het er zowel niet mee eens, als niet mee oneens.

Echter zijn er verschillen tussen respondenten uit verschillende inkomensgroepen. 58% van de respondenten met een inkomen beneden het modaal heeft moeite om gezond eten te betalen met hun budget. Van deze groep is daarnaast 11% het (helemaal) eens met de stelling: “Ik sla wel eens een warme maaltijd over, om geld te besparen”.

Van de groep respondenten met een inkomen beneden modaal maakt 40% zich (heel) veel zorgen en 43% zich enigszins zorgen over de stijgende prijzen van levensmiddelen. Van de respondenten met een inkomen boven modaal zegt 41% zich geen of weinig zorgen te maken.

Respondenten met een inkomen beneden modaal geven vaker aan dan respondenten met een (boven) modaal inkomen dat een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten hen kan helpen om anders of gezonder te eten. Daarnaast zegt deze groep vaker dat het hebben van meer geld hen hierbij zou helpen.

48% van de respondenten geeft aan (vaker) producten te kopen die in de aanbieding zijn, als gevolg van de stijgende prijzen van levensmiddelen. 31% van de respondenten doet hun boodschappen (daarnaast) om die reden in meerdere supermarkten. Nog eens 31% zegt hun koopgedrag niet aangepast te hebben naar aanleiding van de stijgende prijzen.

In totaal geeft 69% van de respondenten aan op enige wijze hun koopgedrag te hebben aangepast naar aanleiding van de stijgende prijzen. Dit percentage lijkt te dalen naarmate de leeftijd stijgt: 74% van de respondenten van 65 t/m 69 jaar geeft aan hun koopgedrag aangepast te hebben, tegenover 61% van de respondenten van 80 jaar en ouder.

Hoofdstuk 1

Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten weergegeven door middel van tabellen en grafieken.

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

Wat is uw leeftijd (in jaren)?*

gemiddelde	74,7

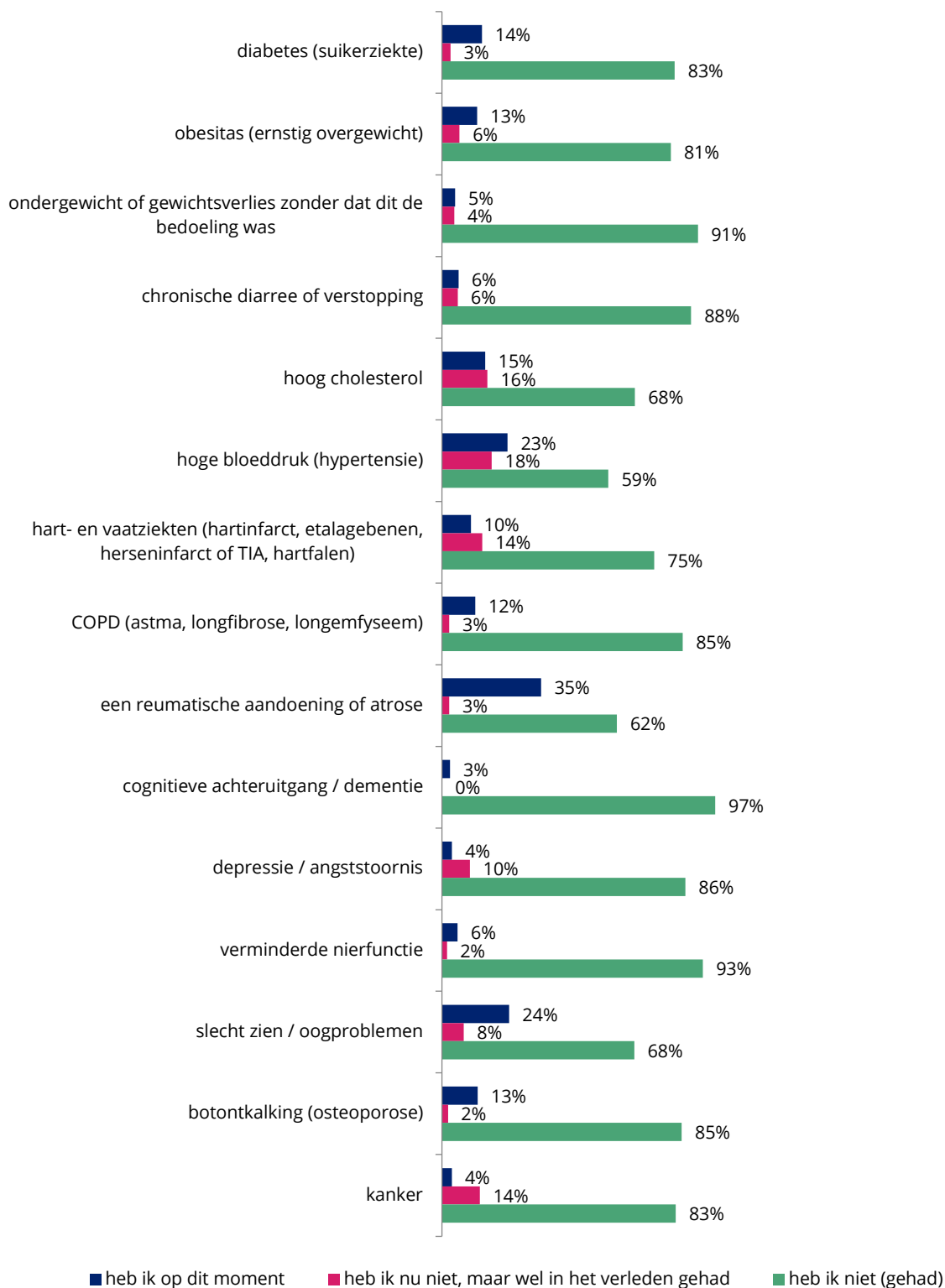
* zie bijlage 1 voor toelichting

Welk rapportcijfer geeft u aan uw eigen gezondheid? Geef hieronder een rapportcijfer tussen 1 (zeer slecht) en 10 (zeer goed).

	absoluut	relatief
1 - zeer slecht	0	0%
2	8	0%
3	16	1%
4	28	1%
5	89	4%
6	213	10%
7	651	32%
8	768	37%
9	237	12%
10 - zeer goed	47	2%
totaal	2057	100%
gemiddelde	7,4	

Kunt u bij onderstaande aandoeningen aangeven of u deze op dit moment heeft of in het verleden heeft gehad?
 Er komt steeds één aandoening in beeld. Vul telkens uw antwoord in om naar de volgende aandoening te gaan.*

* zie bijlage 2 voor frequenties



Heeft u een andere aandoening (gehad) dan de hierboven genoemde aandoeningen?

	absoluut	relatief
ja, namelijk:	716	35%
nee	1341	65%
wil ik niet zeggen	0	0%
totaal	2057	100%

(vraag werd alleen getoond wanneer respondent minimaal 1 keer 'op dit moment' of 'in het verleden' heeft gekozen bij de vraag: "Heeft u een andere aandoening (gehad) dan de hierboven genoemde aandoeningen?")

Heeft u uw eetpatroon aangepast vanwege (een van) de aandoening(en) die u op de vorige pagina heeft aangegeven?

	absoluut	relatief
ja	843	46%
nee	984	54%
totaal	1827	100%

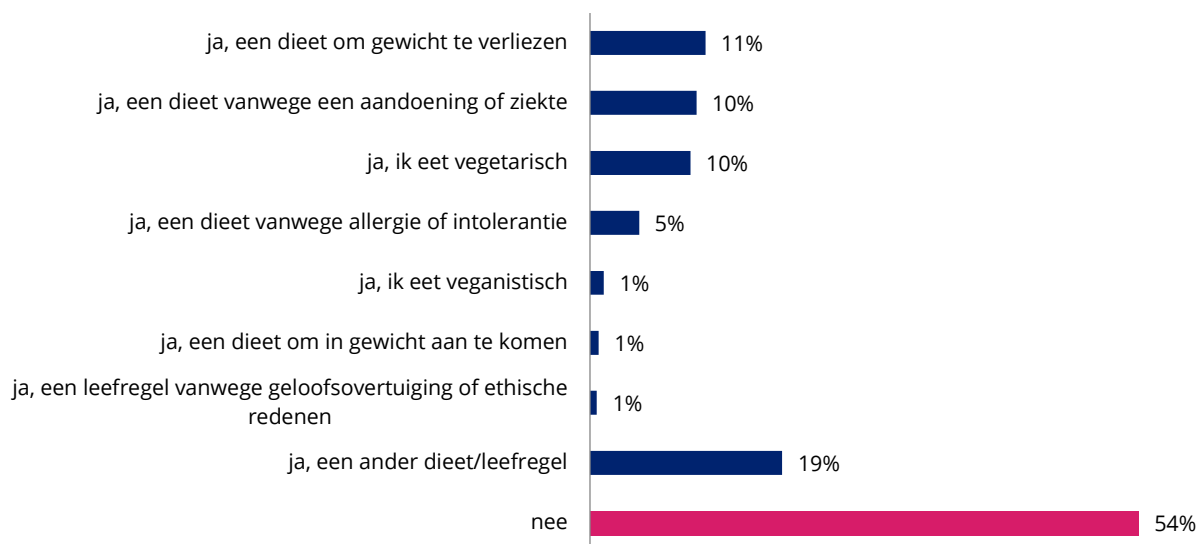
Heeft u uw eetpatroon sinds uw 65ste levensjaar veranderd om een van de volgende redenen? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
ja, omdat...		
ik wil afvallen	507	25%
ik minder behoefte aan eten heb	353	17%
mijn partner is overleden	149	7%
ik meer moeite heb met eten bereiden en/of koken van eten	120	6%
de samenstelling van mijn huishouden is veranderd (kinder(en) het huis uit, echtscheiding, een nieuwe partner)	102	5%
ik meer moeite heb met boodschappen doen	53	3%
ik meer moeite heb met eten	36	2%
ik wil aankomen	25	1%
ik meer behoefte aan eten heb	22	1%
anders	362	18%
nee, ik heb mijn eetpatroon niet veranderd sinds mijn 65ste	869	42%



Volgt u een bepaald dieet of leefregel? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
ja, een dieet om gewicht te verliezen	232	11%
ja, een dieet vanwege een aandoening of ziekte (bijv. cholesterol verlagend dieet of zoutarm)	214	10%
ja, ik eet vegetarisch	202	10%
ja, een dieet vanwege allergie of intolerantie (bijv. glutenvrij of lactosevrij)	99	5%
ja, ik eet veganistisch	28	1%
ja, een dieet om in gewicht aan te komen	18	1%
ja, een leefregel vanwege geloofsovertuiging of ethische redenen (bijv. halal, koosjer, macrobiotisch, antroposofisch)	14	1%
ja, een ander dieet/leefregel, namelijk:	386	19%
nee	1101	54%

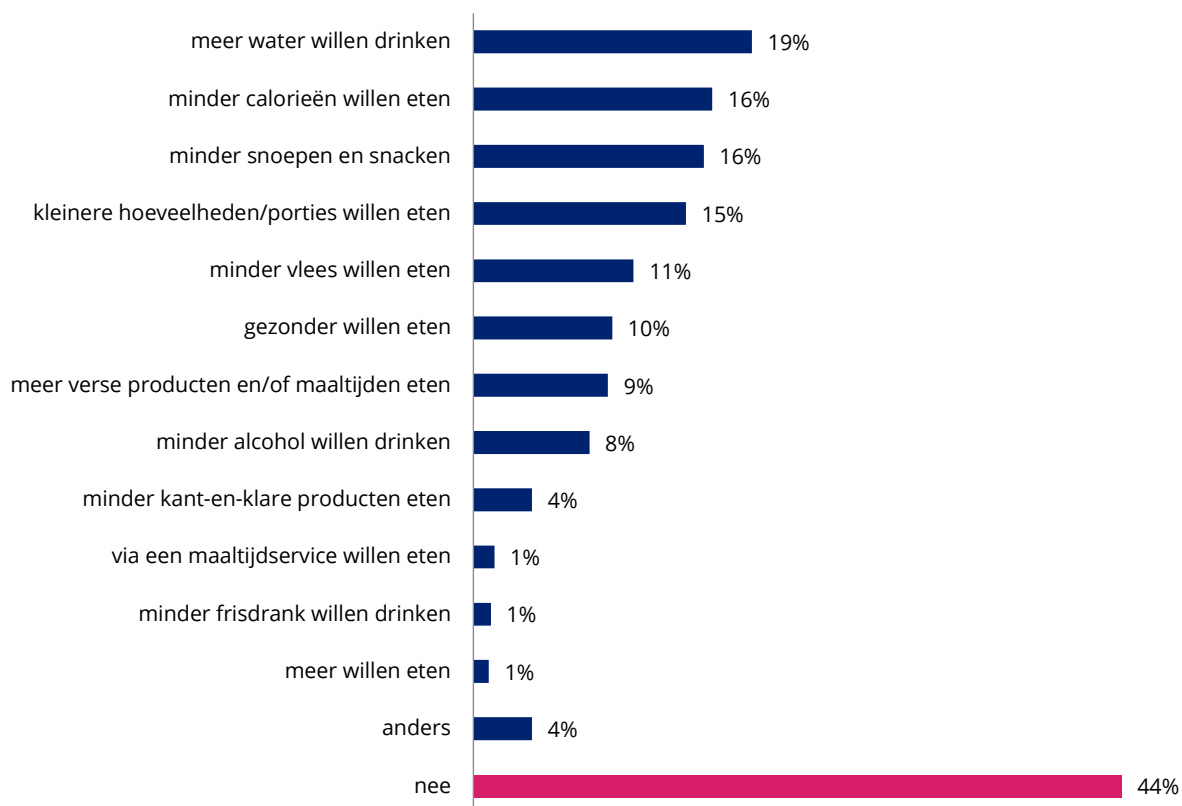


Welk cijfer geeft u uw eigen eetpatroon? Geef een rapportcijfer tussen 1 (zeer ongezond) en 10 (zeer gezond).

	absoluut	relatief
1 - zeer ongezond	1	0%
2	1	0%
3	8	0%
4	10	0%
5	40	2%
6	146	7%
7	616	30%
8	915	44%
9	259	13%
10 - zeer gezond	61	3%
totaal	2057	100%
gemiddelde	7,6	

Zou u op dit moment iets willen veranderen aan uw eigen eetpatroon? Zo ja, welke van onderstaande aanpassingen zou u willen doorvoeren? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
ja, ik zou...		
meer water willen drinken	393	19%
minder calorieën willen eten	337	16%
minder snoepen en snacken	325	16%
kleinere hoeveelheden/porties willen eten	300	15%
minder vlees willen eten	226	11%
gezonder willen eten	196	10%
meer verse producten en/of maaltijden eten	190	9%
minder alcohol willen drinken	164	8%
minder kant-en-klare producten eten	83	4%
via een maaltijdservice willen eten	30	1%
minder frisdrank willen drinken	25	1%
meer willen eten	22	1%
anders	83	4%
nee (volgende twee vragen overslaan)	914	44%



