

De invloed van roken op voeding

Een kwalitatief explorierend onderzoek naar de attitude van rokers ten aanzien van het

Planetary Health Diet.

Delphine Holbecq

Universiteit Utrecht

7451 woorden

Samenvatting

Om een effectieve communicatie op te zetten om rokers in Nederland te overtuigen van het nieuwe Planetary Health Diet is kennis over de attitude van deze doelgroep van belang. In deze exploratieve studie is middels interviews onderzoek gedaan naar de attitude, waargenomen controle op gedrag en de waargenomen subjectieve norm van 12 rokers. Er is gekeken naar de achterliggende waarden van deze attitude en of deze egoïstisch, biosferisch of sociaal-altruïstisch zijn. Uit het onderzoek is gebleken dat de attitude ten aanzien van het dieet voornamelijk positief is, maar dat door de vele obstakels die de deelnemers zien voor het volgen van het dieet de doelgroep een moeilijke groep zal zijn om te overtuigen van het dieet. De voornaamste beweegreden is egoïstisch. Veelal spraken de deelnemers niet vanuit eigen perspectief maar vanuit dat van anderen en lijken zo verantwoordelijkheid af te schuiven. Tenslotte kwam een weerstand tegen dwingende regels naar voren en werd vrijheid benadrukt.

Sleutelwoorden: roken, attitude, gedrag, voeding

DE INVLOED VAN ROKEN OP VOEDING	3
------------------------------------	---

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
1. Inleiding	4
2. Methode	10
3. Resultaten	12
3.1 Attitude	12
3.2 Waargenomen controle op gedrag.....	16
3.3 Subjectieve norm.....	18
3.4 Invloed op roken.....	20
4. Conclusie en discussie.....	21
Literatuurlijst	27
Bijlage A Interview vragen	30
Bijlage B Introductie voor de deelnemer	31
Bijlage C Getranscribeerde interviews.....	33
Bijlage D Voorbeelden gecodeerde interviews	112
Bijlage E Overzicht resultaten.....	129

1. Inleiding

Voedselsystemen hebben de potentie de menselijke gezondheid te verbeteren en milieu duurzaamheid te ondersteunen. Op dit moment echter vormen voedselsystemen een bedreiging voor het milieu en de gezondheid. Meer dan 820 miljoen mensen op de wereld hebben te weinig voedsel en nog meer mensen hebben een ongezond dieet van lage kwaliteit voedsel dat leidt tot een toename van obesitas, diabetes en hartziekten (Willett et al., 2019). Een ongezond dieet vormt zelfs een groter risico voor de mens dan onveilige seks, alcohol, drugs en tabak samen. Een groot deel van de wereldpopulatie wordt ontoereikend gevoed en de voedselproductie brengt milieusystemen en -processen in gevaar (Willett et al., 2019). Er zou dus een radicale transformatie van het wereldvoedselsysteem moeten plaatsvinden (Willett et al., 2019). Om onze toekomst te waarborgen moeten wij een gezonder en duurzamer eetpatroon ontwikkelen. De EAT-Lancet Commissie heeft een universeel gezond en duurzaam dieet genaamd *Planetary Health Diet* ontwikkeld als basis voor een gezondere levensstijl. Dit dieet bestaat vooral uit groenten, fruit, volkoren granen, noten, onverzadigde oliën, een gemodereerde hoeveelheid vis en gevogelte, en weinig tot geen rood of verwerkt vlees, toegevoegde suikers, verfijnde granen en zetmeelrijke groenten. Voor onze eigen gezondheid en ten behoeve van het milieu is het cruciaal dat wij op grote schaal ons eetpatroon aanpassen. Een radicale verandering in eetgedrag en voedselproductie is dus nodig voor de gezondheid van mens en planeet (Willett et al., 2019).

Hoewel het niet ondenkbaar is dat veel mensen op de hoogte zijn van de risico's die de consumptie van ongezond en niet-duurzaam voedsel met zich meebrengen voor hun eigen gezondheid en voor het milieu, is kennis alleen vaak niet overtuigend genoeg om mensen op een gezonder dieet over te laten stappen. Vaak worden voedingskeuzes beïnvloed door persoonlijke, omgevings- en demografische factoren (Ajzen & Manstead, 2007).

Persoonlijke factoren zijn bijvoorbeeld dat mensen eerder kiezen voor ongezond eten omdat dit lekkerder, smaakvoller en meer bevredigend is dan gezonder eten (Glanz, Basil, Maibach, Goldberg & Snyder, 1998). Ook is het makkelijker dan gezond eten, want het is makkelijk en snel te verkrijgen (Glanz et al., 1998). Onmiddellijke behoeften worden belangrijker gevonden op het moment dat iemand trek heeft dan lange termijn risico's die ongezond eten met zich mee brengt (Dunn, Mohr, Wilson & Wittert, 2011). Ook de prijs van voedsel speelt een grote rol bij de keuze tussen een gezonde of ongezonde maaltijd (Glanz et al. 1998). Ongezond eten is vaak goedkoper dan gezond eten, waarbij mensen de prijs niet altijd vinden opwegen tegen de voordelen van een gezonder product op het moment dat zij gaan eten of eten kopen. (Padel, 2005).

Ook omgevingsfactoren, zoals de sociale context hebben een belangrijke invloed heeft op eetgedrag. Mensen eten namelijk anders wanneer zij alleen zijn dan wanneer zij met anderen eten. Wanneer mensen met anderen eten passen zij hun eetkeuzes aan, aan degenen met wie ze eten en maken zo dus soortgelijke voedselkeuzes. Een reden hiervoor is dat het conformeren en aanpassen naar het gedrag van anderen als belonend wordt ervaren. Normen voor passend eten worden opgesteld door het gedrag van andere mensen, maar ook door gedeelde culturele verwachtingen en signalen uit de omgeving (Higgs & Thomas, 2016). Sociale invloeden kunnen dus mede bepalen waarom het iemand wel of niet lukt om een bepaald dieet te volgen. Om ervoor te zorgen dat mensen hun dieet veranderen is het dus ook van belang om sociale eetnormen aan te pakken (Higgs & Thomas, 2016).

Tenslotte spelen ook demografische factoren een rol. Wat voor soort eten er in de buurt beschikbaar is en hoe ver je woont van bijvoorbeeld gezond eten beïnvloeden ook etenskeuzes (Ajzen & Manstead, 2007). De compositie van voedsel en het soort voedsel dat lokaal beschikbaar is voor mensen speelt een grote rol in de voedselkeuzes die mensen maken en kan bepalend zijn voor iemands gezondheid (Lee, 2012).

Risicogroepen

Over het algemeen kan het dus lastig zijn om een gezond en duurzaam dieet aan te houden, maar voor bepaalde groepen in de samenleving kan het echter nog lastiger zijn om gezond te eten. (Wendel-Vos, Picavet, van Gelder, Tijhuis & Droomers, 2007). Zo hebben fragiele ouderen en verpleeghuisbewoners eerder een tekort aan voedingsstoffen en een ontoereikende energie inname (Van Kreijl & Knaap, 2004). Ouderen hebben namelijk een lage energiebehoefte door weinig lichaamsbeweging en een lage ruststofwisseling. Dit maakt het lastiger om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen met voedsel dat hoort bij een dergelijk lage energie-inname. Ook mensen met een lage sociaal-economische status eten eerder ongezond. Zij consumeren meer producten, zoals vlees en frisdrank, die niet passen binnen het *Planetary Health Diet* dan mensen met een hogere sociaal-economische status (Van Kreijl & Knaap, 2004).

Een andere risicogroep voor een ongezond en niet-duurzaam voedingspatroon zijn rokers. Wanneer mensen zich op een bepaald vlak gezond gedragen hebben zij een grotere kans om dit ook op een ander leefstijlvlak te gaan doen. (Wendel-Vos et al., 2007). Rokers in Nederland houden er dus eerder een tweede ongezonde levensstijl op na, omdat zij al op een vlak in hun leven ongezond leven. Het is daarom lastiger om het gedrag te veranderen van rokers die er al ongezond gedrag op nahouden (Wendel-Vos et al., 2007). Rokers vormen dus een risicogroep, omdat zij eerder ongezond zullen eten dan niet-rokers. Dit maakt dat het een uitdaging kan zijn om rokers van het nieuwe *Planetary Health Diet* van de EAT-Lancet Commissie te overtuigen. Omdat er nog weinig bekend is over de voeding van rokers en hun attitude ten opzichte van een gezonde voeding, is het belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan op dit gebied. Wanneer er meer informatie is over deze groep, is het mogelijk dat de communicatie zorgvuldig op hen wordt afgestemd om hen zo te overtuigen van het nieuwe dieet. De overwegingen die gemaakt moeten worden om deze specifieke doelgroep van rokers

te overtuigen kunnen handvatten bieden voor andere groepen die ook op andere vlakken ongezond verdrag vertonen.

Effectieve communicatie

Voor een effectieve communicatie die aangepast is aan de doelgroep is kennis van de doelgroep heel belangrijk (Maibach & Parrot, 1995). Een gedetailleerde en levendige kennis van de beoogde doelgroep stelt de ontwerper van de boodschap in staat om geschikte communicatieve doelstellingen op te zetten. De ontwerper kan boodschappen creëren waarmee deze doelstellingen behaald kunnen worden, de boodschappen contextualiseren en de boodschap afleveren via communicatiekanalen waar de doelgroep de voorkeur aan geeft. Deze factoren dragen eraan bij dat de boodschap effectiever is om daadwerkelijk een verandering in de attitude en het gedrag van de doelgroep te bewerkstelligen (Maibach & Parrot, 1995).

Kennis van de doelgroep houdt ook in dat men kennis heeft van de bestaande attitude ten opzichte van voeding, gezondheid en de planeet. Mensen verwerken boodschappen in overeenstemming met hun bestaande waarden, normen en gedrag. Wanneer bestaande normen en waarden afwijken van de boodschap, kan dit ervoor zorgen dat de boodschap niet effectief is en zo een ongewenst effect veroorzaken (Glanz et al., 1998). Om ervoor te zorgen dat mensen wel hun attitude en gedrag gaan aanpassen en gezonder gaan leven is het belangrijk dat er een passende en nieuwe communicatie komt die is aangepast aan de bestaande waarden en normen van de doelgroep. (Stiff & Mongeau, 2016).

Voor attitude- en gedragsverandering is geïndividualiseerde communicatie van belang (Rimer & Kreuter, 2006). *Tailored Health Communication (THC)* is een proces voor het creëren van geïndividualiseerde communicatie. In deze benadering worden data van of over een individu gebruikt om te bepalen wat de meest geschikte informatie en strategieën zijn om

aan te sluiten bij de behoeften van het individu. THC wordt gebruikt om de relevantie van informatie te vergroten en informatie opvallender te maken. Dit zijn belangrijke stappen in het proces van gedragsverandering, want als de doelgroep een boodschap als relevant of opvallend waarneemt, zullen zij de informatie eerder tot zich nemen, deze verwerken en hun attitude en gedrag veranderen. Dit zorgt ervoor dat er minder potentiële barrières zijn voor het beoogde publiek om te informatie te verwerken. Een dergelijke aanpak kan de aandacht van het publiek voor de boodschap vergroten, waardoor zij eerder meegaat met de boodschap. Dit vergroot de kans op gedrags- en attitudeverandering (Rimer & Kreuter, 2006).

Het is belangrijk om een beeld te hebben van de verschillende factoren die het menselijk gedrag beïnvloeden, zodat de communicatie hieraan aangepast kan worden. In de theorie van *planned behaviour* wordt een kader gegeven van een aantal determinanten van gedrag (Ajzen & Manstead, 2007). Deze theorie wordt veel gebruikt om gedrag in een gezondheid gerelateerde context te begrijpen, zoals sporten, bloed doneren en het houden van een bepaald dieet. In de theorie wordt ervan uitgegaan dat het menselijke gedrag door drie factoren wordt beïnvloed. Ten eerste de attitude ten opzichte van een bepaald gedrag. Dit is de positieve of negatieve evaluatie van een bepaald gedrag. Ten tweede de subjectieve norm: de waargenomen sociale druk om een bepaald gedrag wel of niet te vertonen. De derde factor is de waargenomen controle op gedrag, dit is in hoeverre iemand zichzelf capabel schat om een bepaald gedrag wel of niet te vertonen. Samen kunnen de attitude ten opzichte van het gedrag, de subjectieve norm en de waargenomen controle op gedrag leiden tot een bepaalde gedragsintentie. Over het algemeen geldt dat wanneer de attitude ten opzichte van een bepaald gedrag positief is, de waargenomen sociale druk hoog en de waargenomen controle op gedrag hoog is, de intentie van een persoon om bepaald gedrag te vertonen ook groot is. In een context van een gezonder dieet zouden de attitude ten aanzien van een bepaald dieet, de waargenomen sociale druk om dit dieet te volgen en de perceptie van controle over dit dieet

bepalend zijn voor de intentie tot het daadwerkelijk volgen van dit dieet (Ajzen & Manstead, 2007).

