

Beloningsgevoeligheid en de consumptie van tussendoortjes en gesuikerde dranken: de rol van omgeving en eetstijlen

Nathalie De Cock (nathaliel.decock@ugent.be)

Belangrijkste bevindingen

- Hoe hoger de beloningsgevoeligheid van de jongeren, hoe hoger hun inname van ongezonde tussendoortjes en suikerrijke dranken
- De relatie tussen beloningsgevoeligheid en de inname van ongezonde snacks kan voor een deel verklaard worden door hedonische eetprocessen, zoals emotioneel en extern eten
- De school en thuisomgeving interageren niet met deze hedonische eetprocessen

Wat willen we weten?

Jongeren vertonen vaak ongezonde eetgewoonten, zoals een te hoge consumptie van suiker- en/of vetrijke tussendoortjes en gesuikerde dranken, wat belangrijke risicofactoren zijn voor een te hoge energie-inname en gewichtstoename.

In onze huidige obesogene samenleving zijn suiker- en vetrijke producten overal aanwezig. Zulke producten hebben een sterk belonend effect op de hersenen. Mensen eten ze dan ook vaak niet uit honger, maar eerder omwille van hun belonende (hedonische) waarde. Maar toch overeet niet iedereen zich, er zijn dus individuele verschillen in het opzoeken en ervaren van beloningen, zoals een suiker- en/of vetrijke snack, in de omgeving. Deze individuele verschillen hangen samen met wat psychologen beloningsgevoeligheid noemen. Dit bio-psychologisch persoonlijkheidskenmerk wordt gedefinieerd als een neiging tot het opzoeken van beloningen in de omgeving.

Een hoge beloningsgevoeligheid wordt vaak geassocieerd met hedonisch (over)eten, wat op zijn beurt gelinkt wordt aan overgewicht of obesitas. Hedonisch (over)eten uit zich vaak in wat psychologen een externe of emotionele eetstijl noemen. Extern eten kan gedefinieerd worden als eten als reactie op externe signalen zoals het zien of ruiken van voedsel. Terwijl emotioneel eten gedefinieerd kan worden als

eten ten gevolge van bepaalde emoties. Denk maar aan hoe het moeilijk is om de warme bakker voorbij te lopen of hoe graag je chocolade wilt eten als je een beetje triestig bent. Deze eetstijlen zouden kunnen verklaren waarom hoog beloningsgevoelige jongeren zoveel ongezonde belonende voedingsmiddelen consumeren.

De omgeving, zoals de bakker in de buurt van de school of de automaten op school, zouden deze hedonische eetprocessen kunnen triggeren. Net zoals de koekjes en frisdranken thuis in de koelkast.

Het doel van deze studie was daarom enerzijds om na te gaan of emotioneel en extern eten het verband tussen beloningsgevoeligheid en de inname van suiker- en/of vetrijke tussendoortjes en gesuikerde drankjes konden verklaren en anderzijds of de thuis- of school omgeving van de adolescent deze processen beïnvloedde of niet.

Wat hebben we gedaan?

Met behulp van vragenlijsten hebben wij de beloningsgevoeligheid, de beschikbaarheid van tussendoortjes en dranken thuis, emotioneel en extern eten en de inname van tussendoortjes en dranken gemeten in 1100 jongeren uit 20 scholen verspreid over heel Vlaanderen. Bij elke school werd ook een audit gedaan, waarin o.a. het aanbod van tussendoortjes en dranken op school werd nagegaan. Met behulp van statische methoden, die rekening houden met het groeperen van jongeren in klassen en scholen,

hebben we dan eerst de verbanden tussen beloningsgevoeligheid en de inname van ongezonde tussendoortjes en gesuikerde dranken onderzocht. Ten tweede hebben we gekeken of extern en emotioneel eten deze verbanden (deels) verklaarden (mediatie). En tot slot hebben we gekeken of de beschikbaarheid van ongezonde tussendoortjes of gesuikerde dranken thuis of op school deze verbanden beïnvloedde (moderatie).

Wat hebben we gevonden?