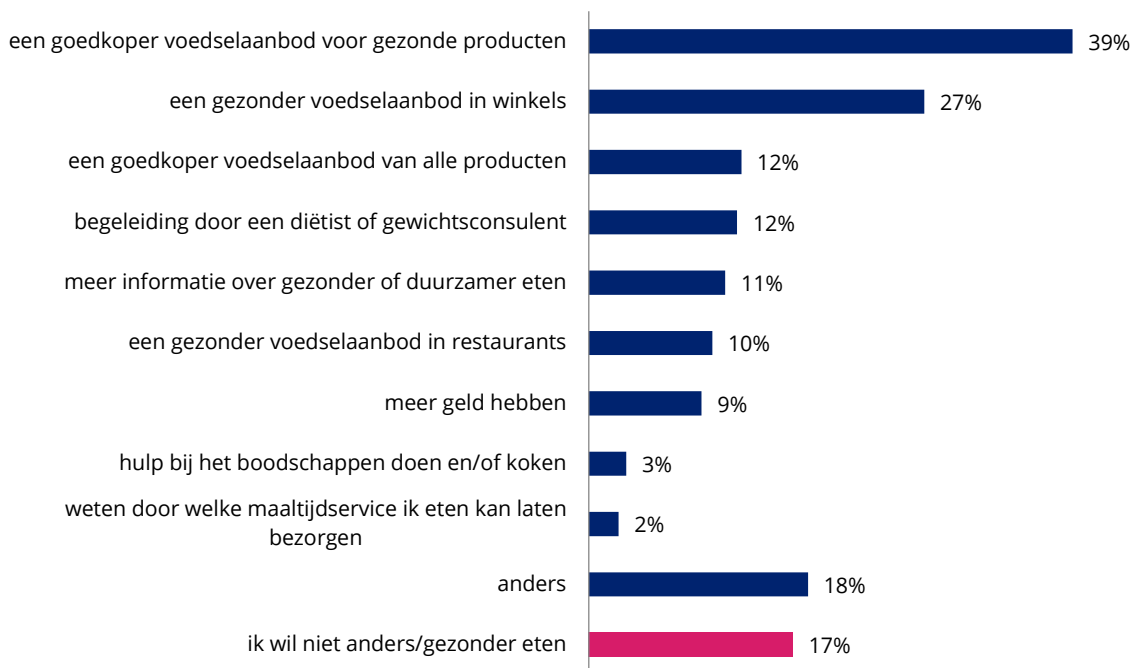
Waarom zou u anders willen eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1143)	relatief (n=1143)
omdat ik gezonder wil leven	716	63%
omdat ik duurzamer wil leven / meer rekening met het milieu wil houden	341	30%
omdat ik geen/minder medicijnen wil gebruiken	205	18%
omdat het goedkoper is	59	5%
omdat het makkelijker is	53	5%
op doktersadvies	48	4%
anders	181	16%



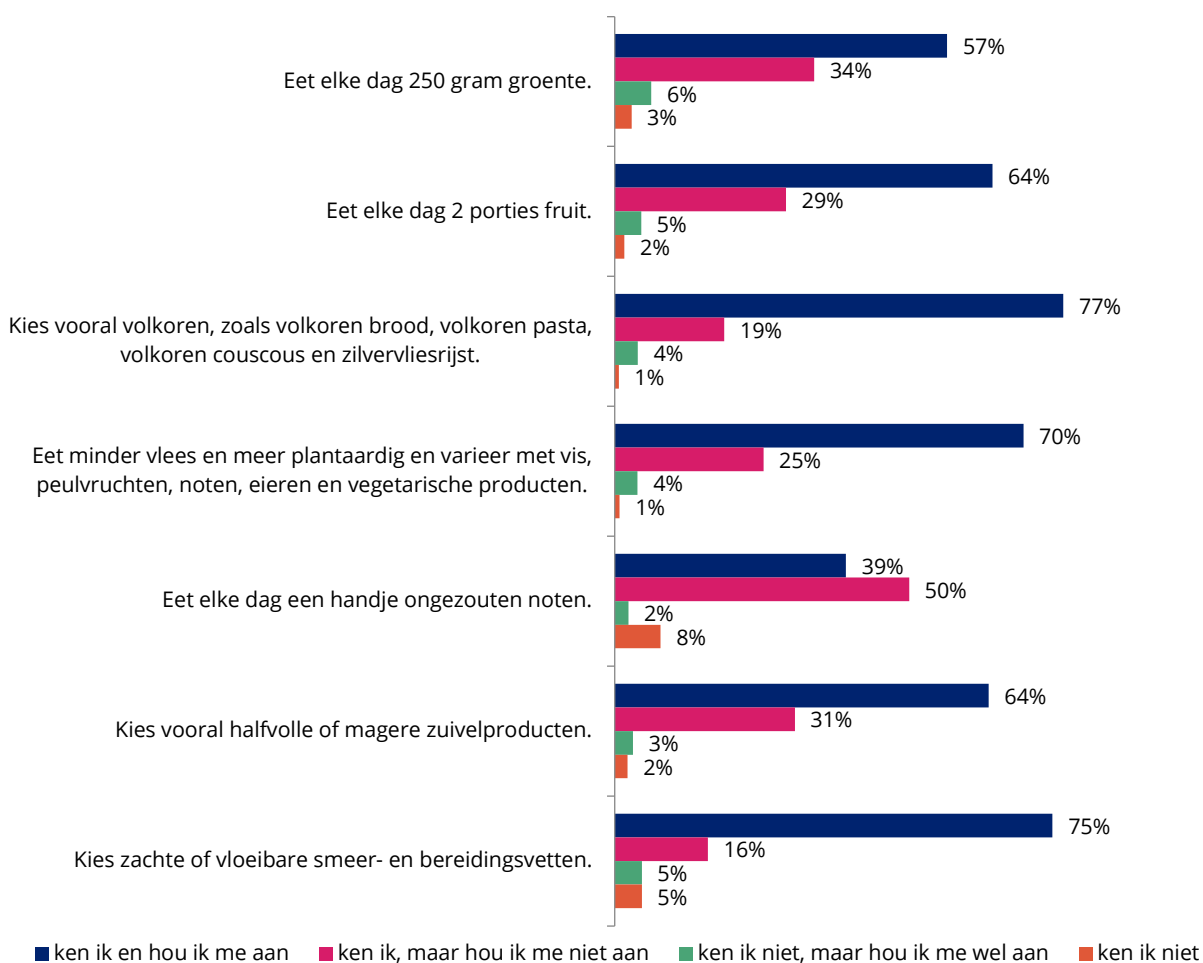
Wat kan u helpen om anders/gezonder te eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

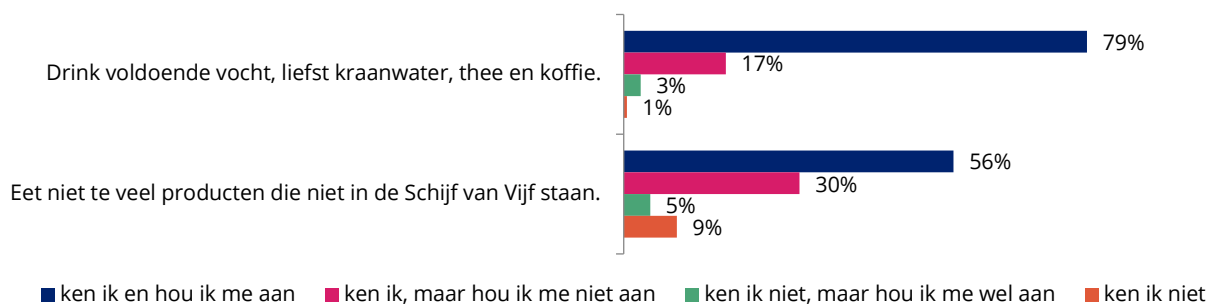
	absoluut (n=1143)	relatief (n=1143)
een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten (bijvoorbeeld subsidie voor groente en fruit)	450	39%
een gezonder voedselaanbod in winkels	312	27%
een goedkoper voedselaanbod van alle producten	142	12%
begeleiding door een diëtist of gewichtsconsulent	138	12%
meer informatie over gezonder of duurzamer eten	127	11%
een gezonder voedselaanbod in restaurants	115	10%
meer geld hebben	105	9%
hulp bij het boodschappen doen en/of koken	35	3%
weten door welke maaltijdservice ik eten kan laten bezorgen	28	2%
anders	204	18%
ik wil niet anders/gezonder eten	190	17%



In hoeverre kent u de volgende 9 adviezen van de Schijf van Vijf en houdt u zich eraan?*

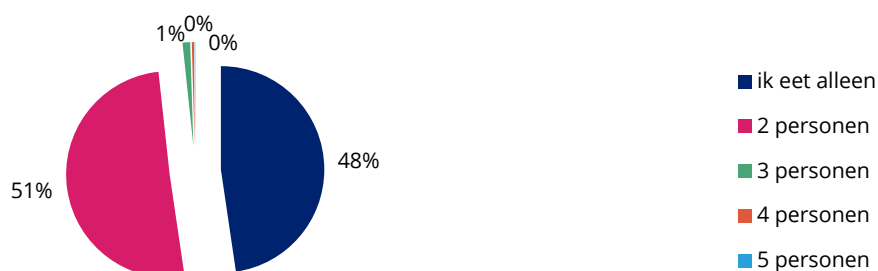
* zie bijlage 3 voor frequenties





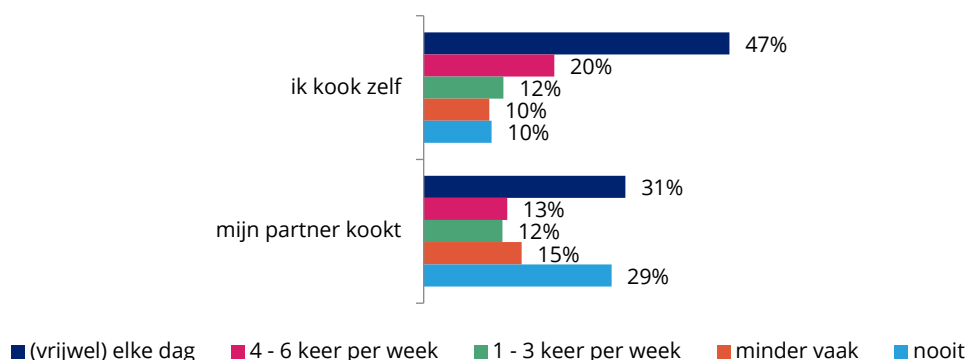
Met hoeveel personen eet u normaal gesproken de warme maaltijd? Kies de optie die het meest voorkomt in een gemiddelde week en reken uzelf ook mee.

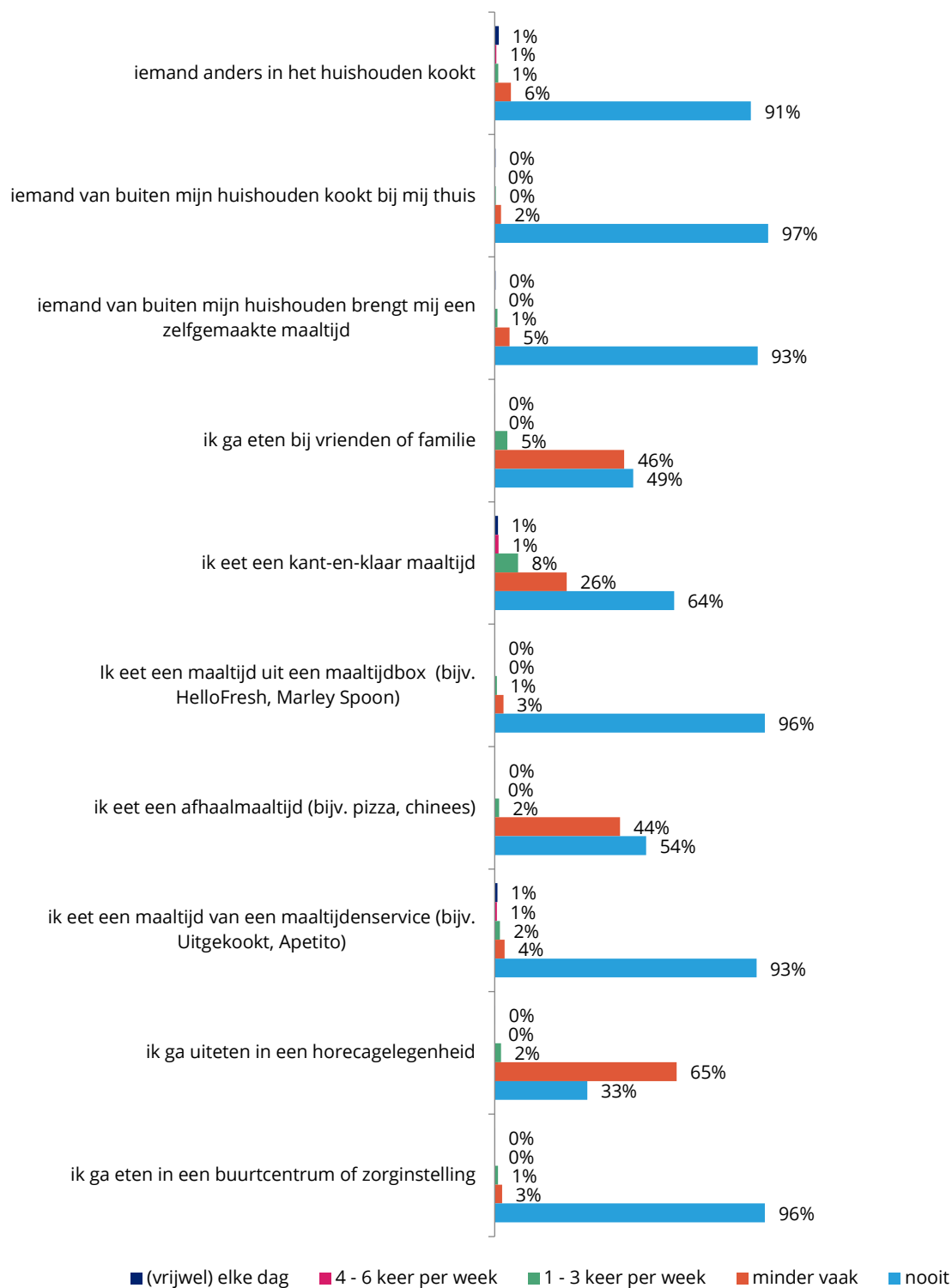
	absoluut	relatief
ik eet alleen	979	48%
2 personen	1039	51%
3 personen	25	1%
4 personen	8	0%
5 personen	2	0%
totaal	2053	100%



Hieronder staat een aantal mogelijkheden voor de warme maaltijd. Kies hoe vaak deze situaties voorkomen in een gemiddelde week.*