Om een boodschap te creëren die overtuigend is en die de attitude en het gedrag van rokers kan veranderen is het dus belangrijk om de informatie aan te passen aan deze beoogde doelgroep. Onderzoekers moeten om rokers te kunnen overtuigen een goed beeld hebben van hun perceptie van het belang van gezonde voeding. Als er een goed beeld is van de doelgroep en hun attitude ten aanzien van het nieuwe dieet, zorgt dit ervoor dat er een betere en nieuwe communicatie kan worden opgesteld om de attitude van de rokers aan te passen. Een positieve attitude ten opzichte van het nieuwe dieet leidt tot een grotere kans op een daadwerkelijke gedragsverandering. Genoemde modellen en theorieën worden veelal gebruikt om attitudes te meten over reeds bekende en veelvoorkomende problemen. Echter is er heel weinig bekend over de combinatie van roken en voeding, waardoor het cruciaal is om een open onderzoek te doen om een beeld te krijgen van dit reeds nog weinig onderzochte onderwerp. Om rokers te overtuigen van het nieuwe *Planetary Health Diet* moet dus onderzoek worden gedaan naar de huidige attitude van rokers ten opzichte van een gezonder dieet. In dit exploratieve onderzoek wordt daarom op open wijze een eerste beeld geschetst van de attitude van rokers in Nederland ten aanzien van een gezond dieet. Hieruit volgt de volgende onderzoeksvraag:

Wat is de attitude van rokers in Nederland ten aanzien van het nieuw voorgestelde Planetary Health Diet?

Op basis van deze resultaten wordt in kaart gebracht wat de attitude is van deze groep ten opzichte van gezond eten. Op deze manier kunnen er communicatiedoelen worden opgesteld en kan de communicatie naar hen worden geoptimaliseerd om een attitudeverandering teweeg te brengen. Dit zou tevens de basis kunnen vormen voor toekomstig kwantitatief onderzoek.

2. Methode

In dit kwalitatief explorerende onderzoek werd gebruik gemaakt van interviews om een goed beeld te krijgen van de attitude van de rokers. Interviews gaven de mogelijkheid door te vragen en dieper begrip te krijgen van de attitude van de bevraagden. Er was nog weinig bekend over dit onderwerp en bovendien is het fenomeen erg recent. Om deze reden was gekozen om dit onderzoek open in te gaan aan de hand van semigestructureerde interviews. Voor een radicale verandering van de eetpatronen van mensen zal het in de toekomst nodig zijn om op grotere schaal onderzoek te doen naar verschillende communicatie-interventies. Deze interviews vormen de eerste stap in deze ontwikkeling.

Er hebben 12 interviews plaatsgevonden van ongeveer 30 minuten. Voor de selectie van de deelnemers is gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode. De interviews zijn opgenomen en getranscribeerd, alle deelnemers gaven hier toestemming voor. De participanten zijn rokers die al minimaal 5 jaar roken, dit om er zeker van te zijn dat roken voor hen een vast patroon is. De deelnemers waren allemaal boven de 18 jaar. De leeftijd van de deelnemers varieerde tussen de 20 en de 67 jaar. Er zijn in totaal 10 mannen en 2 vrouwen geïnterviewd. De interviews werden afgenomen in een rustige ruimte. Een dag voor het interview ontvingen de deelnemers een introductie (Bijlage B) over het *Planetary Health Diet* met informatie hierover zodat zij de tijd hadden om hier een mening over te vormen.

Om achter de attitude van de rokers te komen werden er 10 vragen opgesteld op basis van de drie determinanten van gedrag volgens de theorie van *planned behaviour* (Ajzen & Manstead, 2007). Deze drie determinanten, de attitude, de subjectieve norm en de waargenomen controle op gedrag, dienden als raamwerk voor de interviews. Het begrip 'attitude' moet in dit onderzoek breed worden opgevat, en daarom worden de subjectieve norm en de waargenomen controle in het onderzoek meegenomen.

De attitude van mensen ten opzichte van milieu gerelateerde zaken is gebaseerd op de

waarde die mensen hechten aan zichzelf, andere mensen en dieren en planten (Schultz, 2000). De *value-belief-norm (VBN) theory* gaat uit van drie op waarden gebaseerde milieu zorgen, namelijk egoïstisch, sociaal-altruïstisch en biosferisch (Schultz, 2000). Wanneer iemand zichzelf boven andere levende dingen stelt, spreken we van egoïstische zorgen. Sociaal-altruïstische zorgen gaan om andere mensen. Tenslotte zijn biosferische zorgen, zorgen om alle levende dingen. Deze waarden vormen de basis voor de mate van betrokkenheid met het milieu. Het is dus mogelijk dat mensen even betrokken zijn bij een bepaalde milieukwestie, maar om verschillende achterliggende redenen (Schultz, 2000).

Deze drie mogelijke zorgen (de egoïstische, sociaal-altruïstische en biosferische) werden meegenomen in het interview om de achterliggende beweegredenen van de drie determinanten van gedrag (de attitude, de subjectieve norm en de waargenomen controle op gedrag) te onderzoeken. In totaal werden er tien vragen worden gesteld, drie vragen voor elke determinant en een vraag over de invloed van roken op voeding. In Bijlage A zijn de vragen te vinden en in Bijlage C zijn de 12 getranscribeerde interviews te vinden.

Na het eerste interview is de volgorde van de vragen aangepast. Eerst werd er gevraagd naar respectievelijk attitude, subjectieve norm en waargenomen controle op gedrag. Vervolgens werd de volgorde attitude, waargenomen controle op gedrag en subjectieve norm aangehouden. Deze volgorde voelde logischer aan in de interviews. Ook werd besloten de introductie uit te breiden, omdat de eerste participant aangaf niet helemaal een duidelijk beeld te hebben van het Planetary Health Dieet. Om deze reden is er gekozen om ook het gehele rapport toe te voegen, zodat de volgende participanten meer achtergrondinformatie tot hun beschikking hadden. Alle resultaten zijn grof getranscribeerd en vervolgens gecodeerd aan de hand van de drie determinanten van gedrag en de drie beweegredenen van de *value-belief-norm theory*. De thema's die veel voorkwamen zijn gemarkeerd en door middel van opmerkingen is in de kantlijnen alle belangrijke en opvallende informatie uit de

getranscribeerde interviews gehaald. In Bijlage D zijn twee voorbeelden van gecodeerde interviews te vinden. Vervolgens zijn alle thema's en informatie samengevoegd tot tabellen (zie Bijlage E). In deze tabellen is alle belangrijke en nuttige informatie van de deelnemers te zien en is te zien door hoeveel deelnemers een onderwerp is aangekaart en hoeveel deelnemers een mening deelden of juist verschilden van mening. Aan de hand van deze tabellen zijn de resultaten geanalyseerd.

3. Resultaten

De resultaten worden besproken aan de hand van de drie determinanten van gedrag. Dit zijn respectievelijk de attitude, de waargenomen controle van gedrag en de subjectieve norm. Tenslotte zal in worden gegaan op de invloed van roken op eetgedrag.

3.1 Attitude

Alle 12 participanten gaven in het interview aan dat ze het *Planetary Health Diet* een goed en belangrijk initiatief vonden. Vijf deelnemers noemden hiervoor als reden dat het beter zou zijn voor mens, milieu en dieren, twee deelnemers vinden het dieet belangrijk omdat hierdoor het eten beter wordt verdeeld onder de mensen in de wereld, drie mensen vinden het dieet alleen belangrijk vanwege eigen gezondheid en de gezondheid van familie en twee participanten vinden het dieet alleen belangrijk vanwege de duurzaamheid ervan. Meestal werden dus alle drie de beweegredenen, de egoïstische, de biosferische en de sociaal-altruïstische, werden genoemd. Vijf participanten gaven aan naar hun idee al redelijk te voldoen aan het dieet en al te letten op de duurzaamheid van hun eten en de herkomst ervan. De meeste participanten gaven aan dat het dieet belangrijk is volgens hen door te stellen dat veel andere mensen niet op een gezonde en duurzame manier eten. Het dieet zou volgens hen vooral belangrijk zijn voor deze andere mensen, en minder voor zichzelf. Zij gebruikten anderen om hun attitude te uiten, in plaats van dit op zichzelf te betrekken.

I: "Maar u vindt het wel belangrijk dat er zo een initiatief is?"

L: "Ik vind het wel belangrijk, ja. Ja, omdat ik echt wel denk dat als er niks gebeurt..., kijk voor mijzelf kan ik nog wel bedenken wat gezond is en daar probeer ik me ook wel aan te houden. Maar ik denk dat er heel veel mensen zijn die daar helemaal niet over nadenken." (interview 5)

De deelnemer benadrukt dat zij zelf weet wat gezond eten inhoudt en zich hier ook aan kan houden, maar dat dit volgens haar voor andere mensen helemaal niet zo vanzelfsprekend is.

Alle participanten waren positief over het dieet als initiatief, de deelnemers waren echter kritisch over een aantal aspecten van het dieet. Drie participanten twijfelden of het dieet wel realistisch was. Ook vinden enkelen het dieet 'heftig' en vinden zij het lastig om het dieet echt te verwerken in het dagelijks leven. De meeste deelnemers zagen moeilijkheden op het gebied van geld, tijd, aanbod en het volgen van een dieet met regels. Ook vinden velen het belangrijk dat mensen de vrijheid houden om eigen keuzes te maken en niet worden gedwongen om een dieet te volgen.

Financiën. Allereerst vinden vijf participanten gezond en duurzaam eten te duur. Zij zagen dit opnieuw meestal niet als een probleem voor zichzelf, maar meer voor andere mensen die het niet heel breed hebben.

"Hoewel ik wel vind dat dat eigenlijk veel meer gesponsord zou moeten worden, of gesubsidieerd, want tegen een bijstandsmoeder met twee of drie kinderen kun je wel zeggen dat ze biologisch moet eten, maar de eerste reactie is dan: ja, wie betaalt dat? Dat is natuurlijk het grote probleem, dat het een soort, dat is misschien wel een beetje overdreven, maar het is wel iets voor de beter bedeelenden, of de elite, om te zeggen: ik eet alleen biologisch." (Interview 6)

Zij vinden het belangrijk dat gezond en duurzaam eten goedkoper wordt en daarmee toegankelijker voor iedereen.

Aanbod. Ten tweede zou de helft van de participanten het aanbod van gezond en duurzaam voedsel graag groter zien worden. Veel vinden het lastig om gezond en duurzaam eten te kopen, omdat niet alle ingrediënten in één winkel te vinden zijn. Om gezond te kunnen koken moeten zij naar verschillende soorten winkels en daar is vaak geen tijd voor. Deelnemers gaven aan niet altijd tijd te hebben om een gezonde maaltijd te kunnen bereiden, ook al zouden zij dit wel willen. Het zou daarom helpen als er meer gezonde en duurzame kant-en-klaar maaltijden waren of dat het mogelijk zou zijn om dergelijk eten te bestellen. Participanten gaven aan dat wanneer zij eten bestellen er eigenlijk geen gezonde of duurzame keuzes zijn. Ook vinden zij dat er meer variatie moet komen en meer soorten gezond eten beschikbaar zouden moeten zijn. Dit zou ervoor zorgen dat gezond en duurzaam eten makkelijker wordt. Het is volgens de meeste participanten belangrijk dat het dieet makkelijk te verwerken is in hun dagelijks leven en dat zij er niet heel veel extra tijd of geld aan kwijt zijn.

Regels. Daarnaast vonden drie deelnemers het idee van een dieet volgen niet aantrekkelijk, omdat zij het niet prettig vinden om zich een bepaalde regels te houden. Zij vinden het belangrijk dat het dieet niet als een dieet wordt voorgesteld, maar meer als een levensstijl. Het woord 'dieet' associeerden zij met iets moeten, veel aan je levensstijl moeten veranderen, met iets tijdelijks en iets wat afvallen als doel heeft.

De helft van de deelnemers vindt het belangrijk dat mensen niet worden gedwongen om een dergelijk dieet te volgen. Zij vinden het goed en belangrijk dat er informatie te verkrijgen is over het dieet, maar er moet geen sprake zijn van dwang en iedereen moet vrij zijn om eigen keuzes te maken. Slechts één participant gaf aan dat het juist wel zou helpen als

bepaalde keuzes al voor haar werden gemaakt, zoals bepaalde producten helemaal niet meer aanbieden of heel duur maken.

Het dieet willen volgen. De helft van de deelnemers gaf aan het dieet wel te willen volgen en de andere helft gaf aan het dieet niet te willen volgen. Aan alle participanten is gevraagd wat de belangrijkste reden zou zijn of wat de belangrijkste redenen zouden zijn voor hen om dit dieet wel of niet te volgen.

Vijf van de twaalf participanten vertelden dat als zij dit dieet zouden volgen, zij dit zouden doen voor eigen gezondheid. Vaak zou dit zijn om af te vallen, gezonder te leven en er beter uit te zien, sportiever te zijn of als een dokter dit dieet zou aanraden om gezondheidsredenen. Twee participanten gaven aan het dieet vooral te willen volgen voor eigen gezondheid, maar op de tweede plaats ook voor het milieu. Eigen gezondheid was de grootste drijfveer, maar zij gaven aan het ook belangrijk te vinden een bijdrage te leveren aan het milieu. Twee andere participanten zouden het dieet op de eerste plaats volgen voor het milieu, en op de tweede plaats voor eigen gezondheid. Voor hen was het milieu de belangrijkste reden. Een participant gaf aan het dieet te willen volgen voor zowel de eigen gezondheid als omgeving en hierbij beide redenen even belangrijk te vinden. Een andere deelnemer vond andere mensen en het eten eerlijker verdelen de belangrijkste redenen voor het volgen van het dieet, en eigen gezondheid kwam op de tweede plaats. Tenslotte gaf een participant aan het dieet te willen volgen zowel mens en milieu, deze twee redenen waren volgens hem even belangrijk. De meest voorkomende beweegreden voor het volgen van het dieet zou dus de egoïstische zijn, gevolgd door de biosferische. De minste genoemde reden is de sociaal-altruïstische.

