

Het één mag wat meer moeite kosten dan het ander. De belonende waarde van gezonde en ongezonde snacks.

Leentje Vervoort, Leentje.Vervoort@UGent.Be

belangrijkste bevindingen

- De belonende waarde van voeding kan worden afgeleid uit de mate waarin iemand gemotiveerd en bereid is om moeite te doen om het product te verkrijgen.
- Adolescenten zijn bereid meer moeite te doen voor ongezonde snacks dan voor gezonde snacks.
- Als jongeren al een gezonde snack hebben gewonnen, zijn ze nog steeds gemotiveerd om te werken voor een ongezonde snack. Als ze al een ongezonde snack hebben, daalt de motivatie om te werken voor een gezonde snack.

Wat willen we weten?

Vaak eten mensen niet zozeer omdat ze honger hebben, maar eerder omdat ze “zin hebben in iets lekkers”. En voor dat lekkers zijn ze best wel bereid om moeite te doen. De mate waarin iemand bereid is om moeite te doen om een bepaald voedingsmiddel te verkrijgen geeft een indicatie van de beloningswaarde van dat middel. Uit eerder onderzoek weten we dat de beloningswaarde van ongezonde voeding sterker is dan die van gezonde voeding. Mensen zijn dus bereid om meer moeite te doen voor bv. een stuk chocolade dan voor bv. een appel. We weten ook dat honger en verzadiging mee bepalen hoeveel

moeite iemand wil doen om voedsel te verkrijgen. Maar we zien ook dat verzadiging na het eten van een bepaald type voeding (bv. fruit) er niet altijd voor zorgt dat mensen niet iets anders (bv. chocolade) willen eten. Het is zelfs zo dat gewoon de aanwezigheid van ongezonde voeding ervoor kan zorgen dat mensen minder gemotiveerd zijn om iets gezonds te eten. Anderzijds kunnen mensen, na het eten van ongezonde voeding, ook proberen om dit ongezonde gedrag te compenseren, door meer moeite te doen om gezond te eten. In deze studie willen we deze twee mogelijkheden toetsen.

Wat hebben we gedaan?

108 jongeren tussen 14 en 16 jaar doorliepen de Food Reinforcement Task. Met deze computertaak meten we hoeveel moeite deelnemers willen doen om een portie van hun favoriete gezonde en ongezonde snack te winnen. We vragen hen daarom om gewoon te klikken met de computermuis. Na een bepaald aantal kliks worden ze beloond met een stukje van de snack. Doorheen de taak wordt het steeds moeilijker om de beloning te verdienen: deelnemers moeten steeds meer kliks maken om een portie te krijgen. Wanneer ze niet meer bereid zijn om verder te werken, mogen ze gewoon stoppen. We vergelijken dan het aantal kliks die ze maakten voor de gezonde en de ongezonde snack. Hoe hoger het aantal kliks, hoe hoger de beloningswaarde. Een aantal deelnemers moest eerst werken voor de gezonde snack en dan voor de ongezonde, voor de anderen werd de volgorde omgedraaid.

Wat hebben we gevonden?

De jongeren maakten meer kliks voor ongezonde dan voor gezonde beloningen. De beloningswaarde van ongezonde snacks is dus hoger dan die van gezonde snacks. Dit verschil zien we echter enkel in de groep jongeren die eerst moest werken voor de ongezonde snack en dan voor het

fruit, niet in de groep die eerst voor het fruit werkte. Als jongeren al een ongezonde beloning hadden verdiend, waren ze minder bereid om hard te werken voor een gezonde snack. Als ze al een gezonde snack hadden verdiend, waren ze nog steeds gemotiveerd om ook nog een ongezonde snack te winnen. Toch klikten ze, als ze al een gezonde snack hadden gewonnen, minder lang door voor de ongezonde snack dan wanneer ze nog niets hadden.

Wat betekent dit?

Net zoals in eerder onderzoek, vonden we dat de beloningswaarde van ongezonde snacks hoger is dan die van gezonde: jongeren zijn bereid om meer moeite te doen voor bv. een stuk chocolade dan voor bv. een appel. Nieuw in onze studie was dat we onderzochten hoe toegang hebben tot het ene de beloningswaarde van het andere beïnvloedt. Als jongeren al een ongezonde snack hebben verdiend, zijn ze minder gemotiveerd om te werken voor een gezonde snack. Als ze al een gezonde snack hebben, willen ze nog behoorlijk wat moeite doen voor een ongezonde snack, maar toch iets minder dan wanneer ze nog niets hebben gewonnen. Dit betekent dat de toegang tot ongezonde voeding de belonende waarde van gezonde voeding doet dalen, terwijl de toegang tot gezonde voeding niet volledig

beschermt tegen de krachtige belonende waarde van ongezonde voeding. Het is dan ook belangrijk om niet alleen de kost van ongezonde

voedingskeuzes te verhogen (d.m.v. gezondheidstaxen bv.), maar tegelijk ook de toegang tot gezonde producten te vergemakkelijken.

Wetenschappelijk artikel

Vervoort, L., Clauwaert, A., Vandeweghe, L., Vangeel, J., Van Lippevelde, W., Goossens, L., Huybregts, L., Lachat, C., Eggermont, S., Beullens, K., Braet, C., & De Cock, N. (2016). Factors influencing the reinforcement value of fruit and unhealthy snacks. *European Journal of Nutrition*.

Vertrouwelijk

De resultaten van deze studie staan nog onder embargo. Gelieve ze dus vertrouwelijk te behandelen, en de resultaten (Wat hebben we gevonden?) en implicaties (Wat betekent dit?) nog niet extern te bespreken. Over de onderzoeksvraag en hypothesen (Wat willen we weten?) en de methode (Wat hebben we gedaan?) kan u wel vrij communiceren.

Meer informatie

Voor meer informatie over deze studie, kan u contact opnemen met de hoofdonderzoeker van de studie en Reward Projectmanager, Leentje.Vervoort@ugent.be