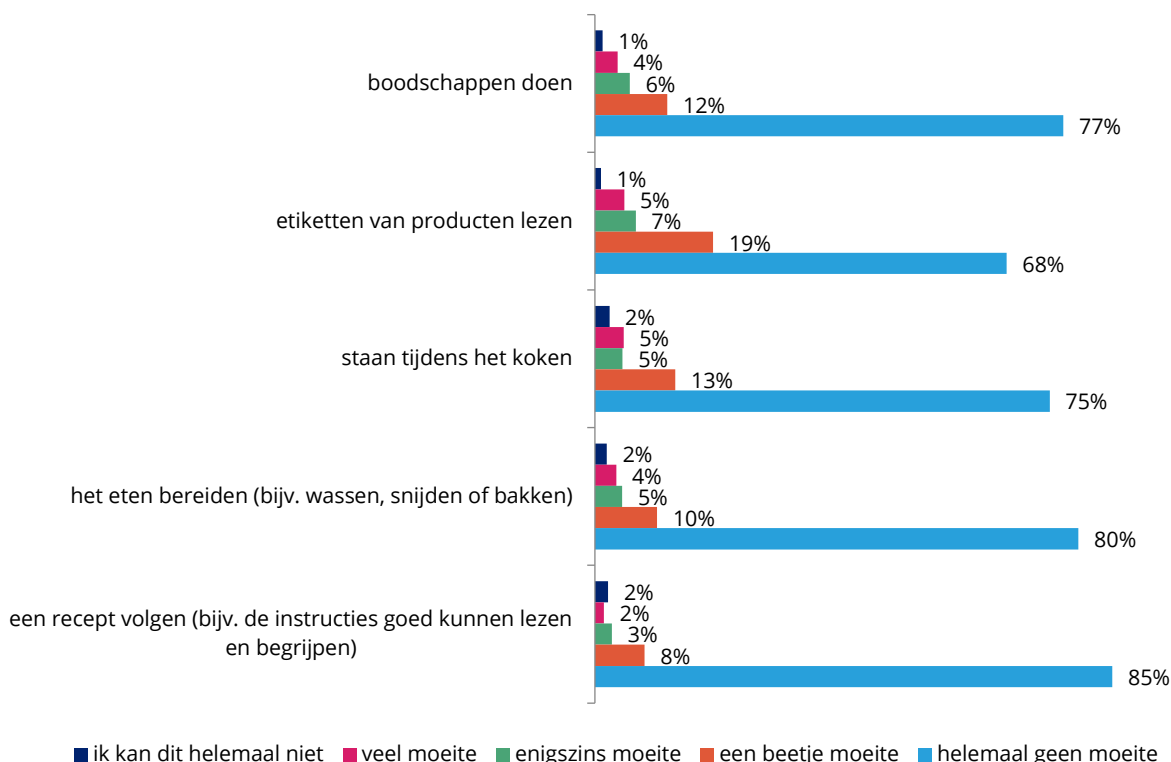
* zie bijlage 4 voor frequenties





In hoeverre heeft u moeite met de volgende taken helemaal alleen, dus zonder hulp, uit te voeren?*

* zie bijlage 5 voor frequenties



(vraag werd getoond wanneer respondent minimaal 1 keer een ander antwoord dan 'helemaal geen moeite' heeft gekozen bij vorige vraag)

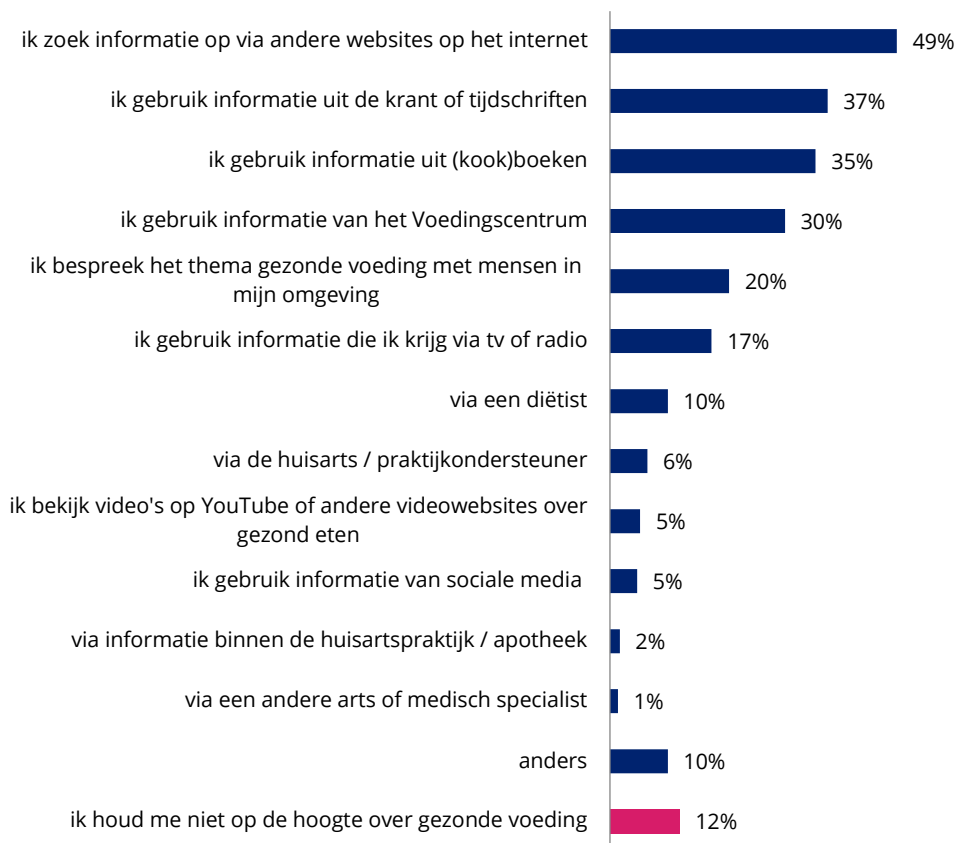
U heeft aangegeven dat u (een beetje) moeite heeft met zelfstandig koken of zelfstandig boodschappen doen. Welke van onderstaande mogelijke oplossingen gebruikt u? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=1021)	relatief (n=1021)
ik bestel boodschappen online of telefonisch en laat ze bezorgen	165	16%
ik koop kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt	110	11%
iemand anders kookt voor mij (bijv. mijn partner of een ander familielid)	108	11%
iemand anders doet de boodschappen voor mij	99	10%
iemand helpt mij bij het boodschappen doen (bijv. diegene brengt mij naar de supermarkt of helpt met het dragen van de boodschappen)	75	7%
ik vraag iemand in de supermarkt om me te helpen	52	5%
ik eet buiten de deur in een horecagelegenheid (bijv. een restaurant of café)	52	5%
ik eet bij familie, vrienden of andere kennissen	39	4%
ik maak gebruik van een maaltijdverzorgingsservice (bijv. tafeltje-dekje)	28	3%
ik laat kant-en-klaarmaaltijden bezorgen via een ander bedrijf (niet de supermarkt)	26	3%
ik eet ergens anders buiten de deur (bijv. in een buurtcentrum of zorginstelling)	19	2%
anders	164	16%
ik maak gebruik van geen enkele oplossing	401	39%



Als u op zoek gaat naar informatie over gezonde voeding, op welke manier doet u dit dan? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
ik zoek informatie op via andere websites op het internet	998	49%
ik gebruik informatie uit de krant of tijdschriften	757	37%
ik gebruik informatie uit (kook)boeken	715	35%
ik gebruik informatie van het Voedingscentrum (bijv. informatie via internet, folders of campagnes in de media)	609	30%
ik bespreek het thema gezonde voeding met mensen in mijn omgeving (bijv. familie of vrienden)	415	20%
ik gebruik informatie die ik krijg via tv of radio	354	17%
via een diëtist	202	10%
via de huisarts / praktijkondersteuner	131	6%
ik bekijk video's op YouTube of andere videowebsites over gezond eten	106	5%
ik gebruik informatie van sociale media (bijv. Facebook of Twitter)	95	5%
via informatie binnen de huisartspraktijk / apotheek (bijv. folders of posters in de praktijk)	35	2%
via een andere arts of medisch specialist	29	1%
anders	202	10%
ik houd me niet op de hoogte over gezonde voeding	243	12%



Hieronder volgt een aantal stellingen. Zijn deze volgens u waar of niet waar?*

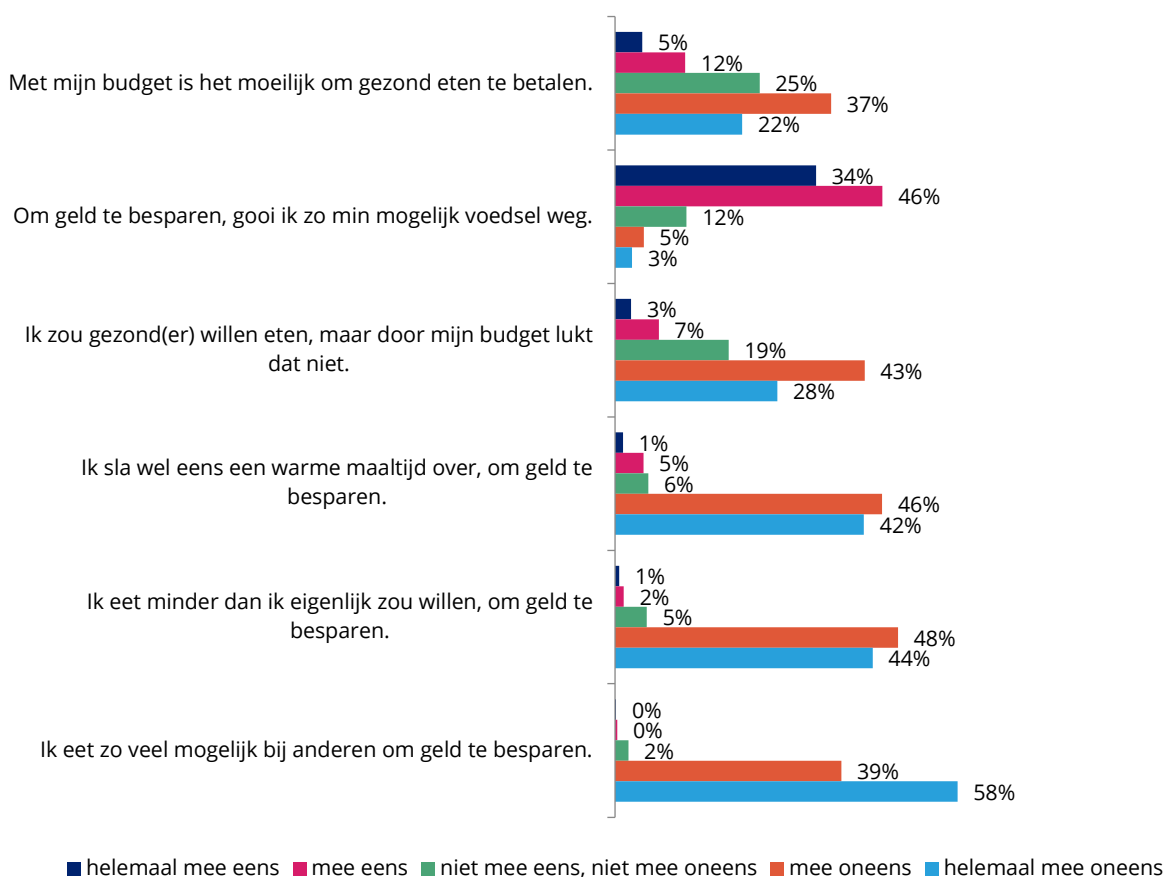
* zie bijlage 6 voor frequenties





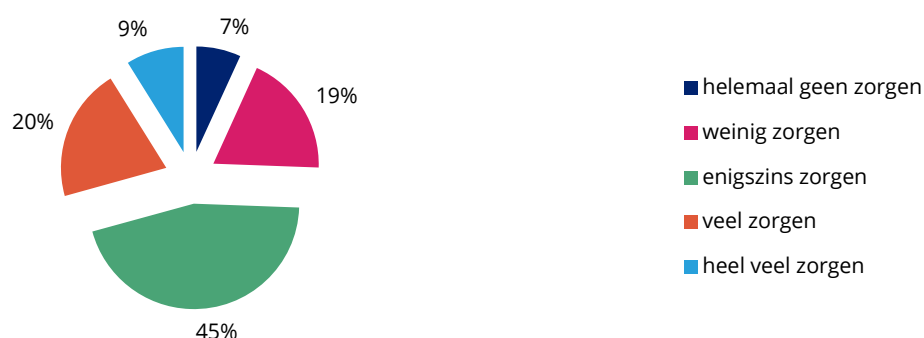
In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?*

* zie bijlage 7 voor frequenties



In hoeverre maakt u zich zorgen over stijgende prijzen van levensmiddelen? Ik maak me ...

	absoluut	relatief
helemaal geen zorgen	140	7%
weinig zorgen	386	19%
enigszins zorgen	929	45%
veel zorgen	420	20%
heel veel zorgen	182	9%
totaal	2057	100%



Heeft u uw koopgedrag aangepast naar aanleiding van de stijgende prijzen van levensmiddelen? Zo ja, hoe? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
ja, namelijk...		
ik koop (vaker) producten die in de aanbieding zijn	984	48%
ik koop in meerdere supermarkten, omdat in sommige supermarkten bepaalde producten goedkoper zijn	642	31%
ik koop goedkopere producten (bij mijn gebruikelijke supermarkt)	560	27%
ik koop bij een andere, goedkopere supermarkt	375	18%
ik koop minder	318	15%
ik koop (vaker) levensmiddelen in een andere goedkopere winkel of op de markt (niet bij de supermarkt)	218	11%
ik ga aan het eind van de dag boodschappen doen, omdat producten dan afgeprijsd zijn	73	4%
ik koop mijn levensmiddelen (vaker) over de grens (Duitsland of België)	72	4%
anders	83	4%
nee, ik heb mijn koopgedrag niet aangepast	647	31%



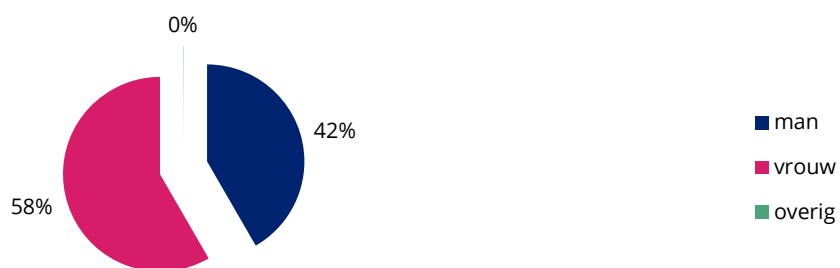
Maakt u gebruik van de voedselbank?