1. Hoe hoger de beloningsgevoeligheid van jongeren, hoe meer ongezonde tussendoortjes ze aten en hoe meer gesuikerde dranken ze dronken.
2. Deze relatie kon deels verklaard worden door emotionele en extern eetprocessen in het geval van ongezonde tussendoortjes.
3. Voor gesuikerde dranken kon er geen mediatie door extern of emotioneel eten aangetoond worden.
4. De beschikbaarheid van ongezonde tussendoortjes of gesuikerde dranken thuis of school had geen invloed op de relatie tussen extern of emotioneel eten en de inname van ongezonde tussendoortjes of gesuikerde dranken.

Wat betekent dit?

Jongeren met een hogere beloningsgevoeligheid hebben een hogere inname van ongezonde tussendoortjes en gesuikerde dranken. Ook blijkt uit deze studie dat in het geval van ongezonde tussendoortjes dit deels te wijten is aan een externe of emotionele eetstijl. Dit betekent dat adolescenten een deel van hun snacks consumeren als gevolg van hun emotionele staat of door het moeilijk kunnen negeren van voedingsstimuli, zoals de geur van versgebakken koekjes.

Voor suikerrijke dranken kon er geen verklarend effect van extern of emotioneel eten worden aangetoond.

Jongeren met een externe of emotionele eetstijl lijken dus eerder naar suiker- en/of vetrijke tussendoortjes dan naar gesuikerde dranken te grijpen. Het zou ook kunnen dat het gebrek aan verklarend effect te wijten is aan het feit dat de vragen die peilen naar extern of emotioneel eten vooral verwijzen naar eten en niet drinken. Een voorbeeld van een vraag is bv. "Als je iets lekker ziet of ruikt, krijg je dan zin om iets te eten?". Er is dus verder onderzoek nodig om te kijken welke andere processen eventueel het verband tussen beloningsgevoeligheid en de inname van ongezonde tussendoortjes en suikerrijke dranken kan verklaren, zeker voor suikerrijke dranken.

De beschikbaarheid van ongezonde tussendoortjes en gesuikerde dranken op school of thuis beïnvloedde de bovenvermelde processen niet. Hedonische eetprocessen lijken dus onafhankelijk van de omgeving te opereren. Meer onderzoek om dit te bevestigen is wel noodzakelijk. Beschikbaarheid impliceert immers niet automatisch toegankelijkheid: het is niet omdat er koekjes thuis of op school aanwezig zijn, dat de jongeren er ook toegang tot hebben en ze dus kunnen opeten. Het zou dus kunnen dat eerder toegankelijkheid i.p.v. beschikbaarheid van belang is. Ook zou het kunnen dat er andere omgevingen, zoals de sportclub van de jongeren of de scouts waartoe ze behoren, meer invloed hebben.

Er kan dus besloten worden dat jongeren met een hogere beloningsgevoeligheid meer risico lopen om ongezonde eetstijlen en eetgewoonten te ontwikkelen. En dat het lijkt alsof deze processen onafhankelijk gebeuren van de omgeving, in termen van beschikbaarheid.

Gezien de onafhankelijkheid van deze hedonische processen van de omgeving, zouden individuele risicofactoren, zoals beloningsgevoeligheid en hedonisch eten, meer benadrukt moeten worden in de obesitaspreventie. Individuele strategieën, al dan niet gebaseerd op belonen, zullen nodig zijn om de invloed van deze hedonisch eetprocessen te counteren.

Wetenschappelijk artikel

De Cock N, Van Lippevelde W, Goossens L, et al. Sensitivity to reward and adolescents' unhealthy snacking and drinking behavior: the role of hedonic eating styles and availability. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2016;**13**(1):1-11 doi: 10.1186/s12966-016-0341-6

Vertrouwelijk

De resultaten van deze studie staan nog onder embargo. Gelieve ze dus vertrouwelijk te behandelen, en de resultaten (Wat hebben we gevonden?) 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 Nathalie De Cock nathaliel.decock@ugent.be, of met Leentje Vervoort, Reward Projectmanager, leentje.vervoort@ugent.be.