De deelnemers gaven ook een aantal redenen om het dieet niet te willen volgen. Drie participanten gaven aan het dieet niet te willen volgen omdat het veel tijd kost om aan gezonde ingrediënten te komen en deze te bereiden. Drie deelnemers vonden het volgen van

het dieet veel moeite. Twee participanten vonden gezond en duurzaam eten minder lekker en minder smaakvol, en zouden hierom niet aan het dieet mee willen doen. Een andere reden die werd genoemd door drie deelnemers is het niet fijn vinden van het moeten volgen van regels. Zij bepalen liever zelf wat ze eten. Eén deelnemer gaf aan het dieet niet te willen volgen, omdat zij zelf goed weet wat gezond en duurzaam is en zelf kan bepalen hoe zij moet eten. Een andere participant vindt het tenslotte lastig om gezond en duurzaam te eten in haar gezin, omdat ze gemopper aan tafel verwacht wanneer zij ander soort maaltijden zou koken.

3.2 Waargenomen controle op gedrag

Aan de hand van de waargenomen controle op gedrag is gekeken in hoeverre de deelnemers zelf dachten in staat te zijn het dieet te volgen. Alle twaalf de deelnemers schatten in dat zij het dieet zouden kunnen volgen en hun huidige eetpatroon zouden kunnen aanpassen. Wel gaf de helft aan dit alleen te kunnen doen als zij het echt nodig vonden en als zij de motivatie hiervoor hadden, en dat zij dit op dit moment niet nodig achten. Aan de deelnemers werd gevraagd wat zij het moeilijkst zouden vinden om aan te passen en wat zij het makkelijkst zouden vinden en waarom.

Het moeilijkst zou volgens de helft van de deelnemers zijn om bepaalde soorten eten, zoals vet eten of eten met veel suiker, te laten staan. Vier deelnemers zouden het vooral lastig vinden om minder (rood) vlees te eten. Voor twee deelnemers zou het, het moeilijkst zijn om gemotiveerd te blijven voor een langere periode om het dieet te volgen en niet meer terug te vallen in oude gewoonten. Ook werd het plannen van wat je gaat eten twee keer als iets moeilijks genoemd. Deze deelnemers gaven aan vaak op het laatste moment te beslissen wat ze willen eten, en dat ze dan al snel iets snels en ongezonds gaan bestellen. Twee deelnemers zouden het lastig vinden om gezonde en duurzame boodschappen te doen, omdat niet alle ingrediënten in een winkel beschikbaar zijn. Ook vinden twee deelnemers het lastig om

gezondere keuzes te maken omdat veel mensen in hun omgeving ongezond eten. Eén deelnemer vertelde dat hij het lastig vindt om minder buiten de deur te eten en zelf meer thuis te gaan koken. Tenslotte vindt één participant het lastig om dit nieuwe dieet te combineren met gasten, omdat hij dan veel verschillende gerechten zou moeten koken om zowel rekening te houden met zijn eigen dieet als met de eetgewoonten van de gasten.

Er waren ook een aantal aspecten waarvan de deelnemers dachten deze makkelijk te kunnen aanpassen. Zo vindt de helft het makkelijk om meer groenten en fruit te eten, omdat zij dit lekker vinden of omdat ze al gewend zijn dit te eten. Vier deelnemers zouden het makkelijk vinden om vlees te laten staan, omdat zij dit bijvoorbeeld toch al niet zoveel eten. Drie deelnemers zouden het in het algemeen makkelijk vinden om alleen nog maar gezond te eten en ongezond eten te laten liggen. Zij gaven ook aan het dieet makkelijk te kunnen volgen. Tenslotte vinden twee deelnemers het makkelijk om meer noten, vis en gevogelte te eten, omdat zij dit lekker vinden en al regelmatig eten.

Ook is aan de participanten gevraagd of zij hun dieet in het verleden al eens hebben aangepast en waarom. Acht deelnemers gaven aan dit al eens gedaan te hebben, om zowel egoïstische als biosferische redenen. Drie zijn al eens vegetariër geweest of eten nu meer vegetarisch. Een deelnemer heeft een tijd macrobiotisch gegeten om een bijdrage te leveren aan het milieu. De anderen gaven aan wel eens een tijd gezonder te hebben gegeten, bijvoorbeeld om af te vallen of om goed te kunnen sporten. De belangrijkste redenen die werd genoemd voor de aanpassing van hun eetpatroon was de invloed van collega's, vrienden of familie. Wanneer zij bijvoorbeeld familie hebben die op een bepaalde manier eet, passen zij zich hieraan aan. Ook hebben vegetarische of veganistische vrienden ervoor gezorgd dat zij bewuster zijn geworden en meer aandacht geven aan de herkomst van de producten in de supermarkt. Zij gaven aan hun eetpatroon ook te hebben aangepast voor het milieu en voor de mensen op de wereld.

3.3 Subjectieve norm

Aan de hand van de subjectieve norm is gekeken in hoeverre de deelnemers het gevoel hebben dat anderen van hen verwachten dat zij gezond en duurzaam eten. Van alle deelnemers gaven er negen aan geen druk te voelen vanuit de omgeving om gezond en duurzaam te eten en gaven er drie aan wel deze druk te voelen.

De deelnemers die geen druk voelen om een dergelijk dieet te volgen zeiden meestal wel dat hun omgeving invloed heeft gehad op hun attitude ten aanzien van voedsel. Vier deelnemers vertelden dat ze door mensen in hun directe omgeving, zoals vrienden, familie en collega's, bewuster zijn geworden van de gevaren van ongezond en niet-duurzaam eten. Zij staan door hun omgeving meer open naar bijvoorbeeld biologisch of vegetarisch eten en letten meer op de herkomst van hun boodschappen.

“Ja, dat is vooral door mensen om me heen geweest, die zelf bezig waren met minder vlees eten. Hierdoor merkte ik van zo kun je ook gezond leven en dat is eigenlijk wel veel gezonder. Ik wil ook minder vlees eten, want ik ben het wel eens met hen op bepaalde punten, over bijvoorbeeld het milieu en gezondheid, maar ook omdat ik zelf gewoon begon te merken dat ik vlees minder aantrekkelijk begon te vinden.”

(interview 1)

Dit doen zij omdat zij in hun omgeving te maken hebben met mensen die letten op wat zij eten, waardoor zij zich hieraan aanpassen als ze samen met hen eten en zo nieuwe manieren van eten leren kennen. Ook zorgt het ervoor dat duurzaam en gezond voedsel een gespreksonderwerp is, wat volgens de deelnemers invloed heeft gehad op hun attitude omdat zij in contact komen met andere ideeën en informatie. Hierdoor zijn zij bewuster geworden van de nadelen van ongezond en niet-duurzaam eten op vooral egoïstisch en biosferisch gebied.

Van deze deelnemers die niet het gevoel hadden dat het van hen verwacht werd om het dieet te volgen gaven er drie aan dat naast mensen in hun directe omgeving eveneens de media, de krant, en andere informatiebronnen invloed hebben gehad op hun attitude ten aanzien van voedsel. Zo zagen zij bijvoorbeeld op sociale media veel recepten voorbij komen zonder vlees en kwamen zij op het internet en in de krant veel berichten tegen over duurzaam voedsel. Vaak ging dit over een dieet waarbij er minder vlees wordt gegeten. Weinig deelnemers kenden organisaties die zich bezighouden met het promoten van een gezond en duurzaam dieet, zij kenden vooral politieke partijen zoals de PvdD en GroenLinks. Een deelnemer noemde ook de universiteit als instantie die zich bezighoudt met het promoten van gezond eten, omdat er vooral vegetarische gerechten in de kantine te vinden zijn. Deze deelnemers spraken vooral over eigen gezondheid en het milieu en werden door bovengenoemde invloeden bewuster van de gevaren van ongezond eten voor hun eigen gezondheid en het milieu.

In totaal waren er 3 deelnemers die wel voelden dat er van hen verwacht werd dat zij dit dieet zouden volgen. Zij gaven aan bewuster te zijn geworden door informatie. De publieke opinie, maar ook instanties en bepaalde sociale kringen die een specifiek dieet volgen hebben ervoor gezorgd dat zij een druk voelen om gezond en duurzaam te eten. Deze druk komt volgens een participant ook door eigen moreel besef. Bij deze deelnemers komt de druk vooral vanuit bewustwording van de gevaren van het milieu en zij voelen dus druk om biosferische redenen. Een andere deelnemer zegt dat naast informatie ook de wereld om hem heen ervoor zorgt dat hij druk voelt om duurzamer te eten:

“Dat komt doordat ik artikelen, of boeken lees. Je ziet het ook echt om je heen. Kijk, ik leef wat langer, dan jij, dus ik kan het mooi vergelijken met jaren terug. Als je rondom deze tijd ging fietsen, bijvoorbeeld, dan zag je in iedere sloot eenden met jongen, en nu moet je echt zoeken hoor, want waar zijn ze? En als ze er zijn, dan zie je een, twee

kuikens, en dat waren en vroeger negen. Dus ik zie dat. Ik zie inderdaad het aantal insecten minder worden. Ik woon aan de rand van een park en ik zie ook dat de vogelstand flink achteruit is gegaan. Ik let daarop, al heel lang.” (Interview 7)

Aversie tegen dwingend optreden Zowel de deelnemers die wel de druk voelen om het dieet te volgen als de deelnemers die deze druk niet ervaren zijn negatief over organisaties of actiegroepen die dwingend optreden.

“Dat heeft bij mij met name te maken met het gedrag dat bepaalde organisaties laten zien. Iedereen heeft de vrijheid om bepaalde punten bespreekbaar te maken of om een punt te maken en actie te voeren. Alleen zodra je daarmee andermans vrijheid beperkt, dat ben je voor mij een streep te ver.” (Interview 10)

Zoals al eerder is genoemd vinden veel deelnemers het belangrijk dat een dieet niet wordt opgedrongen en dat mensen het gevoel hebben vrij te zijn om eigen keuzes te maken. De helft van de deelnemers gaf aan dat wanneer actievoerders op een dwingende manier, met geweld, of op een manier die de vrijheid van anderen overschrijdt, anderen willen overtuigen, zij het hier niet mee eens zijn en dat dit juist averechts werkt: de participanten wijzen dan de actiegroepen en hun idealen af en konden zich niet met hen identificeren.

3.4 Invloed op roken

De meningen van de deelnemers over de invloed van roken op hun voedingspatroon zijn verdeeld. De helft van de participanten ziet een samenhang tussen hun rook- en eetgewoonten. Drie van hen gaven aan minder te eten op een dag, en een deelnemers ontbijt niet doordat hij rookt. Twee van de deelnemers vonden dat zij vaker ongezond eten doordat zij roken, omdat zij door het roken meer zin krijgen in een ongezonde en vaak vette hap. Een deelnemer gaf aan dat het roken zijn mentaliteit beïnvloedt en dat hij roken gebruikt om uit te stellen. Door

dit uitstelgedrag bedenkt hij vaak op het laatste moment wat hij gaat eten en eet hij dan vaak iets wat ongezond en niet-duurzaam is. Een andere participant merkte op dat hij meer zin krijgt in vlees na het roken. Daarnaast gaf een deelnemer aan dat hij minder proeft door het roken, en zijn eten dus meer smaak moet hebben om er nog van te kunnen genieten. Tenslotte zag een deelnemer een positief verband tussen het roken en zijn voedingspatroon. Hij compenseert het feit dat hij rookt, iets wat hij ziet als slecht, met iets goeds, namelijk gezond en duurzaam eten.

De andere helft van de deelnemers zag geen verband tussen hun rook- en eetgewoonten. Opvallend is dat deze deelnemers meestal wel een samenhang zien tussen roken en voeding bij andere rokers in algemeen, maar alleen niet bij zichzelf. Twee participanten verwachtten dat rokers in het algemeen vaker ongezonder eten dan niet-rokers, omdat zij al ongezond leven door te roken en dan volgens hen ook eerder ongezond zullen eten. Een deelnemer gaf aan te denken dat rokers in het algemeen minder wilskracht hebben dan niet-rokers en dat het daarom lastiger zou zijn om een dieet te volgen. De andere deelnemers die geen verband zien tussen roken en voeding bij zichzelf, vinden dat er ook geen uitspraak kon worden gedaan over rokers in het algemeen en vinden dat andere factoren, zoals de maatschappelijke groep en omgeving waartoe iemand behoort, meer invloed hebben op iemands voedingspatroon dan roken.