	absoluut	relatief
ja	4	0%
nee	2050	100%
wil ik niet zeggen	3	0%
totaal	2057	100%



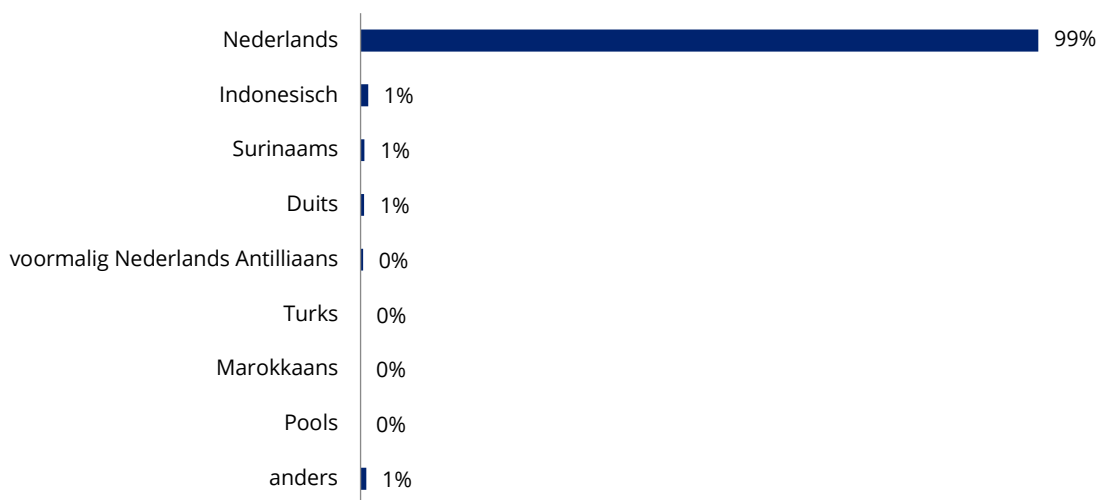
Wat is uw geslacht?

	absoluut	relatief
man	857	42%
vrouw	1199	58%
overig	1	0%
totaal	2057	100%



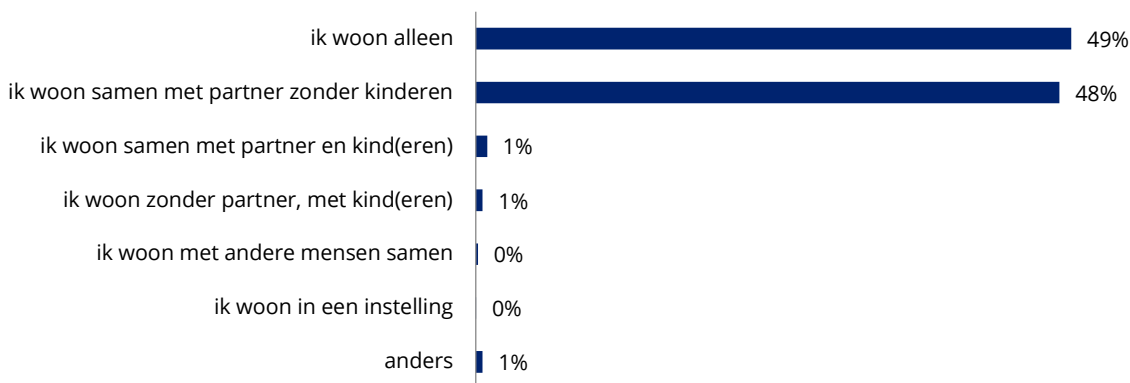
Tot welke culturele groep(en) behoort u? (meerdere antwoorden mogelijk)

	absoluut (n=2057)	relatief (n=2057)
Nederlands	2028	99%
Indonesisch	23	1%
Surinaams	12	1%
Duits	11	1%
voormalig Nederlands Antilliaans	8	0%
Turks	1	0%
Marokkaans	0	0%
Pools	0	0%
anders	18	1%



Wat is uw woonsituatie?

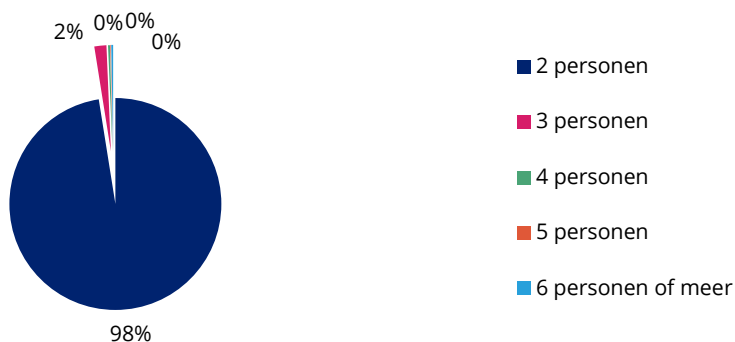
	absoluut	relatief
ik woon alleen	1014	49%
ik woon samen met partner zonder kinderen	994	48%
ik woon samen met partner en kind(eren)	20	1%
ik woon zonder partner, met kind(eren)	12	1%
ik woon met andere mensen samen (anders dan partner en/of kinderen)	4	0%
ik woon in een instelling (bijv. een verzorgingstehuis, hospice, etc.)	1	0%
anders	12	1%
totaal	2057	100%



(deze vraag werd alleen getoond wanneer de respondent een ander antwoord dan 'alleen' heeft gekozen bij de vorige vraag)

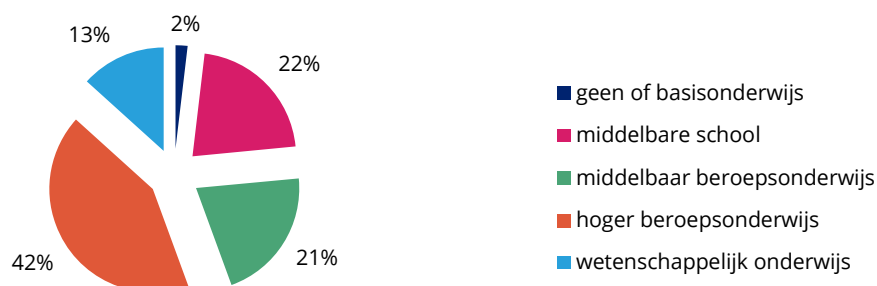
Uit hoeveel personen bestaat uw huishouden (inclusief uzelf)?

	absoluut	relatief
2 personen	1016	98%
3 personen	19	2%
4 personen	3	0%
5 personen	1	0%
6 personen of meer	3	0%
totaal	1042	100%



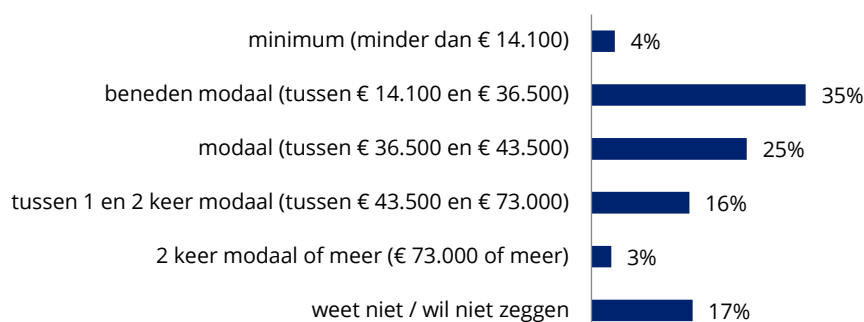
Wat is de hoogste opleiding die u heeft voltooid?

	absoluut	relatief
geen of basisonderwijs	38	2%
middelbare school (vmbo, havo, vwo)	445	22%
middelbaar beroepsonderwijs (mbo)	430	21%
hoger beroepsonderwijs (hbo)	870	42%
wetenschappelijk onderwijs (universitair)	274	13%
totaal	2057	100%



Wat is het bruto jaarinkomen van uw huishouden?

	absoluut	relatief
minimum (minder dan € 14.100)	79	4%
beneden modaal (tussen € 14.100 en € 36.500)	720	35%
modaal (tussen € 36.500 en € 43.500)	522	25%
tussen 1 en 2 keer modaal (tussen € 43.500 en € 73.000)	329	16%
2 keer modaal of meer (€ 73.000 of meer)	67	3%
weet niet / wil niet zeggen	340	17%
totaal	2057	100%



Hoofdstuk 2

Nadere analyses

Om meer inzicht te krijgen in de resultaten zijn enkele nadere analyses uitgevoerd.

N.B. In geval van afronding kan het voorkomen dat de som van de aantallen afwijkt van het totaal.

De resultaten van alle vragen zijn uitgesplitst naar:

- inkomen: beneden modaal (n = 799), modaal (n = 522), boven modaal (n = 396);
- leeftijd: 65 t/m 69 jaar (n = 411), 70 t/m 74 jaar (n = 662), 75 t/m 79 jaar (n = 592), 80 jaar en ouder (n = 392).

Daarnaast zijn de resultaten van een aantal specifieke vragen uitgesplitst naar:

- woonsituatie: ik woon alleen (n = 1017), ik woon samen met partner, zonder kinderen (n = 994), ik woon samen met kind(eren), met of zonder partner (n = 12), andere woonsituatie (n = 12);
- met hoeveel personen eet men doorgaans de warme maaltijd eet: ik eet alleen (n = 979), 2 personen (n = 1039), 3 of meer personen (n = 396);
- culturele achtergrond: niet-Nederlands (en Nederlands) (n = 71), alleen Nederlands (n = 1986);
- de wil om iets aan te veranderen het eigen eetpatroon: ja (n = 1136), nee (n = 921);
- eventuele medische aandoeningen

Significante verschillen tussen groepen respondenten zijn in kleur aangegeven. De roze-gemarkeerde cijfers zijn significant hoger dan de cijfers in blauw in dezelfde rij. Wanneer de cijfers niet gekleurd zijn, betekent dit dat er geen statistisch significante verschillen zijn gevonden. Een statistisch significant verschil hoeft niet altijd een relevant verschil te zijn en andersom. Het is daarom aan te raden ook altijd naar de weergegeven cijfers per groep te kijken. De vragen die gemarkeerd zijn met een sterretje zijn niet statistisch getoetst, omdat bij deze vragen het aantal respondenten per subgroep te klein is om te mogen toetsen en verantwoorde uitspraken te doen.

Voorbeeld: Bij de vraag "Heeft u uw eetpatroon sinds uw 65ste levensjaar veranderd om een van de volgende redenen?" kiezen respondenten in de leeftijdscategorie 80 jaar en ouder significant vaker voor het antwoord "omdat ik minder behoefte aan eten heb" dan respondenten in de categorieën 65 t/m 69 jaar en 70 t/m 74 jaar.

2.1 Leeftijd

Welk rapportcijfer geeft u aan uw eigen gezondheid? Geef hieronder een rapportcijfer tussen 1 (zeer slecht) en 10 (zeer goed).

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
gemiddeld	7,3	7,5	7,4	7,3

Kunt u bij onderstaande aandoeningen aangeven of u deze op dit moment heeft of in het verleden heeft gehad?

diabetes (suikerziekte)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	16%	14%	15%	12%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	4%	3%	3%	3%
heb ik niet (gehad)	81%	83%	82%	85%
totaal	100%	100%	100%	100%
obesitas (ernstig overgewicht)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	16%	13%	12%	10%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	9%	6%	7%	3%
heb ik niet (gehad)	75%	81%	81%	87%
totaal	100%	100%	100%	100%
ondergewicht of gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling was	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	4%	5%	4%	6%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	4%	5%	4%	5%
heb ik niet (gehad)	92%	90%	92%	89%
totaal	100%	100%	100%	100%
chronische diarree of verstopping	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	7%	6%	5%	6%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	7%	5%	5%	6%
heb ik niet (gehad)	86%	89%	90%	87%
totaal	100%	100%	100%	100%
hoog cholesterol	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	16%	16%	15%	14%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	15%	16%	18%	15%
heb ik niet (gehad)	69%	68%	67%	71%
totaal	100%	100%	100%	100%

hoge bloeddruk (hypertensie)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	22%	22%	23%	27%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	17%	18%	20%	14%
heb ik niet (gehad)	61%	60%	57%	59%
totaal	100%	100%	100%	100%
hart- en vaatziekten (hartinfarct, etalagebenen, herseninfarct of TIA, hartfalen)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	9%	8%	10%	16%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	10%	12%	17%	18%
heb ik niet (gehad)	81%	80%	73%	65%
totaal	100%	100%	100%	100%
COPD (astma, longfibrose, longemfyseem)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	13%	14%	9%	13%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	3%	2%	3%	2%
heb ik niet (gehad)	84%	84%	88%	86%
totaal	100%	100%	100%	100%
een reumatische aandoening of atrose	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	36%	33%	37%	36%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	3%	3%	2%	2%
heb ik niet (gehad)	62%	63%	61%	62%
totaal	100%	100%	100%	100%
cognitieve achteruitgang / dementie*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	3%	2%	2%	6%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	0%	0%	0%	0%
heb ik niet (gehad)	97%	97%	98%	94%
totaal	100%	100%	100%	100%
depressie / angststoornis	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	6%	4%	2%	3%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	14%	11%	9%	6%
heb ik niet (gehad)	80%	86%	89%	91%
totaal	100%	100%	100%	100%
verminderde nierfunctie	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	4%	4%	6%	9%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	2%	2%	1%	2%
heb ik niet (gehad)	93%	94%	92%	89%
totaal	100%	100%	100%	100%

slecht zien / oogproblemen	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	28%	22%	22%	26%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	7%	8%	6%	11%
heb ik niet (gehad)	66%	70%	72%	63%
totaal	100%	100%	100%	100%
botontkalking (osteoporose)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	12%	12%	12%	16%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	1%	2%	3%	3%
heb ik niet (gehad)	87%	86%	85%	81%
totaal	100%	100%	100%	100%
kanker	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
heb ik op dit moment	3%	3%	5%	3%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	11%	13%	16%	14%
heb ik niet (gehad)	87%	84%	79%	83%
totaal	100%	100%	100%	100%

Heeft u een andere aandoening (gehad) dan de hierboven genoemde aandoeningen?

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ja	32%	34%	34%	39%
nee	68%	66%	66%	61%
totaal	100%	100%	100%	100%

Heeft u uw eetpatroon aangepast vanwege (een van) de aandoening(en) die u op de vorige pagina heeft aangegeven?

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ja	55%	48%	44%	37%
nee	45%	52%	56%	63%
totaal	100%	100%	100%	100%

Heeft u uw eetpatroon sinds uw 65ste levensjaar veranderd om een van de volgende redenen? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
mijn partner is overleden	3%	5%	8%	14%
de samenstelling van mijn huishouden is veranderd (kinder(en) het huis uit, echtscheiding, een nieuwe partner)	4%	5%	5%	6%
ik minder behoefte aan eten heb	12%	16%	19%	23%
ik meer behoefte aan eten ben*	1%	1%	1%	1%
ik meer moeite heb met eten	1%	2%	2%	2%
ik meer moeite heb met boodschappen doen	1%	1%	3%	5%
ik meer moeite heb met eten bereiden en/of koken van eten	5%	4%	7%	9%
ik wil afvallen	29%	27%	26%	15%
ik wil aankomen*	1%	2%	1%	1%
anders	17%	19%	15%	18%
nee, ik heb mijn eetpatroon niet veranderd sinds mijn 65ste	49%	41%	40%	41%

Volgt u een bepaald dieet of leefregel? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ja, een dieet vanwege een aandoening of ziekte (bijv. cholesterol verlagend dieet of zoutarm)	9%	11%	10%	11%
ja, een dieet vanwege allergie of intolerantie (bijv. glutenvrij of lactosevrij)	7%	5%	3%	4%
ja, een dieet om gewicht te verliezen	12%	13%	11%	7%
ja, een dieet om in gewicht aan te komen*	1%	0%	1%	2%
ja, een leefregel vanwege geloofsovertuiging of ethische redenen (bijv. halal, koosjer, macrobiotisch, antroposofisch)*	0%	1%	0%	1%
ja, ik eet vegetarisch	10%	10%	10%	9%
ja, ik eet veganistisch	1%	2%	1%	1%
ja, een ander dieet/leefregel namelijk:	21%	20%	17%	16%
nee	51%	50%	57%	58%

Welk cijfer geeft u uw eigen eetpatroon? Geef een rapportcijfer tussen 1 (zeer ongezond) en 10 (zeer gezond).

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
gemiddeld	7,6	7,7	7,6	7,7

Zou u op dit moment iets willen veranderen in uw eigen eetpatroon? Zo ja, welke van onderstaande aanpassingen zou u willen doorvoeren? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
kleinere hoeveelheden/porties willen eten	15%	17%	14%	11%
minder calorieën willen eten	19%	19%	16%	10%
meer willen eten*	1%	1%	1%	2%
gezonder willen eten	15%	9%	8%	7%
meer water willen drinken	20%	18%	19%	19%
minder vlees willen eten	12%	13%	9%	9%
minder alcohol willen drinken	10%	10%	7%	5%
minder frisdrank willen drinken*	2%	1%	1%	1%
minder snoepen en snacken	20%	18%	14%	11%
minder kant-en-klare producten eten	4%	3%	4%	6%
meer verse producten en/of maaltijden eten	12%	9%	8%	9%
via een maaltijdservice willen eten	1%	1%	1%	2%
anders	4%	4%	4%	6%
nee	39%	42%	47%	51%

Waarom zou u anders willen eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
omdat ik gezonder wil leven	69%	66%	59%	54%
omdat ik geen/minder medicijnen wil gebruiken	18%	20%	16%	18%
op doktersadvies	3%	4%	5%	4%
omdat ik duurzamer wil leven / meer rekening met het milieu wil houden	28%	30%	32%	29%
omdat het makkelijker is	3%	3%	6%	8%
omdat het goedkoper is	6%	5%	5%	5%
anders	14%	14%	18%	19%

Wat kan u helpen om anders/gezonder te eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
begeleiding door een diëtist of gewichtsconsulent	14%	12%	11%	9%
een gezonder voedselaanbod in winkels	28%	29%	27%	24%
een gezonder voedselaanbod in restaurants	12%	10%	10%	9%
een goedkoper voedselaanbod van alle producten	13%	12%	13%	12%
een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten (bijvoorbeeld subsidie voor groente en fruit)	43%	41%	38%	33%
meer geld hebben	11%	10%	10%	5%
hulp bij het boodschappen doen en/of koken	3%	3%	2%	6%
meer informatie over gezonder of duurzamer eten	13%	11%	11%	11%
weten door welke maaltijdservice ik eten kan laten bezorgen	2%	3%	1%	6%
anders	19%	19%	16%	18%
ik wil niet anders/gezonder eten	10%	15%	21%	21%

In hoeverre kent u de volgende 9 adviezen van de Schijf van Vijf en houdt u zich eraan?

Eet elke dag 250 gram groente.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	58%	58%	54%	56%
ken ik, maar hou ik me niet aan	36%	32%	36%	32%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	4%	7%	7%	7%
ken ik niet	2%	3%	3%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%
Eet elke dag 2 porties fruit.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	56%	67%	67%	65%
ken ik, maar hou ik me niet aan	40%	27%	26%	26%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	4%	4%	5%	6%
ken ik niet	1%	2%	2%	3%
totaal	100%	100%	100%	100%
Kies vooral volkoren, zoals volkoren brood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	74%	77%	77%	77%
ken ik, maar hou ik me niet aan	22%	19%	18%	17%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	3%	3%	4%	5%
ken ik niet	1%	1%	1%	1%
totaal	100%	100%	100%	100%

Eet minder vlees en meer plantaardig en varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	70%	72%	66%	71%
ken ik, maar hou ik me niet aan	25%	24%	29%	23%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	4%	3%	5%	4%
ken ik niet	1%	1%	1%	1%
totaal	100%	100%	100%	100%
Eet elke dag een handje ongezoeten noten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	39%	44%	39%	33%
ken ik, maar hou ik me niet aan	49%	48%	50%	56%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	3%	2%	3%	3%
ken ik niet	9%	7%	8%	9%
totaal	100%	100%	100%	100%
Kies vooral halfvolle of magere zuivelproducten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	63%	65%	63%	65%
ken ik, maar hou ik me niet aan	32%	31%	31%	30%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	2%	3%	4%	4%
ken ik niet	3%	2%	3%	2%
totaal	100%	100%	100%	100%
Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	75%	76%	75%	71%
ken ik, maar hou ik me niet aan	16%	16%	15%	17%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	5%	4%	6%	5%
ken ik niet	5%	4%	4%	7%
totaal	100%	100%	100%	100%
Drink voldoende vocht, liefst kraanwater, thee en koffie.*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	81%	82%	76%	77%
ken ik, maar hou ik me niet aan	17%	15%	19%	19%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	2%	2%	4%	4%
ken ik niet	0%	1%	1%	0%
totaal	100%	100%	100%	100%
Eet niet te veel producten die niet in de Schijf van Vijf staan.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ken ik en hou ik me aan	59%	57%	54%	55%
ken ik, maar hou ik me niet aan	30%	31%	32%	25%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	4%	5%	4%	6%
ken ik niet	7%	8%	9%	14%
totaal	100%	100%	100%	100%

Met hoeveel personen eet u normaal gesproken de warme maaltijd? Kies de optie die het meest voorkomt in een gemiddelde week en reken uzelf ook mee.*

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik eet alleen	39%	44%	50%	60%
2 personen	58%	55%	49%	38%
3 personen	3%	1%	1%	1%
4 personen	1%	0%	1%	0%
5 personen	0%	0%	0%	0%
totaal	100%	100%	100%	100%

Hieronder staat een aantal mogelijkheden voor de warme maaltijd. Kies hoe vaak deze situaties voorkomen in een gemiddelde week.

ik kook zelf	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	68%	70%	67%	62%
3 dagen per week of minder	24%	23%	22%	21%
nooit	8%	7%	12%	16%
totaal	100%	100%	100%	100%
mijn partner kookt	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	43%	40%	47%	50%
3 dagen per week of minder	31%	33%	23%	16%
nooit	26%	27%	30%	34%
totaal	100%	100%	100%	100%
iemand anders in het huishouden kookt*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	2%	2%	2%	3%
3 dagen per week of minder	10%	7%	6%	6%
nooit	89%	91%	92%	91%
totaal	100%	100%	100%	100%
iemand van buiten mijn huishouden kookt bij mij thuis*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	0%	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	4%	2%	2%	3%
nooit	96%	98%	98%	96%
totaal	100%	100%	100%	100%

iemand van buiten mijn huishouden brengt mij een zelfgemaakte maaltijd*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%	1%
3 dagen per week of minder	5%	4%	7%	10%
nooit	95%	96%	92%	89%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik ga eten bij vrienden of familie*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	1%	0%	0%	0%
3 dagen per week of minder	58%	51%	50%	43%
nooit	41%	49%	49%	57%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik eet een kant-en-klaar maaltijd	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	2%	1%	3%	4%
3 dagen per week of minder	39%	30%	31%	38%
nooit	59%	68%	65%	58%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik eet een maaltijd uit een maaltijdbox (bijv. HelloFresh, Marley Spoon)*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	1%	0%	1%	0%
3 dagen per week of minder	3%	3%	4%	5%
nooit	96%	97%	95%	95%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik eet een afhaalmaaltijd (bijv. pizza, chinees)*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%	0%
3 dagen per week of minder	56%	47%	45%	35%
nooit	44%	53%	54%	65%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik eet een maaltijd van een maaltijdservice (bijv. Uitgekookt, Apetito)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	1%	1%	1%	5%
3 dagen per week of minder	5%	3%	5%	10%
nooit	94%	96%	93%	85%
totaal	100%	100%	100%	100%
ik ga uiteten in een horecagelegenheid*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	0%	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	72%	72%	65%	55%
nooit	28%	28%	35%	44%
totaal	100%	100%	100%	100%

ik ga eten in een buurtcentrum of zorginstelling*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
4 - 7 dagen per week	0%	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	3%	3%	4%	5%
nooit	97%	96%	96%	94%
totaal	100%	100%	100%	100%

In hoeverre heeft u moeite met de volgende taken helemaal alleen, dus zonder hulp, uit te voeren?

boodschappen doen	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik kan dit helemaal niet / veel moeite / veel moeite	3%	3%	4%	11%
enigszins / een beetje moeite	13%	15%	17%	29%
helemaal geen moeite	84%	82%	78%	60%
totaal	100%	100%	100%	100%
etiketten van producten lezen	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	5%	5%	5%	9%
enigszins moeite / een beetje moeite	25%	23%	26%	33%
helemaal geen moeite	70%	72%	69%	57%
totaal	100%	100%	100%	100%
staan tijdens het koken	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	5%	6%	7%	13%
enigszins moeite / een beetje moeite	13%	15%	19%	25%
helemaal geen moeite	83%	79%	74%	62%
totaal	100%	100%	100%	100%
het eten bereiden (bijv. wassen, snijden of bakken)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	2%	4%	5%	13%
enigszins moeite / een beetje moeite	11%	12%	16%	22%
helemaal geen moeite	87%	84%	79%	65%
totaal	100%	100%	100%	100%
een recept volgen (bijv. de instructies goed kunnen lezen en begrijpen)	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	2%	3%	4%	6%
enigszins moeite / een beetje moeite	7%	9%	13%	17%
helemaal geen moeite	91%	88%	83%	77%
totaal	100%	100%	100%	100%

U heeft aangegeven dat u moeite heeft met zelfstandig koken of zelfstandig boodschappen doen. Welke van onderstaande mogelijke oplossingen gebruikt u? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
iemand anders doet de boodschappen voor mij	11%	10%	7%	11%
iemand helpt mij bij het boodschappen doen (bijv. diegene brengt mij naar de supermarkt of helpt met het dragen van de boodschappen)	6%	8%	6%	9%
ik vraag iemand in de supermarkt om me te helpen	5%	6%	6%	4%
iemand anders kookt voor mij (bijv. mijn partner of een ander familielid)	7%	10%	11%	13%
ik bestel boodschappen online of telefonisch en laat ze bezorgen	16%	14%	17%	18%
ik koop kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt	9%	7%	13%	12%
ik laat kant-en-klaarmaaltijden bezorgen via een ander bedrijf (niet de supermarkt)	2%	1%	2%	5%
ik maak gebruik van een maaltijdverzorgingsservice (bijv. tafeltje-dekje)	2%	1%	3%	4%
ik eet buiten de deur in een horecagelegenheid (bijv. een restaurant of café)	2%	8%	5%	4%
ik eet bij familie, vrienden of andere kennissen	2%	5%	3%	4%
ik eet ergens anders buiten de deur (bijv. in een buurtcentrum of zorginstelling)	1%	2%	2%	2%
anders	22%	18%	15%	12%
ik maak gebruik van geen enkele oplossing	38%	41%	39%	39%

Als u op zoek gaat naar informatie over gezonde voeding, op welke manier doet u dit dan? (meerdere antwoorden mogelijk)

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
via de huisarts / praktijkondersteuner	8%	6%	7%	6%
via informatie binnen de huisartspraktijk / apotheek (bijv. folders of posters in de praktijk)	3%	1%	2%	2%
via een andere arts of medisch specialist	2%	2%	2%	1%
via een diëtist	10%	11%	9%	8%
ik gebruik informatie van het Voedingscentrum (bijv. informatie via internet, folders of campagnes in de media)	33%	35%	24%	25%
ik zoek informatie op via andere websites op het internet	61%	56%	42%	33%
ik gebruik informatie van sociale media (bijv. Facebook of Twitter)	8%	5%	4%	2%
ik bekijk video's op YouTube of andere videowebsites over gezond eten	8%	5%	5%	3%
ik gebruik informatie die ik krijg via tv of radio	13%	19%	17%	19%
ik gebruik informatie uit de krant of tijdschriften	26%	41%	38%	39%
ik gebruik informatie uit (kook)boeken	34%	39%	33%	31%
ik bespreek het thema gezonde voeding met mensen in mijn omgeving (bijv. familie of vrienden)	19%	25%	18%	17%
anders	10%	8%	10%	11%
ik houd me niet op de hoogte over gezonde voeding	9%	9%	14%	17%

Hieronder volgt een aantal stellingen. Zijn deze volgens u waar of niet waar?

Je moet elke dag vlees eten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	3%	2%	3%	3%
niet waar	95%	97%	94%	95%
weet ik niet	1%	1%	3%	2%
totaal	100%	100%	100%	100%
Bakken in roomboter is gezond.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	20%	21%	21%	20%
niet waar	65%	61%	58%	55%
weet ik niet	15%	18%	21%	26%
totaal	100%	100%	100%	100%
Elke dag 1 liter melk drinken is gezond.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	5%	7%	7%	7%
niet waar	83%	81%	81%	72%
weet ik niet	12%	12%	12%	21%
totaal	100%	100%	100%	100%

Elke dag een glaasje alcohol drinken is goed voor je hart.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	22%	21%	24%	22%
niet waar	56%	60%	54%	51%
weet ik niet	22%	19%	22%	27%
totaal	100%	100%	100%	100%
Elke dag een glaasje versgeperst sap is gezond.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	45%	51%	57%	64%
niet waar	39%	33%	30%	20%
weet ik niet	16%	16%	13%	16%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is belangrijk om producten met extra calcium te eten/drinken op latere leeftijd.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	76%	71%	72%	67%
niet waar	11%	11%	11%	12%
weet ik niet	12%	17%	17%	21%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is goed om elke dag extra vitamine D te nemen via een supplement.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	66%	74%	72%	76%
niet waar	22%	15%	17%	15%
weet ik niet	12%	10%	11%	9%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is gezonder om meer plantaardig voedsel te eten.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	85%	88%	86%	88%
niet waar	6%	5%	5%	4%
weet ik niet	9%	7%	9%	9%
totaal	100%	100%	100%	100%
Je moet minder eten als je ouder wordt.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	49%	51%	52%	49%
niet waar	34%	35%	33%	32%
weet ik niet	17%	15%	15%	18%
totaal	100%	100%	100%	100%
Het is belangrijk om minder zout te eten als je ouder wordt.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	90%	91%	92%	93%
niet waar	6%	5%	3%	4%
weet ik niet	4%	4%	5%	4%
totaal	100%	100%	100%	100%

Het is belangrijk om producten met extra eiwit te eten/drinken op latere leeftijd.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
waar	56%	58%	57%	52%
niet waar	18%	16%	18%	15%
weet ik niet	26%	26%	25%	33%
totaal	100%	100%	100%	100%

In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Met mijn budget is het moeilijk om gezond eten te betalen.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	18%	17%	19%	12%
niet mee eens, niet mee oneens	24%	25%	24%	25%
(helemaal) mee oneens	57%	59%	57%	63%
totaal	100%	100%	100%	100%
Om geld te besparen, gooi ik zo min mogelijk voedsel weg.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	77%	82%	79%	80%
niet mee eens, niet mee oneens	15%	11%	12%	12%
(helemaal) mee oneens	7%	7%	9%	8%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik zou gezond(er) <u>willen</u> eten, maar door mijn budget lukt dat niet.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	13%	11%	10%	8%
niet mee eens, niet mee oneens	21%	18%	21%	19%
(helemaal) mee oneens	66%	72%	69%	74%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik sla wel eens een warme maaltijd over, om geld te besparen.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	9%	7%	5%	4%
niet mee eens, niet mee oneens	6%	5%	5%	8%
(helemaal) mee oneens	85%	88%	90%	88%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik eet minder dan ik eigenlijk zou willen, om geld te besparen.	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	4%	2%	2%	1%
niet mee eens, niet mee oneens	6%	6%	5%	4%
(helemaal) mee oneens	90%	91%	93%	95%
totaal	100%	100%	100%	100%
Ik eet zo veel mogelijk bij anderen om geld te besparen.*	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
(helemaal) mee eens	1%	0%	0%	1%
niet mee eens, niet mee oneens	4%	3%	1%	2%
(helemaal) mee oneens	95%	97%	99%	97%
totaal	100%	100%	100%	100%

In hoeverre maakt u zich zorgen over stijgende prijzen van levensmiddelen?