4. Conclusie en discussie

Aan de hand van de resultaten kan geconcludeerd worden dat de attitude van alle deelnemers positief was ten aanzien van het Planetary Health Diet. Het grootste deel van hen vindt het dieet belangrijk om zowel egoïstische en biosferische als sociaal-altruïstische redenen. Hierbij waardeert men het dieet vooral voor andere mensen, en minder voor zichzelf, omdat ze zelf goed menen te weten wat gezond en ongezond is in tegenstelling tot wat zij vermoeden van

anderen. Deze positieve attitude ging wel gepaard met moeilijkheden die de deelnemers zien voor het volgen van een dieet, zoals tijd en moeite. Deelnemers vinden gezonde en duurzame producten duur en het winkelaanbod onvoldoende en geven aan geen dieet te willen volgen. Velen vinden het erg belangrijk dat mensen de vrijheid houden om eigen keuzes te maken en niet worden gedwongen om een dieet te volgen. In de theorie worden tijd, moeite en geld genoemd als persoonlijke factoren die ervoor zorgen dat mensen eerder voor ongezond eten kiezen (Glanz et al., 1998). Ook werden het aanbod en de beschikbaarheid van voedsel genoemd als een demografische factor die voedingskeuzes beïnvloedt. De resultaten van dit onderzoek sluiten hierbij aan. De andere belemmeringen die de deelnemers noemen, namelijk aversie tegen regels en belang hechten aan vrijheid, zijn redenen die niet de theorie terug komen. Zij voegen nieuwe informatie toe.

Hoewel de deelnemers het dieet positief waarderen, geeft slechts de helft van hen aan het daadwerkelijk te willen volgen. De belangrijkste reden om het dieet te willen volgen is egoïstisch. De meesten willen dat doen voor de eigen gezondheid, ook al geven zij eerder aan dat het dieet ook belangrijk is voor het milieu en de mensen om zich heen. Opvallend is dat zij zich bewust zijn van het belang van het dieet voor zichzelf, voor anderen en het milieu, maar het uiteindelijk voornamelijk voor zichzelf willen volgen of niet willen volgen.

Alle deelnemers achten zichzelf capabel om het dieet te volgen. De waargenomen controle van gedrag wordt dus als hoog ervaren. Zij geven hierbij regelmatig aan dat zij zich wel gemotiveerd moeten voelen en dat zij dat op dit moment niet voldoende zijn. Acht van de deelnemers hebben hun dieet al eens aangepast, voornamelijk om egoïstische en soms om biosferische redenen. Het moeilijkste voor deelnemers om aan te passen zou het laten staan van ongezond en niet-duurzaam voedsel zijn, maar ook om gemotiveerd te blijven voor een langere periode. De meesten vinden het eten van meer groenten, fruit, en noten gemakkelijk om te veranderen, omdat ze dit toch al eten of lekker vinden.

Het grootste deel van de deelnemers geeft aan niet het gevoel te hebben dat hun omgeving van hen verwacht dat ze het dieet volgen. Er is dus geen sprake van een subjectieve norm. De meesten hebben echter wel het gevoel dat hun omgeving invloed heeft gehad op hun attitude ten aanzien van voedsel en duurzaam eten. De meeste invloed komt vanuit de directe omgeving, zoals vrienden en familie. Deze bevindingen sluiten aan bij de theorie waarin wordt gesteld dat ook omgevingsfactoren, zoals de sociale context, een belangrijke invloed hebben op eetgedrag. Om ervoor te zorgen dat mensen hun dieet veranderen is het dus van belang sociale eetnormen aan te pakken (Higgs & Thomas, 2016). Ook werd aangegeven dat op de tweede plaats de media, de krant, en andere informatiebronnen invloed hebben op hun attitude ten aanzien van voedsel. De minste invloed komt volgens de deelnemers van organisaties. De invloed van de omgeving heeft ervoor gezorgd dat participanten bewuster zijn geworden van het belang van gezond en milieubewust eten en heeft hun attitude vooral veranderd om egoïstische en biosferische redenen. Voor deelnemers die wel zeggen een zekere druk te voelen komt deze druk vooral vanuit informatiebronnen, bepaalde sociale kringen, eigen moreel besef en door het zien van veranderingen in de omgeving. De bewustwording door de omgeving bij deze groep is vooral op het biosferische gebieden.

Zowel de deelnemers die wel de druk voelen om het dieet te volgen als de deelnemers die deze druk niet voelen zijn negatief over organisaties of actiegroepen die dwingend optreden. Zij benadrukken de keuzevrijheid en geven aan dat dwingende actiegroepen alleen averechts werken. Deze groep is vooral bewust geworden door biosferische belangen. De helft van de deelnemers ziet een samenhang tussen roken en eten bij zichzelf. Deze samenhang is vooral negatief: zo zouden ze door roken minder of ongezonder eten. De deelnemers die deze samenhang bij zichzelf niet zien, zien deze vaak wel bij anderen.

Opvallend is dat de meeste deelnemers het belang van het dieet benadrukken door te stellen dat andere mensen niet eten volgens deze richtlijnen en dit zouden moeten veranderen.

Zij zeggen hierbij niet of zij dit zelf goed of slecht doen. Als zij dit wel zeggen, vinden ze vaak dat hun eigen gedrag voldoet en dat zij weinig hoeven aan te passen. Ook voor het volgen van het dieet zien zij voor zichzelf een aantal problemen, maar meer voor anderen. Daarnaast ervaren veel participanten bij zichzelf geen samenhang tussen hun rook- en eetgewoonten, maar vinden zij wel dat rokers in het algemeen ongezond eten en leven. Deelnemers beschrijven problemen dus vooral vanuit anderen in plaats van vanuit zichzelf. Hiermee lijken zij een bepaalde verantwoordelijkheid af te schuiven.

De deelnemers geven aan het dieet belangrijk te vinden en bewust te zijn van wat ongezond en niet-duurzaam eten is, maar vaak willen zij het dieet toch niet volgen. Als ze dit wel willen is dit voornamelijk om egoïstische redenen. Om deze groep te overtuigen zou het daarom het meest effectief zijn om het gezondheidsaspect van gezond en duurzaam eten te benadrukken. Deelnemers nemen verantwoordelijkheid voor hun slechte gedrag en geven aan dit niet altijd te willen veranderen. Ook zien zij veel obstakels voor het volgen van het dieet en houden niet van regels. Ze willen zelf graag bepalen hoe ze eten en benadrukken vrijheid. Deze bevindingen zorgen ervoor dat deze groep een lastige groep is om te overtuigen van het dieet. In de theorie wordt gesteld dat rokers een risicogroep vormen voor ongezond en niet-duurzame voeding, omdat zij door te roken zich al op een bepaald vlak ongezond gedragen en een grotere kans hebben dit ook op een ander leefstijlvlak te gaan doen (Wendel-Vos et al., 2007). Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat rokers inderdaad een moeilijke groep zijn om te overtuigen van het dieet. Aansluitend op de theorie kwamen tijd, moeite, geld en beschikbaarheid van eten naar voren als aspecten die gezond en duurzaam eten moeilijk kunnen maken. De resultaten van dit onderzoek laten ook een aantal nieuwe moeilijkheden zien. De deelnemers houden niet van regels en benadrukken vrijheid. Ook zijn ze tevreden met eigen eetgewoonten en schatten ze zichzelf bewuster en capabeler in dan zij in werkelijkheid zijn. Deze toegevoegde moeilijkheden maken de doelgroep nog lastiger te

overtuigen.

Daarnaast komt er weerstand tegen instituties naar voren. De deelnemers zijn tegenstanders van dwingende maatregelen en benadrukken het feit dat een dieet een persoonlijke keuze moet blijven. Wellicht is dit gegeven te verklaren door het feit dat instituties veel doen om roken tegen te gaan en om mensen te laten stoppen met roken. Het is mogelijk dat deze groep rokers daarom instituties associeert met iets dwingends en iets wat zij als vervelend ervaren, omdat zij via deze weg al vaak mee krijgen dat zij hun rookgedrag moeten aanpassen. Ook zijn de deelnemers negatief over bepaalde actiegroepen die dwingend optreden. Zij gaven aan zich niet met de mensen uit deze groepen te kunnen identificeren en dat acties als het binnenvallen en bezetten van een varkensboerderij alleen een tegengesteld effect hebben. De deelnemers nemen stellig afstand van deze groepen en voelen zich er geen deel van. Om deze doelgroep te overtuigen is het dus belangrijk dat de communicatie niet als dwingend wordt ervaren door de doelgroep, omdat de communicatie anders niet effectief zal zijn. Mensen in de directe omgeving van de deelnemers, zoals vrienden en familie, hebben de grootste invloed op hen. Om erin te slagen deze groep te overtuigen is het dus belangrijk om dit te doen via iemand die hen na staat, op hen lijkt of iemand die als rolmodel kan optreden. Tegenwoordig wordt veel promotiewerk gedaan door influencers, die een boodschap goed kunnen overbrengen, omdat zij dichtbij hun doelgroep staan (Dekker, 2017). Wellicht zou het inzetten van influencers ook een geschikte manier zijn om rokers te overtuigen van het Planetary Health Diet.

In de theorie komt naar voren dat kennis van de doelgroep voor een effectieve communicatie van belang is, zodat de communicatie zodanig aangepast kan worden dat de boodschap overtuigend is (Maibach & Parrot, 1995). Voor een effectieve communicatie zal zodoende rekening moeten worden gehouden met de attitude van rokers. De volgende punten zouden de basis kunnen vormen bij het opstellen van een doeltreffende boodschap. Ten eerste

vindt men het dieet belangrijk, voornamelijk voor de eigen gezondheid en ziet men ook moeilijkheden voor het volgen van het dieet. Ten tweede houdt de groep niet van dwingend optreden en wordt ze het meest beïnvloed door mensen uit de omgeving met wie zij zich kunnen identificeren. Tenslotte zijn zij tevreden met hun voedingspatroon en beschrijven problemen en de noodzaak van het dieet vooral vanuit anderen .

Voor het creëren van een geïndividualiseerde communicatie zal meer onderzoek nodig zijn naar de verschillende subgroepen binnen deze doelgroep, aangezien verschillen in leeftijd en opleidingsniveau bijvoorbeeld niet zijn meegenomen en wel van invloed kunnen zijn op de attitude van deelnemers.

Bij de interpretatie van de resultaten van dit onderzoek is het belangrijk rekening te houden met het feit dat dit een kwalitatief onderzoek betreft met 12 deelnemers van uiteenlopende leeftijden. Communicatie is doelgroep afhankelijk en om de cruciale, radicale verandering, die de EAT-Lancet Commissie beoogt in eetgedrag teweeg te brengen, zal meer onderzoek op grotere schaal nodig zijn naar de verschillende doelgroepen. Dit onderzoek vormt een eerste stap in die richting.

Literatuurlijst

- Ajzen, I., & Manstead, A. (2007). *Changing health-related behaviours*.
An approach based on the theory of planned behavior. Geraadpleegd van
[https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1741949](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1741949)
- Dekker, L.C.J. (2017). *Het effect van gebruik van een beeldmerk voor verantwoorde reclame binnen sociale media*.
BSc Thesis Communication, Philosophy and Technology. Geraadpleegd van
<http://edepot.wur.nl/426337>
- Dunn, K.L., Mohr, P., Wilson, C.J & Wittert, G.A. (2011, oktober). *Determinants of fast-food consumption. An application of the Theory of Planned Behaviour*.
Appetite. Volume 57, Issue 2. Geraadpleegd van
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666311004867>
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J & Snyder, D. (1998, oktober). *Why Americans Eat What They Do: Taste, Nutrition, Cost, Convenience, and Weight Control Concerns as Influences on Food Consumption*.
Journal of the American Dietetic Association. Volume 98, Issue 10. Geraadpleegd van
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822398002600>
- Higgs, S., & Thomas, J. (2016, juni). *Social influences on eating*.
Current Opinion in Behavioral Sciences. Volume 9. Geraadpleegd van
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235215461500131X>
- Lee, H. (2012). The role of local food availability in explaining obesity risk among young school-ages children. *Social Science and Medicine*.

Elsevier. Geraadpleegd van

https://www.ppic.org/content/other/Lee_H_TheRoleofLocalFoodAvailabilityinExplainingObesityRiskAmongYoungSchool-ageChildren.pdf

Maibach, E., & Parrot, R. (1995). *Designing health messages: Approaches from communication theory and public health practice.*

Sage Publications. Geraadpleegd van

<https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=6IM5DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=audience+design+theory&ots=JAHU2832sC&sig=cHdIyqzIPy-nUKSVYB9YRb81Yn0#v=onepage&q=audience%20design%20theory&f=false>

Padel, S. (2005, augustus). *Exploring the gap between attitudes and behaviour:*

Understanding why consumers buy or do not buy organic food.