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
helemaal geen / weinig zorgen	21%	25%	25%	33%
enigszins zorgen	44%	47%	46%	43%
(heel) veel zorgen	35%	29%	30%	23%
totaal	100%	100%	100%	100%

Heeft u uw koopgedrag aangepast naar aanleiding van de stijgende prijzen van levensmiddelen? Zo ja, hoe?

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ik koop minder	20%	16%	14%	13%
ik koop goedkopere producten (bij mijn gebruikelijke supermarkt)	32%	26%	28%	23%
ik koop bij een andere, goedkopere supermarkt	22%	18%	19%	14%
ik koop (vaker) levensmiddelen in een andere goedkopere winkel of op de markt (niet bij de supermarkt)	11%	12%	11%	7%
ik koop (vaker) producten die in de aanbieding zijn	49%	48%	49%	43%
ik ga aan het eind van de dag boodschappen doen, omdat producten dan afgeprijsd zijn	6%	3%	4%	2%
ik koop in meerdere supermarkten, omdat in sommige supermarkten bepaalde producten goedkoper zijn	32%	34%	32%	24%
ik koop mijn levensmiddelen (vaker) over de grens (Duitsland of België)	4%	4%	3%	3%
anders	5%	4%	3%	4%
nee, ik heb mijn koopgedrag niet aangepast	26%	29%	33%	39%

Maakt u gebruik van de voedselbank?

	65 t/m 69 jaar	70 t/m 74 jaar	75 t/m 79 jaar	80 jaar en ouder
ja	0%	0%	0%	0%
nee	100%	100%	100%	100%
totaal	100%	100%	100%	100%

2.2 Inkomen

Welk rapportcijfer geeft u aan uw eigen gezondheid? Geef hieronder een rapportcijfer tussen 1 (zeer slecht) en 10 (zeer goed).

	beneden modaal	modaal	boven modaal
gemiddeld	7,3	7,5	7,5

Kunt u bij onderstaande aandoeningen aangeven of u deze op dit moment heeft of in het verleden heeft gehad?

diabetes (suikerziekte)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	15%	15%	15%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	3%	3%	3%
heb ik niet (gehad)	83%	82%	82%
totaal	100%	100%	100%
obesitas (ernstig overgewicht)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	15%	12%	10%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	7%	6%	6%
heb ik niet (gehad)	79%	82%	84%
totaal	100%	100%	100%
ondergewicht of gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling was	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	5%	5%	3%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	6%	4%	3%
heb ik niet (gehad)	89%	92%	94%
totaal	100%	100%	100%
chronische diarree of verstopping	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	8%	5%	5%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	7%	5%	4%
heb ik niet (gehad)	85%	90%	91%
totaal	100%	100%	100%
hoog cholesterol	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	17%	16%	14%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	16%	16%	16%
heb ik niet (gehad)	67%	67%	70%
totaal	100%	100%	100%

hoge bloeddruk (hypertensie)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	23%	24%	22%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	15%	19%	20%
heb ik niet (gehad)	61%	57%	58%
totaal	100%	100%	100%
hart- en vaatziekten (hartinfarct, etalagebenen, herseninfarct of TIA, hartfalen)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	12%	9%	11%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	13%	17%	16%
heb ik niet (gehad)	76%	74%	73%
totaal	100%	100%	100%
COPD (astma, longfibrose, longemfyseem)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	13%	12%	8%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	3%	3%	3%
heb ik niet (gehad)	84%	85%	89%
totaal	100%	100%	100%
een reumatische aandoening of atrose	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	39%	31%	30%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	3%	2%	4%
heb ik niet (gehad)	57%	67%	66%
totaal	100%	100%	100%
cognitieve achteruitgang / dementie	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	3%	3%	4%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	0%	0%	0%
heb ik niet (gehad)	97%	97%	96%
totaal	100%	100%	100%
depressie / angststoornis	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	6%	2%	1%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	11%	10%	9%
heb ik niet (gehad)	83%	88%	90%
totaal	100%	100%	100%
verminderde nierfunctie	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	6%	6%	6%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	2%	3%	2%
heb ik niet (gehad)	93%	92%	92%
totaal	100%	100%	100%

slecht zien / oogproblemen	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	26%	23%	21%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	8%	8%	8%
heb ik niet (gehad)	66%	68%	71%
totaal	100%	100%	100%
botontkalking (osteoporose)	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	16%	11%	7%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	2%	2%	1%
heb ik niet (gehad)	81%	87%	92%
totaal	100%	100%	100%
kanker	beneden modaal	modaal	boven modaal
heb ik op dit moment	3%	4%	3%
heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	14%	14%	12%
heb ik niet (gehad)	83%	82%	85%
totaal	100%	100%	100%

Heeft u een andere aandoening (gehad) dan de hierboven genoemde aandoeningen?

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ja	38%	32%	36%
nee	62%	68%	64%
totaal	100%	100%	100%

Heeft u uw eetpatroon aangepast vanwege (een van) de aandoening(en) die u op de vorige pagina heeft aangegeven?

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ja	45%	45%	49%
nee	55%	55%	51%
totaal	100%	100%	100%

Heeft u uw eetpatroon sinds uw 65ste levensjaar veranderd om een van de volgende redenen? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
mijn partner is overleden	9%	7%	5%
de samenstelling van mijn huishouden is veranderd (kinder(en) het huis uit, echtscheiding, een nieuwe partner)	5%	6%	4%
ik minder behoefte aan eten heb	17%	18%	17%
ik meer behoefte aan eten ben	2%	0%	1%
ik meer moeite heb met eten	2%	2%	1%
ik meer moeite heb met boodschappen doen	4%	2%	2%
ik meer moeite heb met eten bereiden en/of koken van eten	9%	4%	3%
ik wil afvallen	25%	24%	27%
ik wil aankomen	2%	1%	1%
anders	18%	16%	21%
nee, ik heb mijn eetpatroon niet veranderd sinds mijn 65ste	40%	44%	41%

Volgt u een bepaald dieet of leefregel? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ja, een dieet vanwege een aandoening of ziekte (bijv. cholesterol verlagend dieet of zoutarm)	11%	11%	11%
ja, een dieet vanwege allergie of intolerantie (bijv. glutenvrij of lactosevrij)	6%	3%	5%
ja, een dieet om gewicht te verliezen	13%	11%	11%
ja, een dieet om in gewicht aan te komen	1%	0%	1%
ja, een leefregel vanwege geloofsovertuiging of ethische redenen (bijv. halal, koosjer, macrobiotisch, antroposofisch)	1%	0%	1%
ja, ik eet vegetarisch	11%	10%	10%
ja, ik eet veganistisch	2%	1%	2%
ja, een ander dieet/leefregel namelijk:	19%	19%	20%
nee	51%	55%	51%

Welk cijfer geeft u uw eigen eetpatroon? Geef een rapportcijfer tussen 1 (zeer ongezond) en 10 (zeer gezond).

	beneden modaal	modaal	boven modaal
gemiddeld	7,6	7,6	7,7

Zou u op dit moment iets willen veranderen in uw eigen eetpatroon? Zo ja, welke van onderstaande aanpassingen zou u willen doorvoeren? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
kleinere hoeveelheden/porties willen eten	15%	16%	15%
minder calorieën willen eten	16%	16%	19%
meer willen eten	2%	1%	1%
gezonder willen eten	11%	9%	8%
meer water willen drinken	19%	20%	18%
minder vlees willen eten	10%	12%	11%
minder alcohol willen drinken	6%	9%	13%
minder frisdrank willen drinken	1%	1%	2%
minder snoepen en snacken	15%	20%	14%
minder kant-en-klare producten eten	4%	4%	4%
meer verse producten en/of maaltijden eten	11%	9%	9%
via een maaltijdservice willen eten	2%	1%	1%
anders	4%	3%	3%
nee	44%	43%	45%

Waarom zou u anders willen eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
omdat ik gezonder wil leven	63%	65%	64%
omdat ik geen/minder medicijnen wil gebruiken	18%	19%	21%
op doktersadvies	5%	3%	6%
omdat ik duurzamer wil leven / meer rekening met het milieu wil houden	29%	33%	33%
omdat het makkelijker is	5%	4%	2%
omdat het goedkoper is	6%	6%	3%
anders	14%	16%	13%

Wat kan u helpen om anders/gezonder te eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
begeleiding door een diëtist of gewichtsconsulent	11%	14%	11%
een gezonder voedselaanbod in winkels	28%	30%	29%
een gezonder voedselaanbod in restaurants	8%	14%	11%
een goedkoper voedselaanbod van alle producten	16%	11%	7%
een goedkoper voedselaanbod voor gezonde producten (bijvoorbeeld subsidie voor groente en fruit)	47%	36%	31%
meer geld hebben	18%	2%	3%
hulp bij het boodschappen doen en/of koken	5%	2%	1%
meer informatie over gezonder of duurzamer eten	11%	12%	12%
weten door welke maaltijdservice ik eten kan laten bezorgen	2%	4%	2%
anders	13%	17%	26%
ik wil niet anders/gezonder eten	14%	18%	15%

In hoeverre kent u de volgende 9 adviezen van de Schijf van Vijf en houdt u zich eraan?

Eet elke dag 250 gram groente.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	53%	57%	64%
ken ik, maar hou ik me niet aan	36%	34%	30%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	7%	7%	4%
ken ik niet	3%	2%	3%
totaal	100%	100%	100%
Eet elke dag 2 porties fruit.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	64%	61%	66%
ken ik, maar hou ik me niet aan	30%	31%	29%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	5%	5%	4%
ken ik niet	1%	2%	1%
totaal	100%	100%	100%
Kies vooral volkoren, zoals volkoren brood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	75%	75%	81%
ken ik, maar hou ik me niet aan	20%	20%	16%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	5%	4%	2%
ken ik niet	0%	1%	1%
totaal	100%	100%	100%

Eet minder vlees en meer plantaardig en varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	69%	70%	72%
ken ik, maar hou ik me niet aan	26%	25%	24%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	4%	4%	3%
ken ik niet	1%	1%	1%
totaal	100%	100%	100%
Eet elke dag een handje ongezoeten noten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	38%	38%	43%
ken ik, maar hou ik me niet aan	52%	51%	46%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	3%	2%	1%
ken ik niet	7%	9%	10%
totaal	100%	100%	100%
Kies vooral halfvolle of magere zuivelproducten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	60%	64%	74%
ken ik, maar hou ik me niet aan	35%	31%	22%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	3%	3%	3%
ken ik niet	3%	2%	2%
totaal	100%	100%	100%
Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	73%	73%	79%
ken ik, maar hou ik me niet aan	18%	17%	11%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	5%	6%	4%
ken ik niet	5%	4%	6%
totaal	100%	100%	100%
Drink voldoende vocht, liefst kraanwater, thee en koffie.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	81%	77%	81%
ken ik, maar hou ik me niet aan	15%	20%	16%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	3%	3%	3%
ken ik niet	1%	0%	1%
totaal	100%	100%	100%
Eet niet te veel producten die niet in de Schijf van Vijf staan.	beneden modaal	modaal	boven modaal
ken ik en hou ik me aan	56%	53%	60%
ken ik, maar hou ik me niet aan	29%	33%	30%
ken ik niet, maar hou ik me wel aan	5%	6%	2%
ken ik niet	10%	8%	8%
totaal	100%	100%	100%

Met hoeveel personen eet u normaal gezien gesproken de warme maaltijd? Kies de optie die het meest voorkomt in een gemiddelde week en reken uzelf ook mee.*

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik eet alleen	65%	42%	24%
2 personen	33%	55%	74%
3 personen	1%	2%	2%
4 personen	0%	1%	0%
5 personen	0%	0%	0%
totaal	100%	100%	100%

Hieronder staat een aantal mogelijkheden voor de warme maaltijd. Kies hoe vaak deze situaties voorkomen in een gemiddelde week.

ik kook zelf	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	73%	64%	58%
3 dagen per week of minder	20%	22%	28%
nooit	7%	14%	14%
totaal	100%	100%	100%
mijn partner kookt	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	39%	47%	53%
3 dagen per week of minder	24%	28%	26%
nooit	38%	25%	21%
totaal	100%	100%	100%
iemand anders in het huishouden kookt	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	1%	1%	3%
3 dagen per week of minder	6%	11%	5%
nooit	93%	88%	92%
totaal	100%	100%	100%
iemand van buiten mijn huishouden kookt bij mij thuis	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	3%	3%	2%
nooit	97%	97%	97%
totaal	100%	100%	100%

iemand van buiten mijn huishouden brengt mij een zelfgemaakte maaltijd	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	1%	1%
3 dagen per week of minder	8%	7%	4%
nooit	92%	92%	95%
totaal	100%	100%	100%
ik ga eten bij vrienden of familie	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	0%
3 dagen per week of minder	50%	48%	55%
nooit	49%	52%	44%
totaal	100%	100%	100%
ik eet een kant-en-klaar maaltijd	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	3%	2%	3%
3 dagen per week of minder	33%	37%	32%
nooit	64%	61%	65%
totaal	100%	100%	100%
Ik eet een maaltijd uit een maaltijdbox (bijv. HelloFresh, Marley Spoon)	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	4%	4%	5%
nooit	96%	96%	94%
totaal	100%	100%	100%
ik eet een afhaalmaaltijd (bijv. pizza, chinees)	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	40%	49%	51%
nooit	59%	51%	48%
totaal	100%	100%	100%
ik eet een maaltijd van een maaltijdservice (bijv. Uitgekookt, Apetito)	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	2%	1%	1%
3 dagen per week of minder	5%	6%	5%
nooit	93%	93%	94%
totaal	100%	100%	100%
ik ga uiteten in een horecagelegenheid	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	57%	72%	78%
nooit	43%	28%	22%
totaal	100%	100%	100%

ik ga eten in een buurtcentrum of zorginstelling	beneden modaal	modaal	boven modaal
4 - 7 dagen per week	0%	0%	1%
3 dagen per week of minder	5%	3%	2%
nooit	94%	96%	97%
totaal	100%	100%	100%