British food journal. August 2005. Geraadpleegd van

https://www.researchgate.net/profile/Susanne_Padel/publication/37147789_Exploring_the_gap_between_attitudes_and_behaviour_Understanding_why_consumers_buy_or_do_not_buy_organic_food/links/561b806b08aea8036723e35c/Exploring-the-gap-between-attitudes-and-behaviour-Understanding-why-consumers-buy-or-do-not-buy-organic-food.pdf

Rimer, B., & Kreuter, M. (2006). *Advancing Tailored Health Communication: A Persuasion and Message Effects Perspective.*

Journal of Communication ISSN 0021-9916. Geraadpleegd van

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40188741/Advancing_Tailored_Health_Communication_20151119-3128-cbbzpb.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556465386&Signature=a3oktKrstX903anT7CEqgBIF9IY%3D&response-content-

[disposition=inline%3B%20filename%3DAdvancing_Tailored_Health_Communicatio
n.pdf](#)

Schultz, P.W. (2000). *Empathizing With Nature: The Effects of Perspective Taking on
Concern for Environmental Issues.*

Journal of Social Issues, Vol. 56, No. 3. Geraadpleegd van [https://spssi-onlinelibrary-
wiley-com.proxy.library.uu.nl/doi/epdf/10.1111/0022-4537.00174](https://spssi-onlinelibrary-wiley-com.proxy.library.uu.nl/doi/epdf/10.1111/0022-4537.00174)

Van Kreijl, C.F., & Knaap, A.G.A.C. (2004). *Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig
voedsel in Nederland.*

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd van
[https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=_7r6enX_CqwC&oi=fnd&pg=PA5&dq
=kwetsbare+groepen+voeding&ots=Zo62df5Upc&sig=K8SpmdlwhYBrt3uVvTg63q
qNogY#v=onepage&q=kwetsbare%20groepen%20voeding&f=false](https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=_7r6enX_CqwC&oi=fnd&pg=PA5&dq=
=kwetsbare+groepen+voeding&ots=Zo62df5Upc&sig=K8SpmdlwhYBrt3uVvTg63q
qNogY#v=onepage&q=kwetsbare%20groepen%20voeding&f=false)

Wendel-Vos, GCW., Picavet, HSJ., van Gelder, BM., Tijhuis, MAR & Droomers, M. (2007).
*Meervoudig ongezond gedrag in Nederland. Een exploratie van risicogroepen en
samenhang met omgeving, gezondheid en zorggebruik.*

RIVM rapport 260301008. Geraadpleegd van
[https://rivm.openrepository.com/bitstream/handle/10029/259147/260301008.pdf?sequ
ence=3&isAllowed=y](https://rivm.openrepository.com/bitstream/handle/10029/259147/260301008.pdf?sequ
ence=3&isAllowed=y)

Willett, W et al. The Lancet Commissions. (2019, februari). *Food in the Anthropocene: the
EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.*

Volume 393, Issue 10170, 2–8. Geraadpleegd van
[https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0140673618317884?token=5878C3C425B9
A76CC9CF061C8F995A0D127644673BCFF9BFE4B97EDC3502C8FD6312B61D0
6CD7F9C0AB20FA06C6AC261](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0140673618317884?token=5878C3C425B9
A76CC9CF061C8F995A0D127644673BCFF9BFE4B97EDC3502C8FD6312B61D0
6CD7F9C0AB20FA06C6AC261)

Bijlage A Interview vragen

Attitude

1. Wat vind jij van het nieuwe *Planetary Health dieet*?
2. Waarom is dit dieet wel of niet belangrijk volgens jou?
3. Waarom zou jij dit dieet wel of niet willen volgen?

Waargenomen controle op gedrag

4. In hoeverre denk jij dat jij jouw eetpatroon zou kunnen aanpassen?
5. Wat zou je makkelijk kunnen aanpassen en wat vind je het moeilijkst?
6. In hoeverre heb jij je eetgedrag in het verleden al aangepast en wat heeft jou daartoe gebracht?

Subjectieve norm

7. In hoeverre heb je het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat je dit voedingspatroon volgt?
8. Zo ja, waar komt volgens jou die druk vandaan? Zo nee, welke groepen in de maatschappij zijn volgens jou bezig met het promoten van dit voedingspatroon?
9. Kun je beschrijven hoe jouw attitude ten aanzien van voeding hierdoor is veranderd?
10. In hoeverre denk jij dat het feit dat je rookt invloed heeft op jouw voedingskeuzes?

Bijlage B Introductie voor de deelnemer

Beste participant,

Allereerst: hartelijk dank voor je deelname aan dit onderzoek.

Dit onderzoek gaat over jouw mening over een nieuw gezond en duurzaam dieet dat is opgesteld door de EAT-Lancet commissie. Onderstaande tekst geeft een korte introductie met informatie over dit dieet. Ik wil je vragen om ter voorbereiding van het interview dit bijgevoegde rapport door te nemen, zodat we hierover kunnen praten. Hieronder staat de korte introductie over dit rapport en in de bijlage vind je het gehele rapport. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren. Het gesprek zal worden opgenomen en uitgeschreven. Uiteraard is dit onderzoek volledig anoniem en zal er zorgvuldig worden omgegaan met jouw informatie. Mocht je vragen hebben mag je deze gerust stellen voor het interview.

Nogmaals bedankt voor jouw deelname en tot binnenkort.

Hartelijke groet,

Delphine Holbecq

Universiteit Utrecht

Planetary Health Diet

Op 17 januari 2019 publiceerde de EAT-Lancet Commissie (een internationale onderzoeksgroep op het gebied van menselijke gezondheid, landbouw, politieke wetenschap en duurzaamheid van het milieu) een artikel in The Lancet over hoe we anders moeten eten en op een andere manier voedsel moeten verbouwen om ervoor te zorgen dat in 2050 de hele planeet (nog) gevoed kan worden. Deze nieuwe manier van eten en verbouwen zorgt niet

alleen voor verbeterde gezondheid voor biljoenen mensen, maar ook voor een duurzame planeet, volgens onderzoekers.

Op dit moment vormen voedselsystemen een bedreiging voor het milieu en de gezondheid. Meer dan 820 miljoen mensen op de wereld hebben te weinig voedsel en nog meer mensen hebben een ongezond dieet van lage kwaliteit voedsel dat leidt tot een toename van obesitas, diabetes en hartziekten. Een ongezond dieet vormt zelfs een groter risico voor de mens dan onveilige seks, alcohol, drugs en tabak samen. Een groot deel van de wereldpopulatie wordt ontoereikend gevoed en de voedselproductie brengt milieusystemen en -processen in gevaar. Om onze toekomst te waarborgen is het volgens de commissie cruciaal om een gezonder en duurzamer eetpatroon ontwikkelen. De EAT-Lancet Commissie heeft een universeel gezond en duurzaam dieet genaamd *Planetary Health Diet* ontwikkeld als basis voor een gezondere levensstijl. Dit dieet bestaat vooral uit groenten, fruit, volkoren granen, noten, onverzadigde oliën, een gemedereerde hoeveelheid vis en gevogelte, en weinig tot geen rood of verwerkt vlees, toegevoegde suikers, verfijnde granen en zetmeelrijke groenten.

Bijlage C getranscribeerde interviews

Interview 1

I: 'Nou, laten we beginnen met de eerste vraag, dus wat vind jij van het nieuwe dieet?'

D: 'Het lijkt mij wel een goed dieet. Ik heb nog niet een hele sterke vorming van mening, omdat ik inderdaad nog niet... ik ben het er grotendeels wel mee eens, over wat ze zeggen, maar omdat ik het uitvoeren ervan het belangrijkste vind.'

I: 'Dus je vindt het het belangrijkste hoe het echt in praktijk zal worden gebracht, dus wat zou voor jou dan helpen, als je bijvoorbeeld echt een specifiek maaltijd idee krijgt?'

D: 'Ja, bijvoorbeeld, of een echt specifiek dieet, maar dat is lastig omdat dat dan natuurlijk voor iedereen anders is, en daarom begrijp ik dat dat ook moeilijk is om echt uit te voeren en daarom moet de persoon dat ook zelf doen. Het is moeilijk om iemand daar echt van te overtuigen.'

I: 'En gewoon in het algemeen, dus een dieet met meer groenten, fruit een beetje vis, en weinig rood en verwerkt vlees, wat vindt je daarvan?'

D: 'Dat vind ik goed en dat vind ik ook erg redelijk. Daar ben ik het wel mee eens.'

I: 'Vind je dat ook realistisch?'

D: 'Ja ik vind het ook wel erg realistisch. Ik denk dat iedereen ook wel zo zou kunnen eten, ook al is het voor sommigen moeilijk om biologisch eten te halen natuurlijk. Ik weet zelf ook even niet zo goed hoe duur biologisch eten is, maar het wordt over het algemeen zo gezien, als duur. Maar ook, weet ik niet zo goed in hoeverre iets echt biologisch is of niet, daar is ook weinig informatie vaak over. Maar verder ben ik het met het dieet zelf eens.'

I: 'Dus je vindt dat het een goed streven is?'

D: 'Ja, ik vind het een goed streven.'

I: 'En waarom is dit dieet wel of niet belangrijk volgens jou? Dus je geeft aan dat je het wel realistisch vindt.'

D: 'Ik vind het realistisch en belangrijk, omdat er inderdaad gewoon over wordt geproduceerd, dus er wordt heel veel vlees geproduceerd en dat soort dingen, maar waarvan echt heel weinig wordt geconsumeerd. En die verhouding van wat mensen dan echt gaan eten dat mag van mij ook iets duidelijker zijn, zeg maar dat wij daar allemaal wat wij produceren ons daaraan aanpassen en meer ook hoeveel wij ook echt van eten en van moeten eten. Maar ook inderdaad veel meer groenen en zo dat is heel erg uit het leven gegaan. Ik merk dat in hun levensstijl veel mensen soms stoppen met groenten eten.'

I: 'En waarom denk jij dat dat is?'

D: 'Omdat vlees veel goedkoper is doordat het veel meer wordt geproduceerd en heel veel vetten en suikers dat is allemaal een stuk goedkoper en lekkerder, veel mensen vinden dat lekkerder. Gewoon vet en vlees dat vinden we heel erg lekker en groenten vinden mensen over het algemeen minder lekker. Het wordt ook minder lekker bereid. Ja, ik merk het wel gewoon in levensstijlen dat er gewoon minder groenten worden gegeten en veel meer goedkoop en makkelijk eten, zoals vlees.'

I: 'Dus jij denkt dat dus het meespeelt dat het goedkoper is, bijvoorbeeld, en ook lekkerder?'

D: 'Ja, het wordt heel erg aantrekkelijk voor ons gemaakt het is heel goedkoop en het wordt ook zo geadverteerd.'

I: 'Denk je dat dat een grote rol speelt, de advertenties die allemaal ongezond eten adverteren? Stel er zouden advertenties komen met meer fruit, groenten, denk je dat dat een grote rol zou spelen?'

D: 'Ja, dat denk ik wel, ja. Ook als er meer verschillende producten zijn, dus meer fruit op verschillende manieren en meer soorten groenten, dat ook zeker. Het is vaak gewoon een stuk fruit of een stuk groente, maar als wat meer soorten komen dat helpt ook wel.'

I: 'Dus wat meer variatie misschien, oke, en waarom zou jij dit dieet wel of niet willen volgen?'

D: 'Waarom ik het wel zou willen volgen is omdat ik denk dat het gezond voor me is en gezonder voor mijn omgeving, het milieu en waarom ik het niet zou doen is omdat ik en heel veel mensen vaak ook wel weten wat gezond is voor zichzelf en hoe ze moeten leven. Maar vaak is het ook gewoon makkelijk en om iets ongezonds te eten. Het is het moeilijke pad omdat je meer moet gaan nadenken over wat je gaat eten en het is goed voor je, maar het is meer werk om te doen en het is duurder, zoals ik al zei, het is veel meer geld wat je uitgeeft. Ik weet niet precies waarom ik het niet zou doen, maar op de een of andere manier doe ik het niet. Ik kan er niet precies de vinger op leggen waarom ik het niet doe.'

I: 'Misschien ook omdat, wat je ook al eerder zei, het is gemakkelijk en lekker.'

D: 'Ja, en iedereen doet het om je heen, dus het is ook gewoon het gemak en hetgeen wat je ziet en wat je nadoet.'

I: 'Ja, denk je dat als mensen om jou heen dat allemaal eten dat je dat dan ook eerder zou eten?'

D: 'Ja.'

I: 'Oke, in hoeverre heb jij het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat jij zo een dieet zou volgen?'

D: 'Ik heb niet een heel groot gevoel dat het van mij verwacht wordt. Dat komt ook deels omdat ik niet zo heel erg snel naar anderen kijk en daar verwachtingen van heb daar kijk ik

sowieso als niet zo snel naar, dus ik heb nooit zo snel het gevoel dat er iets van mij verwacht wordt. Maar, in dit geval heb ik niet echt een sterke druk. Ik voel ook niet echt een maatschappelijke druk. Er zijn heel veel mensen om mij heen die ook gewoon ongezond eten soms, en dan doe je gewoon mee.'

I: 'Dus het is een beetje sociale druk.'

D: 'Ja, daarmee wel, maar niet echt om een dieet te volgen.'

I: 'Dus jij zegt ik voel eerder een druk om niet een gezond dieet te volgen dan wel, dus eigenlijk net andersom. En zijn er wel groepen in de maatschappij die jij kent die dit dieet of een soortgelijk dieet promoten?'

D: 'Ja, er zijn wel heel veel mensen voor zo een dieet en die vegetarisch zijn geworden, dat merk ik wel overal. En ik ben daardoor ook iets minder vlees gaan eten door sommige van die mensen.'

I: 'Dus dan vooral door mensen in jouw omgeving die die stap hebben gemaakt, dat jij dan ook dat doet.'

D: 'Ja en natuurlijk kijk ik ook wel mee naar het milieu en de productie ervan.'