In hoeverre heeft u moeite met de volgende taken helemaal alleen, dus zonder hulp, uit te voeren?

boodschappen doen	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	6%	4%	3%
enigszins / een beetje moeite	19%	17%	15%
helemaal geen moeite	75%	79%	82%
totaal	100%	100%	100%
etiketten van producten lezen	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	8%	5%	4%
enigszins / een beetje moeite	27%	29%	21%
helemaal geen moeite	65%	66%	75%
totaal	100%	100%	100%
staan tijdens het koken	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	9%	7%	5%
enigszins / een beetje moeite	18%	19%	15%
helemaal geen moeite	73%	74%	81%
totaal	100%	100%	100%
het eten bereiden (bijv. wassen, snijden of bakken)	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	7%	6%	4%
enigszins / een beetje moeite	15%	15%	13%
helemaal geen moeite	79%	80%	83%
totaal	100%	100%	100%
een recept volgen (bijv. de instructies goed kunnen lezen en begrijpen)	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik kan dit helemaal niet / veel moeite	4%	4%	3%
enigszins / een beetje moeite	13%	10%	8%
helemaal geen moeite	83%	86%	89%
totaal	100%	100%	100%

U heeft aangegeven dat u moeite heeft met zelfstandig koken of zelfstandig boodschappen doen. Welke van onderstaande mogelijke oplossingen gebruikt u? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
iemand anders doet de boodschappen voor mij	8%	11%	17%
iemand helpt mij bij het boodschappen doen (bijv. diegene brengt mij naar de supermarkt of helpt met het dragen van de boodschappen)	8%	8%	4%
ik vraag iemand in de supermarkt om me te helpen	6%	4%	4%
iemand anders kookt voor mij (bijv. mijn partner of een ander familielid)	8%	15%	14%
ik bestel boodschappen online of telefonisch en laat ze bezorgen	13%	16%	22%
ik koop kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt	12%	10%	10%
ik laat kant-en-klaarmaaltijden bezorgen via een ander bedrijf (niet de supermarkt)	2%	2%	2%
ik maak gebruik van een maaltijdverzorgingsservice (bijv. tafeltje-dekje)	5%	2%	1%
ik eet buiten de deur in een horecagelegenheid (bijv. een restaurant of café)	5%	4%	9%
ik eet bij familie, vrienden of andere kennissen	5%	2%	6%
ik eet ergens anders buiten de deur (bijv. in een buurtcentrum of zorginstelling)	3%	1%	2%
anders	15%	17%	18%
ik maak gebruik van geen enkele oplossing	44%	39%	31%

Als u op zoek gaat naar informatie over gezonde voeding, op welke manier doet u dit dan? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
via de huisarts / praktijkondersteuner	6%	8%	6%
via informatie binnen de huisartspraktijk / apotheek (bijv. folders of posters in de praktijk)	2%	2%	2%
via een andere arts of medisch specialist	1%	2%	1%
via een diëtist	10%	9%	9%
ik gebruik informatie van het Voedingscentrum (bijv. informatie via internet, folders of campagnes in de media)	26%	31%	35%
ik zoek informatie op via andere websites op het internet	45%	50%	55%
ik gebruik informatie van sociale media (bijv. Facebook of Twitter)	4%	6%	5%
ik bekijk video's op YouTube of andere videowebsites over gezond eten	6%	4%	5%
ik gebruik informatie die ik krijg via tv of radio	18%	16%	18%
ik gebruik informatie uit de krant of tijdschriften	32%	40%	43%
ik gebruik informatie uit (kook)boeken	33%	35%	41%
ik bespreek het thema gezonde voeding met mensen in mijn omgeving (bijv. familie of vrienden)	19%	20%	23%
anders	10%	10%	11%
ik houd me niet op de hoogte over gezonde voeding	13%	11%	9%

Hieronder volgt een aantal stellingen. Zijn deze volgens u waar of niet waar?

Je moet elke dag vlees eten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	4%	2%	2%
niet waar	94%	96%	97%
weet ik niet	2%	2%	1%
totaal	100%	100%	100%
Bakken in roomboter is gezond.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	22%	19%	16%
niet waar	56%	62%	72%
weet ik niet	22%	19%	12%
totaal	100%	100%	100%
Elke dag 1 liter melk drinken is gezond.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	6%	6%	7%
niet waar	79%	82%	83%
weet ik niet	15%	12%	10%
totaal	100%	100%	100%
Elke dag een glaasje alcohol drinken is goed voor je hart.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	22%	22%	24%
niet waar	52%	58%	63%
weet ik niet	26%	20%	13%
totaal	100%	100%	100%
Elke dag een glaasje versgeperst sap is gezond.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	56%	56%	57%
niet waar	29%	30%	33%
weet ik niet	15%	14%	10%
totaal	100%	100%	100%
Het is belangrijk om producten met extra calcium te eten/drinken op latere leeftijd.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	70%	70%	78%
niet waar	11%	12%	12%
weet ik niet	19%	19%	10%
totaal	100%	100%	100%
Het is goed om elke dag extra vitamine D te nemen via een supplement.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	73%	73%	72%
niet waar	16%	17%	20%
weet ik niet	11%	10%	8%
totaal	100%	100%	100%

Het is gezonder om meer plantaardig voedsel te eten.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	85%	90%	91%
niet waar	5%	3%	5%
weet ik niet	10%	7%	4%
totaal	100%	100%	100%
Je moet minder eten als je ouder wordt.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	51%	50%	57%
niet waar	34%	34%	31%
weet ik niet	15%	17%	12%
totaal	100%	100%	100%
Het is belangrijk om minder zout te eten als je ouder wordt.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	90%	92%	93%
niet waar	5%	4%	5%
weet ik niet	5%	3%	2%
totaal	100%	100%	100%
Het is belangrijk om producten met extra eiwit te eten/drinken op latere leeftijd.	beneden modaal	modaal	boven modaal
waar	57%	55%	55%
niet waar	14%	18%	23%
weet ik niet	28%	28%	22%
totaal	100%	100%	100%

In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

Met mijn budget is het moeilijk om gezond eten te betalen.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	30%	8%	3%
niet mee eens, niet mee oneens	28%	24%	12%
(helemaal) mee oneens	42%	68%	85%
totaal	100%	100%	100%
Om geld te besparen, gooi ik zo min mogelijk voedsel weg.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	87%	75%	72%
niet mee eens, niet mee oneens	7%	17%	15%
(helemaal) mee oneens	6%	8%	13%
totaal	100%	100%	100%
Ik zou gezond(er) <u>willen</u> eten, maar door mijn budget lukt dat niet.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	18%	5%	2%
niet mee eens, niet mee oneens	28%	14%	7%
(helemaal) mee oneens	54%	82%	91%
totaal	100%	100%	100%

Ik sla wel eens een warme maaltijd over, om geld te besparen.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	11%	3%	2%
niet mee eens, niet mee oneens	8%	4%	2%
(helemaal) mee oneens	81%	93%	96%
totaal	100%	100%	100%
Ik eet minder dan ik eigenlijk zou willen, om geld te besparen.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	4%	1%	0%
niet mee eens, niet mee oneens	8%	4%	1%
(helemaal) mee oneens	88%	95%	99%
totaal	100%	100%	100%
Ik eet zo veel mogelijk bij anderen om geld te besparen.	beneden modaal	modaal	boven modaal
(helemaal) mee eens	1%	0%	0%
niet mee eens, niet mee oneens	3%	1%	0%
(helemaal) mee oneens	95%	99%	99%
totaal	100%	100%	100%

In hoeverre maakt u zich zorgen over stijgende prijzen van levensmiddelen?

Ik maak me ...	beneden modaal	modaal	boven modaal
helemaal geen / weinig zorgen	17%	28%	41%
enigszins zorgen	43%	48%	45%
(heel) veel zorgen	40%	23%	14%
totaal	100%	100%	100%

Heeft u uw koopgedrag aangepast naar aanleiding van de stijgende prijzen van levensmiddelen? Zo ja, hoe? (meerdere antwoorden mogelijk)

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ik koop minder	22%	11%	9%
ik koop goedkopere producten (bij mijn gebruikelijke supermarkt)	32%	27%	18%
ik koop bij een andere, goedkopere supermarkt	22%	17%	12%
ik koop (vaker) levensmiddelen in een andere goedkopere winkel of op de markt (niet bij de supermarkt)	13%	11%	6%
ik koop (vaker) producten die in de aanbieding zijn	55%	45%	37%
ik ga aan het eind van de dag boodschappen doen, omdat producten dan afgeprijsd zijn	5%	3%	1%
ik koop in meerdere supermarkten, omdat in sommige supermarkten bepaalde producten goedkoper zijn	36%	30%	24%
ik koop mijn levensmiddelen (vaker) over de grens (Duitsland of België)	4%	4%	3%
anders	4%	4%	6%
nee, ik heb mijn koopgedrag niet aangepast	22%	36%	46%

Maakt u gebruik van de voedselbank?

	beneden modaal	modaal	boven modaal
ja	0%	0%	0%
nee	100%	100%	100%
totaal	100%	100%	100%

Verantwoording

In opdracht van het Voedingscentrum en de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO) heeft Flycatcher in augustus en september 2022 een onderzoek uitgevoerd over gezonde voeding onder ouderen. Veel Nederlanders van 65 jaar en ouder hebben last van gezondheidsklachten of (chronische) aandoeningen die gerelateerd zijn voeding, zoals diabetes of hoge bloeddruk. Aangezien deze groep ouderen in Nederland steeds groter wordt, betekent het ook dat deze problemen vaker naar voren zullen komen.

De doelgroep van het onderzoek bestond uit Nederlanders van 65 jaar en ouder. In totaal hebben 2057 die binnen deze doelgroep vallen de online vragenlijst ingevuld. Aan de hand van de resultaten willen het Voedingscentrum en ANBO persaadacht genereren en de groep Nederlanders van 65 en ouder gericht adviseren op het gebied van gezonde voeding.

3.1 Onderzoeksmethode

Voor de uitvoering van dit onderzoek is gebruik gemaakt van een online vragenlijst. De vragenlijst was toegankelijk via een anonieme link. Leden van ANBO zijn uitgenodigd om deel te nemen via een mailing. Daarnaast is de link naar de vragenlijst geplaatst in een nieuwsbericht op de website van de ANBO. Ook niet-leden van de ANBO die binnen de doelgroep vallen, konden de vragenlijst invullen.

3.2 Onderzoeksgroep

De doelgroep van het onderzoek bestond uit Nederlanders van 65 jaar en ouder. De



onderzoeksgroep werd onder andere geworven vanuit het ledenbestand van de ANBO. Maar ook niet-leden die binnen doelgroep van het onderzoek vallen, konden deelnemen.

3.3 De vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door Flycatcher in overleg met het Voedingscentrum en de ANBO. De definitieve vragenlijst is vervolgens door Flycatcher online geprogrammeerd.

De vragenlijst bestond uit de volgende onderwerpen:

- › gezondheid en verandering eetpatroon;
- › eetgedrag en eetpatroon;
- › eten, koken en boodschappen doen;
- › informatie over gezonde voeding;
- › budget en prijsstijgingen;
- › achtergrondvragen;

De vragenlijst is door twee onderzoekers inhoudelijk en technisch uitgebreid intern gepretest. Daarnaast heeft Flycatcher het Voedingscentrum en de ANBO de mogelijkheid geboden om de gedigitaliseerde vragenlijst in te zien en te doorlopen, voordat deze verstuurd is. De vragenlijst is verstuurd na definitief

akkoord van het Voedingscentrum en de ANBO op de online vragenlijst.

3.4 Veldwerkperiode en respons

De link naar de anonieme vragenlijst is verspreid op dinsdag 23 augustus en kon ingevuld worden tot en met dinsdag 6 september. Op donderdag 1 september is een reminder gestuurd via de nieuwsbrief van ANBO.

Na het afsluiten van de veldwerkperiode zijn de data opgeschoond, gecontroleerd en verwerkt. In totaal hebben 2079 mensen de vragenlijst ingevuld. Hiervan vielen 2057 binnen de doelgroep.

3.5 Generaliseerbaarheid, betrouwbaarheid en nauwkeurigheid

Omdat gebruik is gemaakt van een steekproef, wijken de uitkomsten in bepaalde mate af van de uitkomsten in de totale populatie Nederlanders van 65 jaar en ouder. Om deze reden is het belangrijk de resultaten met een bepaalde waarschijnlijkheid te interpreteren.

Afhankelijk van het gevonden **percentage** (p) en het netto aantal respondenten (n) kan aan de hand van onderstaande formule de onnauwkeurigheidsmarge bepaald worden die betrekking heeft op de totale populatie Nederlanders van 65 jaar en ouder:

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{p \cdot (1 - p)}{n}}$$

Voorbeeld 1:

Indien 56% van de respondenten iets wil veranderen aan het eigen eetpatroon, is de marge voor de totale populatie Nederlanders van 65 jaar en ouder.

$$1,96 \cdot \sqrt{\frac{0,56 \cdot (1 - 0,56)}{2057}} = 2,1\%$$

In dit geval is de conclusie dat tussen 53,9% en 58,1% van de Nederlanders van 65 jaar en ouder iets wil veranderen aan het eigen eetpatroon.

Voor **gemiddelden** geldt een andere formule. Hierbij is de marge afhankelijk van het aantal respondenten (n), het gevonden gemiddelde ($\bar{x}$) en de standaarddeviatie (σ):

$$\bar{x} \pm 2 \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Voorbeeld 2:

Het gemiddelde voor rapportcijfer dat respondenten geven aan hun eigen gezondheid is 7,6 met een standaarddeviatie van 1,2. De marge voor de totale populatie Nederlanders van 65 jaar en ouder is:

$$7,6 \pm 2 \frac{1,2}{\sqrt{2057}} = 7,6 \pm 0,1$$

Indien generalisaties worden gedaan met behulp van deze formules, worden de uitspraken gedaan met een betrouwbaarheid van 95%. Bij een groter aantal respondenten verandert de betrouwbaarheid niet, maar worden de marges kleiner zodat met een grotere nauwkeurigheid uitspraak gedaan kan worden over de totale populatie Nederlanders van 65 jaar en ouder.

De maximale nauwkeurigheidsmarge voor de totale groep respondenten (n = 2057) bedraagt 2,2% bij een betrouwbaarheid van 95%. De maximale marge geldt bij een uitkomst van 50%, bij hogere of lagere percentages is de marge altijd lager dan het maximum.

3.6 Statistische toetsing

Verschillen tussen groepen respondenten zijn statistisch getoetst op significantie door middel van een chi-kwadraat toets in combinatie met een z-toets (bij percentages) of t-toets (bij gemiddeldes). Indien er sprake is van een significant verschil tussen groepen wil dit zeggen dat met 95% zekerheid geconcludeerd mag worden dat een verschil daadwerkelijk bestaat en niet op toeval berust. Door middel van de Bonferroni methode is gecorrigeerd voor multiple testing waardoor de kans op significante verschillen door toeval verkleind wordt. Om de resultaten uit te splitsen naar verschillende groepen, dient elke groep minimaal 30 respondenten te bevatten. Een grenswaarde van 10 respondenten is aangehouden om resultaten uit te splitsen zonder te toetsen. Deze grenswaarden zijn noodzakelijk om betrouwbare uitspraken mogelijk te maken.

Bijlage 1

Wat is uw leeftijd (in jaren)?

	absoluut	relatief
65	49	2%
66	60	3%
67	88	4%
68	107	5%
69	107	5%
70	109	5%
71	124	6%
72	111	5%
73	143	7%
74	175	9%
75	156	8%
76	141	7%
77	115	6%
78	100	5%
79	80	4%
80	64	3%
81	68	3%
82	46	2%
83	58	3%
84	32	2%
85	32	2%
86	19	1%
87	27	1%
88	10	0%
89	17	1%
90	6	0%
91	5	0%
92	3	0%
93	3	0%
95	1	0%
97	1	0%
totaal	2057	100%
gemiddelde	74,7	

Bijlage 2

Kunt u bij onderstaande aandoeningen aangeven of u deze op dit moment heeft of in het verleden heeft gehad?

absoluut	heb ik op dit moment	heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	heb ik niet (gehad)	totaal	wil ik niet zeggen
diabetes (suikerziekte)	292	65	1693	2050	7
obesitas (ernstig overgewicht)	256	128	1657	2041	16
ondergewicht of gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling was	98	91	1863	2052	5
chronische diarree of verstopping	122	116	1809	2047	10
hoog cholesterol	315	331	1402	2048	9
hoge bloeddruk (hypertensie)	479	363	1212	2054	3
hart- en vaatziekten (hartinfarct, etalagebenen, herseninfarct of TIA, hartfalen)	212	294	1546	2052	5
COPD (astma, longfibrose, longemfyseem)	244	55	1755	2054	3
een reumatische aandoening of atrose	723	54	1273	2050	7
cognitieve achteruitgang / dementie	61	2	1981	2044	13
depressie / angststoornis	74	204	1766	2044	13
verminderde nierfunctie	115	38	1896	2049	8
slecht zien / oogproblemen	489	160	1399	2048	9
botontkalking (osteoporose)	261	46	1741	2048	9
kanker	73	277	1700	2050	7

relatief	heb ik op dit moment	heb ik nu niet, maar wel in het verleden gehad	heb ik niet (gehad)	totaal
diabetes (suikerziekte)	14%	3%	83%	100%
obesitas (ernstig overgewicht)	13%	6%	81%	100%
ondergewicht of gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling was	5%	4%	91%	100%
chronische diarree of verstopping	6%	6%	88%	100%
hoog cholesterol	15%	16%	68%	100%
hoge bloeddruk (hypertensie)	23%	18%	59%	100%
hart- en vaatziekten (hartinfarct, etalagebenen, herseninfarct of TIA, hartfalen)	10%	14%	75%	100%
COPD (astma, longfibrose, longemfyseem)	12%	3%	85%	100%
een reumatische aandoening of atrose	35%	3%	62%	100%
cognitieve achteruitgang / dementie	3%	0%	97%	100%
depressie / angststoornis	4%	10%	86%	100%
verminderde nierfunctie	6%	2%	93%	100%
slecht zien / oogproblemen	24%	8%	68%	100%
botontkalking (osteoporose)	13%	2%	85%	100%
kanker	4%	14%	83%	100%

Bijlage 3

In hoeverre kent u de volgende 9 adviezen van de Schijf van Vijf en houdt u zich eraan?

absoluut	ken ik en hou ik me aan	ken ik, maar hou ik me niet aan	ken ik niet, maar hou ik me wel aan	ken ik niet	totaal
Eet elke dag 250 gram groente.	1167	701	129	60	2057
Eet elke dag 2 porties fruit.	1326	602	94	35	2057
Kies vooral volkoren, zoals volkoren brood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.	1575	385	82	15	2057
Eet minder vlees en meer plantaardig en varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.	1435	523	81	18	2057
Eet elke dag een handje ongezoeten noten.	812	1034	49	162	2057
Kies vooral halfvolle of magere zuivelproducten.	1313	633	65	46	2057
Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.	1537	328	96	96	2057
Drink voldoende vocht, liefst kraanwater, thee en koffie.	1626	359	60	12	2057
Eet niet te veel producten die niet in de Schijf van Vijf staan.	1158	618	94	187	2057

relatief	ken ik en hou ik me aan	ken ik, maar hou ik me niet aan	ken ik niet, maar hou ik me wel aan	ken ik niet	totaal
Eet elke dag 250 gram groente.	57%	34%	6%	3%	100%
Eet elke dag 2 porties fruit.	64%	29%	5%	2%	100%
Kies vooral volkoren, zoals volkoren brood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.	77%	19%	4%	1%	100%
Eet minder vlees en meer plantaardig en varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.	70%	25%	4%	1%	100%
Eet elke dag een handje ongezoeten noten.	39%	50%	2%	8%	100%
Kies vooral halfvolle of magere zuivelproducten.	64%	31%	3%	2%	100%
Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.	75%	16%	5%	5%	100%
Drink voldoende vocht, liefst kraanwater, thee en koffie.	79%	17%	3%	1%	100%
Eet niet te veel producten die niet in de Schijf van Vijf staan.	56%	30%	5%	9%	100%

Bijlage 4

Hieronder staat een aantal mogelijkheden voor de warme maaltijd. Kies hoe vaak deze situaties voorkomen in een gemiddelde week.

absoluut	(vrijwel) elke dag	4 - 6 keer per week	1 - 3 keer per week	minder vaak	nooit	totaal	niet van toepassing
ik kook zelf	949	406	248	204	211	2018	39
mijn partner kookt	333	138	130	162	310	1073	984
iemand anders in het huishouden kookt	9	4	8	36	564	621	1436
iemand van buiten mijn huishouden kookt bij mij thuis	5	0	7	35	1486	1533	524
iemand van buiten mijn huishouden brengt mij een zelfgemaakte maaltijd	5	2	16	83	1453	1559	498
ik ga eten bij vrienden of familie	3	4	77	779	834	1697	360
ik eet een kant-en-klaar maaltijd	20	24	143	439	1093	1719	338
Ik eet een maaltijd uit een maaltijdbox (bijv. HelloFresh, Marley Spoon)	2	4	13	52	1591	1662	395
ik eet een afhaalmaaltijd (bijv. pizza, chinees)	4	0	28	773	933	1738	319
ik eet een maaltijd van een maaltijdservice (bijv. Uitgekookt, Apetito)	16	13	32	59	1550	1670	387
ik ga uiteten in een horecagelegenheid	4	2	41	1176	599	1822	235
ik ga eten in een buurtcentrum of zorginstelling	3	3	20	44	1590	1660	397

relatief	(vrijwel) elke dag	4 - 6 keer per week	1 - 3 keer per week	minder vaak	nooit	totaal
ik kook zelf	47%	20%	12%	10%	10%	100%
mijn partner kookt	31%	13%	12%	15%	29%	100%
iemand anders in het huishouden kookt	1%	1%	1%	6%	91%	100%
iemand van buiten mijn huishouden kookt bij mij thuis	0%	0%	0%	2%	97%	100%
iemand van buiten mijn huishouden brengt mij een zelfgemaakte maaltijd	0%	0%	1%	5%	93%	100%
ik ga eten bij vrienden of familie	0%	0%	5%	46%	49%	100%
ik eet een kant-en-klaar maaltijd	1%	1%	8%	26%	64%	100%
Ik eet een maaltijd uit een maaltijdbox (bijv. HelloFresh, Marley Spoon)	0%	0%	1%	3%	96%	100%
ik eet een afhaalmaaltijd (bijv. pizza, chinees)	0%	0%	2%	44%	54%	100%
ik eet een maaltijd van een maaltijdservice (bijv. Uitgekookt, Apetito)	1%	1%	2%	4%	93%	100%
ik ga uiteten in een horecagelegenheid	0%	0%	2%	65%	33%	100%
ik ga eten in een buurtcentrum of zorginstelling	0%	0%	1%	3%	96%	100%

Bijlage 5

In hoeverre heeft u moeite met de volgende taken helemaal alleen, dus zonder hulp, uit te voeren?

absoluut	ik kan dit helemaal niet	veel moeite	enigszins moeite	een beetje moeite	helemaal geen moeite	totaal
boodschappen doen	27	77	119	246	1588	2057
etiketten van producten lezen	21	100	139	401	1396	2057
staan tijdens het koken	50	98	94	273	1542	2057
het eten bereiden (bijv. wassen, snijden of bakken)	41	73	93	211	1639	2057
een recept volgen (bijv. de instructies goed kunnen lezen en begrijpen)	45	31	58	169	1754	2057

relatief	ik kan dit helemaal niet	veel moeite	enigszins moeite	een beetje moeite	helemaal geen moeite	totaal
boodschappen doen	1%	4%	6%	12%	77%	100%
etiketten van producten lezen	1%	5%	7%	19%	68%	100%
staan tijdens het koken	2%	5%	5%	13%	75%	100%
het eten bereiden (bijv. wassen, snijden of bakken)	2%	4%	5%	10%	80%	100%
een recept volgen (bijv. de instructies goed kunnen lezen en begrijpen)	2%	2%	3%	8%	85%	100%

Bijlage 6

Hieronder volgt een aantal stellingen. Zijn deze volgens u waar of niet waar?

absoluut	waar	niet waar	weet ik niet	totaal
Je moet elke dag vlees eten.	58	1960	39	2057
Bakken in roomboter is gezond.	421	1233	403	2057
Elke dag 1 liter melk drinken is gezond.	135	1638	284	2057
Elke dag een glaasje alcohol drinken is goed voor je hart.	457	1141	459	2057
Elke dag een glaasje versgeperst sap is gezond.	1114	633	310	2057
Het is belangrijk om producten met extra calcium te eten/drinken op latere leeftijd.	1474	232	351	2057
Het is goed om elke dag extra vitamine D te nemen via een supplement.	1488	351	218	2057
Het is gezonder om meer plantaardig voedsel te eten.	1783	103	171	2057
Je moet minder eten als je ouder wordt.	1040	689	328	2057
Het is belangrijk om minder zout te eten als je ouder wordt.	1882	86	89	2057
Het is belangrijk om producten met extra eiwit te eten/drinken op latere leeftijd.	1150	349	558	2057

relatief	waar	niet waar	weet ik niet	totaal
Je moet elke dag vlees eten.	3%	95%	2%	100%
Bakken in roomboter is gezond.	20%	60%	20%	100%
Elke dag 1 liter melk drinken is gezond.	7%	80%	14%	100%
Elke dag een glaasje alcohol drinken is goed voor je hart.	22%	55%	22%	100%
Elke dag een glaasje versgeperst sap is gezond.	54%	31%	15%	100%
Het is belangrijk om producten met extra calcium te eten/drinken op latere leeftijd.	72%	11%	17%	100%
Het is goed om elke dag extra vitamine D te nemen via een supplement.	72%	17%	11%	100%
Het is gezonder om meer plantaardig voedsel te eten.	87%	5%	8%	100%
Je moet minder eten als je ouder wordt.	51%	33%	16%	100%
Het is belangrijk om minder zout te eten als je ouder wordt.	91%	4%	4%	100%
Het is belangrijk om producten met extra eiwit te eten/drinken op latere leeftijd.	56%	17%	27%	100%

Bijlage 7

In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

absoluut	helemaal mee eens	mee eens	niet mee eens, niet mee oneens	mee oneens	helemaal mee oneens	totaal
Met mijn budget is het moeilijk om gezond eten te betalen.	96	247	508	759	447	2057
Om geld te besparen, gooi ik zo min mogelijk voedsel weg.	706	939	251	101	60	2057
Ik zou gezond(er) <u>willen</u> eten, maar door mijn budget lukt dat niet.	57	154	399	877	570	2057
Ik sla wel eens een warme maaltijd over, om geld te besparen.	28	100	117	938	874	2057
Ik eet minder dan ik eigenlijk zou willen, om geld te besparen.	15	31	112	994	905	2057
Ik eet zo veel mogelijk bij anderen om geld te besparen.	4	8	47	795	1203	2057

relatief	helemaal mee eens	mee eens	niet mee eens, niet mee oneens	mee oneens	helemaal mee oneens	totaal
Met mijn budget is het moeilijk om gezond eten te betalen.	5%	12%	25%	37%	22%	100%
Om geld te besparen, gooi ik zo min mogelijk voedsel weg.	34%	46%	12%	5%	3%	100%
Ik zou gezond(er) <u>willen</u> eten, maar door mijn budget lukt dat niet.	3%	7%	19%	43%	28%	100%
Ik sla wel eens een warme maaltijd over, om geld te besparen.	1%	5%	6%	46%	42%	100%
Ik eet minder dan ik eigenlijk zou willen, om geld te besparen.	1%	2%	5%	48%	44%	100%
Ik eet zo veel mogelijk bij anderen om geld te besparen.	0%	0%	2%	39%	58%	100%

Over Flycatcher

Onderzoeksbureau Flycatcher is in 2000 ontstaan als spin-off van de Universiteit Maastricht. Inmiddels is Flycatcher uitgegroeid tot een middelgroot onderzoeksbureau met een enthousiast team van academisch geschoolde onderzoekers en innovatieve IT-specialisten. Het uitgangspunt is dat onderzoek aantoonbaar moet bijdragen aan het nemen van de juiste beslissingen op basis van betrouwbare, compacte en beleidsrelevante informatie. In onze visie zijn kennis en inzicht onmiskenbare succesfactoren voor alle organisaties, zowel profit als non-profit.

We zijn actief in diverse sectoren en bestrijken een breed onderzoeksveld van evaluatie-onderzoek en werkbelevingsonderzoek tot communicatie-onderzoek en klanttevredenheidsonderzoek. Voor elke vraag zoeken we naar de beste oplossing waar onze opdrachtgevers verder mee kunnen.

Wij zijn lid van de MOA en van de wereldwijde branchevereniging van onderzoeksbureaus ESOMAR. Verder zijn we kennispartner van de Stichting INK en VNG Realisatie en sponsoren wij de NPSO (Nederlandstalig Platform voor Survey Onderzoek).

Wij hanteren hoge normen als het gaat om de bescherming van privacy. Wij onderschrijven de Integriteitscode van de MOA en hanteren de 10 regels uit de Fair Data Privacy Code. Tevens zijn wij in het bezit van de kwaliteitskeurmerken ISO 20252, ISO 14001 en ISO 27001. Dit onderzoek is uitgevoerd conform de richtlijnen van deze keurmerken.



FLYCATCHER
Internet Research

Verder door
vragen

www.flycatcher.eu