I: 'En zijn er echt bepaalde groepen in de maatschappij, dus los van de mensen die jij kent, die ook zo een levensstijl promoten.'

D: 'Ik denk dat er vooral veel jongeren, merk ik, die daar mee bezig zijn, maar ik kan niet echt een bepaalde groep vinden.'

I: 'Bijvoorbeeld organisaties die je kent, waarvan je weet van die promoten altijd gezond eten?'

D: 'Nee, ook niet. Dat komt denk ik ook deels omdat ik totaal niet op social media zit en ook niet zo heel erg achter de tv of de computer of zoiets. Dus ik denk dat dat ook deels daardoor komt'

I: 'En stel je voor er waren organisaties die jou wilden bereiken, hoe zouden ze dat dan het beste kunnen doen?'

D: 'Ik denk door het meer als een levensstijl dan als een product voor te stellen.'

I: 'Dus meer focus op een manier van leven in plaats van 'je moet groenten eten in plaats van vlees.' En hoe zie je dat dan voor je?'

D: 'Ja, dat is een goede vraag.'

I: 'Is dat dan minder gericht op wat je eet? En meer gericht zijn op jou als persoon of jouw relatie met de wereld, ik noem maar wat, zou dat iets zijn?'

D: 'Ja, dat denk ik wel ja. Laten zien wat jouw eetgedrag voor effect heeft op de rest, zeg maar. Dat het niet alleen bij jou zit, maar wat er allemaal gebeurt om je heen. Dus de planeet, de productie ervan, wat er allemaal bij komt kijken, dat het meer transparant is en dat we meer bewust zijn daarvan. Heel veel mensen vergeten gewoon waar eten eigenlijk vandaan komt.'

I: 'Om even terug te komen op waarom het dieet wel of niet belangrijk voor jou is, als je echt een belangrijkste reden zou noemen, wat zou dat dan zijn?'

D: 'Je eigen gezondheid, zowel fysiek als mentaal, daar heeft het invloed op. Wanneer je gezonder eet kun je beter nadenken en wanneer je beter nadent dan gaat alles iets makkelijker en het leven ook, dat is denk ik wel belangrijk. Het tweede is milieu, het heeft heel veel invloed op alles in het leven.'

I: 'Oke, dank je, dan, je hebt niet echt bepaalde groepen die je kent waarvan je zegt daar
ervaar ik druk van om op die manier te eten. Heb je wel het gevoel dat jouw attitude door dan
mensen in jouw omgeving die bijvoorbeeld vegetarisch zijn, wat je zei, heb je het gevoel dat
jouw houding daardoor is veranderd?'

D: 'Ja, ik ben wel bewuster daardoor geworden. Door vegetariërs, maar ik ging zelf ook
gewoon uitzoeken wat voor stoffen en dan ook allemaal inzitten en daardoor ging ik zelf ook
meer groente eten en meer fruit en toen merkte ik gelijk al zelf dat ik meer energie kreeg.'

I: 'En hoe denk je zelf dat je het meeste wordt beïnvloed? Is dat door andere mensen? Of denk
je dat als er een organisatie zou zijn die reclame zou maken op een manier die jou aanspreekt,
denk je dat dat ook een invloed zou hebben? Of denk je dat het meer de mensen in jouw
omgeving zijn die invloed op jou hebben?'

D: 'Ik denk dat er meer invloed zou zijn als het de omgeving was, maar ik denk dat allebei
wel zou werken.'

I: 'In hoeverre denk je dat jij jouw eetpatroon zou kunnen aanpassen? Schat je in dat dit
mogelijk is voor jou om te doen?'

D: 'Ja, ik denk het wel en dat komt omdat ik bepaal wat ik eet. Ik heb gewoon een eigen
inkomen en ik kan best wel zelf bepalen wat ik eet. Het is gewoon soms aantrekkelijker om
uiteten te gaan ergens dan om zelf thuis te koken, maar ik zou het wel gewoon zelf kunnen.
Alleen ik weet niet waarom ik het niet doe, dat is het enige.'

I: 'Wat is voor jou denk je het moeilijkste en het makkelijkste om aan te passen?'

D: 'Het moeilijkste is denk ik elke dag bezig zijn met wat je die avond gaat eten en om dat
ook echt te gaan doen zeg maar.'

I: 'Want je denkt nu niet elke dag na over wat je gaat eten?'

D: 'Nee, ik denk nu niet elke dag na over wat ik die avond ga eten. Het is nu vaak last minute iets bedenken ofzo. Ik leef niet met het idee van dit ga ik vanavond eten.'

I: 'Dus je hebt het idee dat om dit dieet te volgen dat je dan veel zou moeten plannen eigenlijk, want last minute voedsel is vaak wat ongezonder. Heb je verder nog specifiek moeite met iets laten staan?'

D: 'Nee, ik ben zelf eigenlijk wel een beetje klaar met vlees omdat ik in een steakhouse werk. Ik eet daar al niet zoveel vlees. Ik ben veel meer van de groenten nu, dus ik denk dat ik dat helemaal niet zo moeilijk zou vinden. Dingen als koekjes, ofzo, zou ik misschien wel moeilijk vinden, snoepjes daar ben ik niet echt van, maar koekjes of taart of iets dat zou ik wel moeilijk vinden om te laten staan.'

I: 'En wat zou voor jou het makkelijkste zijn om aan te passen?'

D: 'Vlees dus. En meer noten eten en vaker vis en gevogelte. Ik denk dat ik dat zo zou doen, maar ook minder tarwe zou ik ook wel moeilijk vinden trouwens.'

I: 'Je geeft al aan dat je je dieet hebt aangepast door mensen in je omgeving. Is dat dus vooral op het gebied van vlees geweest?'

D: 'Ja, dat is vooral door mensen om me heen geweest die zelf bezig waren met minder vlees eten dat ik merkte van zo kun je ook gezond leven en dat is eigenlijk wel veel gezonder. Ik wil ook minder vlees eten, want ik ben het wel eens met hen op bepaalde punten, over bijvoorbeeld het milieu en gezondheid, maar ook omdat ik zelf gewoon begon te merken dat ik vlees minder aantrekkelijk begon te vinden.'

I: 'En kwam dat omdat je dat zag bij anderen? Of omdat je met hen in gesprek ging daarover?'

D: 'Vooral omdat we in gesprek gingen daarover. Niet dat ze me echt begonnen te overtuigen, maar wel gewoon erover praten en erover nadenken. Toen ging ik mezelf er ook in verdiepen.'

I: 'Dankjewel, tenslotte, in hoeverre denk jij dat het feit dat je rookt invloed heeft op jouw voedingskeuzes?'

D: 'Best wel veel, door roken ben ik minder gaan ontbijten, soms helemaal niet. Dat komt doordat als je bijvoorbeeld wakker wordt en je rookt een sigaret dan heb je vaak minder zin om iets te eten omdat je zo een stofje binnenkrijgt en zo langer eigenlijk nog niet helemaal wakker bent. Door iets te eten komt je lichaam eigenlijk weer op gang en kun je zo weer een beetje je dag beginnen. Door te roken ging ik vaak niet eten en daar heeft het zeker wel invloed op. En ook avondeten, dat soort dingen, door roken begin je gewoon iets minder te eten.'

I: 'Heb je ook omdat je rookt dat je eerder iets anders kiest om te eten?'

D: 'Ja, als je rookt heb je vaak wel meer zin in vlees denk ik. Ik kan niet zeggen dat het met roken perse lekkerder is, maar ik denk het wel. '

I: 'Denk je dat roken beïnvloedt hoe je zo een dieet zou oppakken?'

D: 'Ik denk dat het invloed heeft op je mentaliteit, van ga ik nu echt iets doen zeg maar. Roken is vaak ook een manier van tijd rekken, iets uitstellen. Als je bijvoorbeeld in de middag honger hebt, dan rook je even snel een sigaretje in plaats van te denken oke nu ga ik dit gezonde eten wat ik nog moet eten eten. En daarom kan zo een planning van een dieet daar tegenover staan. Maar als iemand zo een dieet volgt dan zou diegene in plaats van een sigaret iets gezonds kunnen eten. Een dieet is ook meer verspreid over een dag.'

I: 'Maakt roken het dan ook moeilijker om te plannen voor jou?'

D: 'Ja, je voelt minder de aantrekkingskracht om gezond te gaan eten, daarom wordt zo een planning ook moeilijker om aan te houden, want je denkt niet ik ga even wat eten maar ik ga even een sigaretje roken. Mensen weten wat gezond is en wat ongezond is, en het zijn vaak rokers die weten dat roken ongezond is, maar toch toen ze het. Door die zelfde filosofie heb je dat ook sneller met een dieet. Ik kan wel niet roken, maar ik doe het toch, en ik kan wel dat dieet volgen, maar ik doe het toch niet, omdat het extra moeite is.'

I: 'Dankjewel, we zijn bij het einde gekomen. Is er nog iets dat je kwijt wil?'

D: 'Nee, ik denk dat een dieet wel een afleiding kan zijn voor roken omdat je meer gaat focussen op een dieet, dat denk ik wel.'

Interview 2

I: 'Allereerst: wat vind jij van het nieuwe Planetary Health dieet?'

L: 'Wat vind ik daar precies van. Ik vind het een goed streven, een goed initiatief, ook voor eigen gezondheid en gezondheid van de wereld en het milieu, maar ik vraag me wel af: is het niet in bepaalde mate te restrictief? Wordt je niet teveel beperkingen opgelegd?'

I: 'Aan wat voor beperkingen denk je dan?'

L: 'Bijvoorbeeld het bijna geen vlees meer eten. Ik probeer sowieso zo min mogelijk vlees te eten tegenwoordig, maar om dat echt tot het minimale minimum te beperken vind ik wel heftig, want dat is een hele dieet switch. En dat vind ik grondig, het is een grondige verandering.'

I: 'En als je zegt van dat zou wel het beste zijn voor mens en milieu, heb je dan zoiets van dat is dan wel goed, ook al is het een grote stap? Of denk je dat het iets too much is?'

L: 'Ik denk dat het sowieso goed is, is streven, om gewoon zoveel mogelijk tijd en moeite en gewoon nadenken stoppen in gezond leven en daarmee ook het milieu te helpen, maar in hoeverre je daartoe komt, dat is voor mij nog een vraag. Maar ik denk dat sowieso het proberen goed is, ik denk dat sowieso iedereen het zou moeten proberen. Maar misschien ook voor sommigen in een wat minder extreme versie. Het kan best wel veel moeite kosten om helemaal opnieuw te leren eten aan de hand van plantaardige oliën en goede vetten, meer noten en minder vlees. Dus ja, niet iedereen heeft daar geld, tijd of moeite voor, dus misschien kan het ook in mindere versies.'

I: 'En als je dan bijvoorbeeld bepaalde doelen niet behaald? Omdat je het dus met mindere mate doet, wat vind jij daar dan van? Of hoe zie jij dat dan voor je?'

L: 'Dat is een goed punt, zoals ik net al zei, ben ik van mening dat iedereen echt zijn uiterste best moet doen, maar ik denk ook dat je er niet iedereen compleet mee kan aanspreken, dat het niet volledig lukt om het gehele dieet door te voeren. Ik ben het er wel mee eens dat je er wel met de volledige intentie, van ik wil dit en ik wil het gewoon doen, erin moet gaan, omdat je anders ook een halve voorbereiding hebt en dan krijg je ook half werk.'

I: 'Duidelijk. Waarom is dit dieet wel of niet belangrijk volgens jou?'

L: 'Zoals ik net al zei: eigen gezondheid. Ik denk dat het gewoon sowieso van belang is om zo gezond mogelijk te eten, als je kijkt naar bijvoorbeeld rood vlees, wat bijvoorbeeld ook kankerverwekkend kan werken. Ik denk ook dat het zeker belangrijk is om daar zoveel mogelijk vanaf te blijven en überhaupt gewoon plantaardige diëten zijn veel beter voor het milieu en ook een stuk gezonder voor jezelf, dus ik denk dat het gewoon tweeledig is: eigen gezondheid en de gezondheid van de wereld.'

I: 'En als jij een belangrijkste reden zou kiezen, waarvan je zegt daarvoor zou ik het dieet volgen, wat zou dat dan zijn?'

L: 'Eigen gezondheid. Ja, ik denk wel inderdaad dat het voor het milieu heel erg belangrijk is, maar ik denk dat je daar ook nog op heel veel andere vlakken vooruitgang kan boeken. Ik denk zeker dat een dergelijk dieet daaraan kan bijdragen, maar ik zou het voornamelijk doen voor mijn eigen gezondheid.'

I: 'Waarom zou je dit dieet wel of niet willen volgen?'

L: 'Ik zou het wel willen volgen omdat het goed is voor eigen gezondheid en milieu, maar zoals ik net ook al eerder zei: het kan veel moeite kosten, omdat gewoon alle recepten die je kent, alle etensideeën die je hebt, die zul je dan moeten re-evalueren en kunnen kijken of je aan de hand van het nieuwe dieet tot nieuwe recepten kunt komen en eet mogelijkheden en eetmanieren en eetrouines kan komen. Dus daar kan wel veel tijd inzitten en als fulltime aan het werk zou zijn, weet ik niet of ik hier tijd en energie voor zou hebben. Dus ik denk dat voor mij, als student zijnde, en enigszins vrije tijd hebbende, dat het zeker wel goed mogelijk is, maar mocht er wat meer tijdsdruk op zitten of je bent meer druk met andere dingen, dan zou dat een goede reden zijn om het dieet niet volledig of helemaal niet te volgen.'

I: 'Dus wat ik van je begrijp is dat redenen om het wel te doen zouden jouw eigen gezondheid en milieu zijn, en redenen om het niet te doen zouden tijdsredenen zijn en ook dus gewoonte en gemak, toch?'

L: 'Ja, gemak, dat kun je wel zo zeggen. En de vraag van kun je daar energie voor opbrengen, dus ik zekere zin ook gemak.'

I: 'In hoeverre denk jij dat jij je eetpatroon zou kunnen aanpassen? In hoeverre denk jij van jezelf daar ben ik capabel van?'

L: 'Ik acht mijzelf tamelijk capabel. Ik denk wel zeker dat ik mijn dieet zou kunnen aanpassen en dat heb ik ook wel meermaals gedaan, maar dan denk je toch dat na verloop van tijd dat die motivatie toch wel enigszins wegzakt, ook door bezigzijn met andere dingen, je focus verschuift. Dan merk je dat je toch wel heel makkelijk terugvalt naar een slechtere eetgewoonte, dus ik denk dat inspiratie vinden en motivatie vinden voor het aanpassen van je dieet niet zozeer moeilijk is, maar het behouden van die motivatie en het doorzetten van het dieet. Ik denk dat daar, in ieder geval voor mij, het grootste struikelpunt ligt.'

I: 'En wat zou je makkelijk kunnen aanpassen en wat zou je het moeilijkst vinden? Je noemde al een beetje het beginnen en het behouden van een dieet, zijn er nog andere aspecten waarvan je zegt die zou ik heel moeilijk vinden om aan te passen of juist makkelijk? Bijvoorbeeld vlees kan ik heel makkelijk laten staan.'

L: 'Ik denk uiteindelijk, wat ik al zei, vlees zou ik wel kunnen laten liggen en dat wil ik ook laten liggen, maar er zit in zoveel dingen vlees, dus als je het echt tot een minimum beperkt, je zou gewoon met hele nieuwe ideeën moeten komen. Het is ook belangrijk om steeds met meer groentes te koken en uiteindelijk gewoon het vlees bijna te vervangen, maar zoals ik al eerder zei kost dat wel veel moeite, dus ik denk vlees, daar wil ik het meeste vervangen, door groentes en plantaardige goederen, maar ik denk dat die ook het moeilijkste is om te vervangen. Ik bedoel, je kan er wel steeds verder in komen, maar kun je vlees compleet links laten liggen? Dat vind ik een lastige. Zeker ook omdat ik gewoon opgegroeid ben met bijna elke avond vlees eten, dus dat is inderdaad ook gewoon een gewoonte. Het is goed vervangbaar om het enigszins te verplaatsen, maar niet compleet vervangbaar.'

I: 'Je had het daarnet al even heel kort over, dat je in het verleden je eetgewoonten al een beetje had aangepast. In hoeverre heb je dat gedaan en wat heeft jou daartoe gebracht?'

L: ‘Diepe vraag. Drie jaar, nee vier jaar geleden, toen had ik even een geïnspireerd moment, dat ik een fit leven wou leiden, in ieder geval fitter, want ik sportte wel af en toe, maar niet heel concreet en ik at gewoon niet heel gezond. Dus ik ging gezond eten. Ik dacht ik wil gewoon sportiever zijn, er atletischer en sportiever uitzien. Dat heb ik dus wel gewoon goed doorgevoerd, ook gewoon door minder te eten, gezonder te eten, maar ik merk dat het ook best wel makkelijk is om daarin door te slaan. Als je eenmaal bezig bent met een dieet en je focust je eigenlijk alleen nog maar daarop, dan is dat ook echt heel makkelijk om in door te slaan en ik denk dat je aan het einde van de dag daar niet gelukkiger van wordt. Dus ik denk dat het van belang is om een dieet te vinden dat je makkelijk kan verwerken in je dagelijks leven, zonder dat het, het middelpunt wordt van je leven. Ik denk dat dat het belangrijkste is en dat ging vier jaar geleden misschien wat minder goed, ja.’

I: ‘Dus je deed het vooral om een beetje fitter te worden. In hoeverre heb je het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat je dit voedingspatroon volgt?’

L: ‘Dan hebben we het over het Planetary Diet, toch?’

I: ‘Ja. Kijk en het idee van meer plantaardig voedsel wordt over het algemeen wel steeds meer gezien als iets wat gezond is, heb je het idee dat zoiets van jou verwacht wordt, dat je zo een dieet volgt?’

L: ‘Ik denk zeker dat er sprake is van een tendens om plantaardig en vegetarisch, al dan niet vegan te gaan eten. Als ik dan bijvoorbeeld kijk naar de restaurants binnen de universiteiten, dat die ook veel meer vegetarische broodjes en dingen aanbieden, dus je merkt zeker wel dat er tendens is. Ik voel niet perse een mate van dwang, van dat je wordt geshamed als je het niet doet, maar ik merk wel dat mensen elkaar daarin een beetje aansporen, ook gewoon als we met elkaar gaan lunchen dat ze dan een hippe, vegetarische lunchspot gaan voorstellen. Dus je merkt wel gewoon dat er zeker mensen mee bezig zijn en mensen ook daarin elkaar een beetje

meeliften, maar ik zou niet zeggen dat er sprake is van dwang. Dus die verwachting, enigszins, maar gewoon vrijblijvend.'

I: 'Dus je geef een beetje die verwachting te voelen, maar niet heel dwingend, waar komt die druk volgens jou vandaan? Kom dat vanuit jouw eigen omgeving of ken je bepaalde organisaties die je onder druk zouden kunnen zetten om een bepaald dieet te volgen? Je noemde al de universiteit.'

L: 'Ja, de universiteit, maar die bieden ook nog genoeg andere alternatieven aan. Maar je merkt wel dat er een overgang bezig is, dus je kunt zeker zeggen vanuit de universiteit, maar dit heeft ook te maken met dat ik hier, ongeacht het eten, toch moet zijn, dus ik word daaraan blootgesteld. Maar qua andere organisaties niet zo heel erg, maar misschien ook omdat ik niet heel erg involved ben in deze overgang of überhaupt het milieu kwestie. Ik denk dat ik daar daarom misschien wel minder aan wordt blootgesteld. Qua omgeving ook niet zozeer, bijvoorbeeld mijn moeder die heeft ook besloten dat we een keer per week gewoon geen vlees eten, minimaal, gewoon vegetarisch avondeten. Dus je merkt het daar vanuit. En vanuit vrienden, en dergelijke, dat het daar ook steeds meer onder leeft. Dus ik denk voornamelijk vanuit omgeving.'

I: 'Ja, en dus minder vanuit organisaties. Je kent niet echt organisaties of actiegroepen?'

L: 'Niet waar ik mee in aanraking kom, nee.'

I: 'Je geeft dus aan dat er vooral druk is vanuit je omgeving. Kun je beschrijven hoe jouw attitude ten aanzien van voeding hierdoor is veranderd? Is die daardoor veranderd? En zo ja, hoe?'

L: 'Wat ik al zei, ik ervaar die invloed niet als dwingend, maar ik denk dat het onbewust toch wel invloed heeft gehad. Ik bedoel als mensen een keer voorstellen om toch wel dat, of dat, te

gaan eten, in plaats van weer hamburgers, dan merk je toch als dan gewoon de volgende keer jij met een dergelijk plan komt dat je dan ook eerder zult zeggen zullen we dan ook eerder dat, of dat, doen, in plaats van hamburgers. Dus je merkt toch wel dat je daarin beïnvloed wordt en mijn attitude in de zin van welwillendheid om een dergelijk dieet te volgen, is denk ook wel onbewust veranderd. Maar ik sta ook wel open voor aanpassingen in mijn levensstijl op momenten van motivatie en inspiratie Dus ik denk in zekere zin dat mijn attitude ten aanzien van het aanpassen van mijn dieet ook is veranderd, dat ik meer open sta en meer dingen aanneem.'

I: 'En je zegt dan bijvoorbeeld, stel je hebt mensen in je omgeving die zoiets aanbieden, om bijvoorbeeld vegetarisch te gaan eten of iets wat gezonder is, dat wanneer jij dan de volgende keer iets aanbiedt dat je dan ook eerder daarnaar neigt. Stel je voor je zou in je eentje eten, kies je daar dan ook eerder voor of alleen als je met hun bent?'

L: 'Nee, ook als ik alleen ben. Je wordt blootgesteld aan meer opties, je gaat meer opties overwegen, en zeker ook vanuit eigen motivatie en eigen persoon en eigen gezondheid en het milieu. Je merkt dan toch dat, ook al ben je alleen, dat je eerder naar die opties neigt.'

I: 'Dus kan het zijn dat omdat je ermee in aanraking komt dat je inderdaad meer opties krijgt waar je eerst niet aan dacht of die je niet kende, en dat je dan uiteindelijk zegt van, 'goh, dat is ook wel lekker of leuk', en dat je het dan toch een beetje meeneemt in je eigen dieet?'

L: 'Dat zou ik zeker zeggen.'

I: 'Oke. Dan tenslotte een laatste vraag: in hoeverre denk jij dat het feit dat je rookt invloed heeft op jouw voedingskeuzes?'

L: 'Confronterende vraag. Ik heb daar eigenlijk nog niet heel veel over nagedacht, maar ik denk het feit dat je dan al rookt en ook al ongezond leeft, je toch sneller de neiging hebt van

fuck it, ik neem nog wel een kaascroissantje, omdat je toch al ongezond leeft. Dus ik denk dat als er al een verband is, dan is het een negatief verband. Ik wil niet zeggen dat ik perse gezonder zou leven als ik niet roken, qua voeding in ieder geval, maar ik denk toch wel dat er sneller de neiging kan komen van, ik ben al ongezond bezig, dan kan ik net zo goed doorgaan. Ik bedoel, ik probeer daar zoveel mogelijk van weg te blijven, van ongezond eten, aangezien ik toch ook al rook, maar ik merk dat je dan in de praktijk toch sneller geneigd bent om alsnog ongezond te gaan eten.'

I: 'Is dat dan echt omdat je in je hoofd denkt dat je al iets doet dat ongezond is, of hoe zit dat? Leg je echt een verband op die manier?'

L: 'Ja, vooral onbewust zou ik zeggen, maar af toe ook wel gewoon bewust. Daar ben ik niet altijd mee bezig, maar als je dan gewoon een dag hebt waarop je loopt te schansen, dat je dan toch in die vibe al zit en dan ook nog het roken ook erbij, dat je dan gewoon sneller geneigd bent om daarin mee te gaan.'

I: 'Stel je voor je zou stoppen met roken, zou je dan ook zoiets hebben van je gaat gezonder leven?'

L: 'Ik zei net van niet, maar ik denk dat als je al niet meer rookt dan is dat al zo een verandering en aanpassing in je levensstijl, dat als je je motivatie daar al voor hebt, waarom zou je hem niet gelijk doortrekken naar een dieet.? Dus ik denk dat dat zeker wel een geschikte aangelegenheid zou zijn. Ik wil niet zeggen in hoeverre het zou lukken, maar ik denk wel dat het een heel mooi startpunt zou zijn voor een gezondere levensstijl.'

I: 'Had je nog iets willen toevoegen?'

L: 'Nee, eigenlijk niet.'

Interview 3

I: 'Wat vind jij van het nieuwe Planetary Health Diet?'

C: 'Nou, ik eet zelf eigenlijk sowieso niet zo heel veel vlees, eigenlijk alleen maar gevogelte, kip valt daaronder denk ik, en vis heel veel en ja noten en zo dat eet ik ook nog wel. Ik koop heel vaak gewoon een zakje noten. Maar groente dat kan nog wel wat beter denk ik.'

I: 'En wat vind je van het dieet zelf, zeg maar wat ze voorstellen, denk je van het is goed en belangrijk dat er een aanpassing wordt gemaakt?'

C: 'Ja, ik ben er zelf niet heel erg mee bezig eerlijk gezegd. Je ziet wel dat veel mensen bezig zijn met gezond eten en duurzaam vooral. Het duurzaamheidsaspect daar let ik eigenlijk vrij weinig op, behalve dan dat als ik eieren koop dat ik dan biologische eieren koop, zodat die kippen een beter leven hebben gehad, maar dat is het dan ook wel. Voor de rest let ik er eigenlijk nooit op.'

I: 'Vind je het wel een goed initiatief? Vind je het belangrijk dat er zulke initiatieven komen en dat mensen hun eetpatronen gaan aanpassen?'

C: 'Ja, als het aanbod groter wordt dat wordt het vanzelf wel groter. Kijk ik vind niet dat mensen erin gepushed moeten worden, maar als het aanbod er is, dan gaat het vanzelf wel een keer over als het gewoon aantrekkelijk wordt. Hoe meer mensen overstappen hoe goedkoper het gaat worden. Nu zie je nog vaak dat bijvoorbeeld duurzame dingen of dingen die gezond zijn, zoals noten, heel duur zijn. Als mensen meer noten gaan eten en dus de vraag groter wordt, dan wordt de prijs op een gegeven moment ook lager.'

I: 'Maar vind je het dan wel goed dat er zo een initiatief komt?'

C: 'Ja, zeker.'

I: 'Waarom is dit dieet wel of niet belangrijk volgens jou?'

C: 'Nou, uiteindelijk moet de wereld toch door, dus ik denk dat het belangrijk is dat er duurzame vormen van eten komen. Wat er minder goed aan is, is dat de prijs inderdaad nog vrij hoog is van dat soort dingen.'

I: 'En stel je voor er was voor jou een reden om het dieet te gaan volgen, wat zou dat dan zijn?'

C: 'Gezondheid. Ik ben heel egoïstisch ingesteld wat dat betreft, de duurzaamheid daar let ik nog niet zo erg op. Dan is het eigenlijk vooral voor mijn eigen gezondheid. Ik denk dat dat dan beter is.'

I: 'En zijn er nog andere redenen waarvoor je het zou volgen?'

C: 'Ja, ik weet niet, als ik ga sporten misschien, dat ik er dan meer op ga letten omdat je dan de juiste voedingsstoffen moet binnenkrijgen. Dat je een goed gebalanceerd dieet hebt, dan kom je eigenlijk meer op zoets uit denk ik.'

I: 'Dus gewoon vooral voor je eigen gezondheid, eigenlijk.'

C: 'Ja.'

I: 'In hoeverre denk je dat je je eetpatroon zou kunnen aanpassen? Dus dat je capabel bent om dit te doen.'

C: 'Het is wel flink doorzetten, maar het is nog nooit echt gebleken dat mijn wilskracht heel groot is om mijn dieet aan te passen, want als je andere dingen ziet die lekker zijn die eigenlijk niet daarin passen, dan is dat toch wel verleidelijk, dan heb ik daar toch wel zin in.'

I: 'En denk je wel dat je het zou kunnen?'

C: 'Op dit moment is mijn motivatie niet groot genoeg, maar misschien op een later moment wel, maar op dit moment niet.'

I: 'En als je voldoende motivatie zou hebben, zou je dan zeggen van dat lukt me dan wel?'

C: 'Nou als ik eenmaal iets wil dan kan ik dat wel. Alleen die wilskracht moet er wel echt zijn, niet dat ik denk van eigenlijk is het niet echt nodig. Kijk, alleen als het echt nodig zou zijn, dan zou ik het wel doen.'

I: 'Wat zou je makkelijk kunnen aanpassen en wat vind je het moeilijkst?'

C: 'Makkelijk: minder troep eten, minder fastfood, dat zou wel makkelijk kunnen. Wat ik moeilijker vind is veel groenten, want ik ben best wel lui en koken dat doe ik niet graag. Als je buiten de deur eet dan zitten er toch wel vaak weinig groenten in.'

I: 'Je zegt nu dus vooral, wat je het moeilijkst en makkelijkst vindt om te eten, en van het hele dieet, wat zou je dan het moeilijkst en makkelijkst vinden om mee om te gaan?'

C: 'Het moeilijkste is dat het aanbod van gezond eten, bijvoorbeeld bij bestellen, of als je buiten de deur eet, dat dat nog niet zo groot is, dus je hebt daar heel weinig keuze in. Dat vind ik het moeilijkste daaraan. Ik denk dat als er meer aanbod zou zijn, ook bijvoorbeeld bij bestellen, dat het dan wel heel makkelijk zou kunnen zijn, omdat je dan gewoon wat meer variatie hebt, en nu als je op Thuisbezorgd kijkt dan staat er niet zoveel boeiends. Dan zie je alleen maar slecht eten.'

I: 'Dus het zou voor jou makkelijker worden als er meer aanbod zou zijn, om buiten de deur ook te eten en gewoon makkelijk te kunnen bestellen zonder te koken.'

C: 'Ja, kijk ik kijk op het laatste moment gewoon waar heb ik zin in. Vaak ben ik dan al thuis en dan heb ik geen zin om naar de supermarkt te gaan.'

I: 'In hoeverre heb jij in het verleden je eetgedrag wel eens aangepast, dat je bijvoorbeeld dacht meer of minder van dit of dat eten, en wat heeft jou daartoe gebracht?'

C: 'Toen ik klein was at ik heel veel dingen juist niet, dat was meer omdat ik toen heel veel dingen nog nooit gegeten had. Als je dan iets geproefd hebt en dan vind je dat lekker en dan ga je dat veel eten, maar verder niet echt dat ik bewuste keuzes heb gemaakt. Het was eigenlijk puur nieuwe dingen die ik dan erg lekker blijk te vinden.'

I: 'Dus je hebt nooit echt een bewuste keuze gemaakt om je dieet aan te passen.'

C: 'Nee, eigenlijk niet.'

I: 'In hoeverre heb je het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat je zo een voedingspatroon volgt?'

C: 'Ja tegenwoordig hoor je dat wel steeds meer. Tegenwoordig als je kijkt naar de media wordt je al snel afgeschilderd als een slecht mens als je veel vlees eet, dat hoort er een beetje bij tegenwoordig. Maar verder niet echt last van.'

I: 'Nee, je hebt niet het gevoel dat er druk is vanuit je directe omgeving of organisaties?'

C: 'Op social media zie je bij de kook filmpjes van die filmpjes over dingen die lekker zijn, Tastemate ik weet niet of je dat soort dingen kent, dat soort pagina's waar gewoon vegan gerechten verschijnen eigenlijk alleen maar, dat je dan denkt van hebben ze ook nog lekkere gerechten met nog een lekker kippetje erbij ofzo, die zie je steeds minder, dus ja daar zie je wel veranderingen.'

I: 'Dus waar komt die druk dan volgens jou vandaan? Je noemt al social media, zijn er nog andere organisaties die je kent?'

C: 'Ja, het voedingscentrum natuurlijk, die praten daar ook wel veel in mee. Ik denk dat er ook gewoon heel veel druk komt van mensen die graag een statement willen maken, actievoerders, kijk maar weer naar gisteren bijvoorbeeld dan heb je weer dat er een varkensboerderij wordt bezet door allemaal rare mensen, zeg maar. Ja, dus door dat soort

mensen wordt het er eigenlijk ook wel een beetje doorheen gedrukt, van dat je anders moet gaan eten.'

I: 'En heb je in je omgeving ook nog mensen die zo een soort dieet volgen?'

C: 'Ja, jij. Voor de rest niet'

I: 'Dus in je directe omgeving heb je niemand die je het gevoel geeft dat je je voeding aan moet passen?'

C: 'Nee, bij mij is het echt dat al mijn vrienden juist nog meer vlees eten.'

I: 'Denk je dat dat ook invloed heeft, op wat jij zelf eet? Als je ziet hoe anderen in je omgeving eten.'

C: 'Nee, ik eet zelf altijd waar ik zin in heb.'

I: 'Stel je voor iedereen van jouw vriendengroep zou ineens vegetarisch worden, denk je dan dat je ook vaker vegetarisch zou eten?'

C: 'Nee, nou trouwens, nee. Dat denk ik niet.'

I: 'En als er iets zou zijn om jou te kunnen overtuigen van een bepaald dieet, hoe zou dat dan het beste kunnen?'

C: 'Als iets echt lekker is, kijk het moet lekker zijn. Dus de smaak gewoon, daar gaat het om. Eten is voor mij genot. Als ik uiteten ga gaat het er gewoon om dat het lekker eten is, dan maakt het me niet uit wat erin zit, als het maar lekker is. Ik eet ook gewoon gerechten waar geen vlees in zit, als het gewoon lekker klaargemaakt is dan eet ik het gewoon op. Het gaat mij er niet om of ik wel of geen vlees binnenkrijg. Het gaat er gewoon om dat het lekker is.'

I: 'Dus het maakt voor jou niet uit of het nou iemand is uit je omgeving die zegt je moet dit dieet kan volgen of een organisatie, op social media. Het gewoon om de smaak van het eten.'

C: 'Nee van dat andere daar trek ik me sowieso niks van aan.'

I: 'Jouw attitude is die nog veranderd door mogelijke druk, wat je noemde bijvoorbeeld op social media?'

C: 'Nee, kijk bij mij werkt het juist averechts. Het is niet dat ik meer vlees ga eten door die mensen, maar, je ziet het wel vaak en ik stoor me eraan dat het er zo doorheen wordt gedrukt, soms. Dat vind ik wel dat dat wat minder mag.'

I: 'Dus je zou bij jou juist niet moeten zeggen van doe iets.'

C: 'Nee, kijk als je bij mij zegt van je moet iets doen dan ga ik het juist niet doen. Dan heb ik echt zoiets van ja, ik ga niet iets doen omdat jij vindt dat ik dat moet doen. Ik doe iets omdat ik dat zelf wil en niet omdat iemand anders mij dat gaat vertellen.'

I: 'Dus voor jou zou het dan het beste zijn als je jou iets laat proeven wat lekker is en dat je dan denkt van 'oh, dat wil ik wel.''

C: 'Ja, zonder de boodschap erbij van 'je moet dit, want daarom.' Kijk als je mij gewoon een lekker vegetarisch gerechtje geeft, en ik vind het hartstikke lekker, dan zou ik zeker geen nee zeggen als je het de volgende keer nog een keer meeneemt.'

I: 'Stel er zijn van die vegetarische gerechten, hoe zou je er dan voor kunnen zorgen dat jij die gaat proeven?'

C: 'Nou, dat is niet zo moeilijk, als je het hebt en je zegt van ''proef dit eens' of als het lekker ruikt of zo, of je vraagt of ik er ook wat van wil proberen, ik ben de beroerdste niet wat dat betreft.'

I: 'En als je het op het menu ziet staan?'

C: 'Nee, ik zou niet zo snel iets bestellen, want meestal staat er nog iets anders op het menu wat dan bekender is en wat dan vertrouwder aanvoelt en dan denk ik van dit ken ik dus dit bestel ik.'

I: 'Dus het zou dan echt vanuit jezelf moeten komen, als je iets lekkers proeft.'

C: 'Ja, en kijk bij heel veel restaurants heb je natuurlijk kleine gerechtjes. Als je een groot gerecht hebt, dan ga je toch al snel voor iets wat je gewoon al kent, als je gewoon een driegangenmenu gaat eten of zo, maar als je bijvoorbeeld tapas hebt of je gaat naar een sushi restaurant, dan zitten er ook altijd dingen bij waar dan bijvoorbeeld geen vlees in zit.'

I: 'Nou, nog een laatste vraag: In hoeverre denk je dat het feit dat je rookt invloed heeft op je voedingskeuzes?'

C: 'Nee ik denk niet dat het invloed heeft.'

I: 'Stel dat je niet zou roken, zou het dan hetzelfde zijn voor jou qua eten?'

C: 'Ik denk niet dat ik iets anders zou gaan eten. Het is niet dat ik door roken ergens zin in krijg, tenminste van sigaretten roken krijg je niet specifiek zin in bepaalde dingen. Misschien soms wat meer zin in een glaasje water, maar dat is het dan ook wel.'

I: 'Dus je denkt niet dat het meespeelt met dat je bijvoorbeeld bepaalde dingen meer of minder eet?'

C: 'Nee.'

I: 'En denk je dat het nog kan beïnvloeden hoe je zo een dieet zou oppakken? Voor rokers in het algemeen, denk je dat het voor hun even makkelijk of moeilijk zal zijn om zo een dieet te gaan volgen vergeleken met niet rokers?'

C: 'Het zou verschil kunnen maken, want je hebt natuurlijk veel mensen die vaak een stoppoging gedaan hebben, die echt heel graag willen stoppen met roken en die daar heel erg mee bezig zijn, maar dat het toch elke keer niet lukt. Ik denk dat bij dat soort mensen het misschien moeilijker is om de wilskracht ook bijvoorbeeld voor een ander dieet te hebben. Als het met roken al niet lukt, waarom zou dat dan wel lukken?'

I: 'Dankjewel. Had je nog iets willen toevoegen?'

C: 'Nee.'

Interview 4

I: 'Wat vind je van het nieuwe voorgestelde dieet?'

A: 'Ik vind het eigenlijk wel goed, want zoals ik gelezen heb is het zo dat er onvoldoende eten is voor echt heel veel mensen in de wereld en als we die kunnen helpen en iedereen evenveel eten kunnen geven, dat is toch beter voor iedereen eigenlijk.'

I: 'Dus je vindt het wel belangrijk dat er zo een dieet komt?'

A: 'Ja, ik vind dat wel belangrijk.'

I: 'En waar vind je het dan vooral belangrijk voor?'

A: 'Vooral voor mensen, ik geef niet echt om het milieu of om dieren en zo, dat boeit me niet zoveel, maar als mensen ervan lijden dan moet je er echt wat aan doen.'

I: 'En waarom is het wel of niet belangrijk volgens jou? Je noemt dus al de mensen, is dat ook gelijk je belangrijkste punt?'

A: 'Ja, als je filmpjes ziet van bijvoorbeeld Yemen en zo van al die kindjes met botten en zo die helemaal niks te eten hebben, dan ga je je toch een beetje schuldig voelen. In Nederland, ja, in de Albert Heijn kun je alles kopen wat je wilt, en daar moeten ze echt vechten voor hun

eten en mensen gaan er dagelijks dood van. Dat is een beetje zielig toch. Ze lijden eronder, en wij niet eigenlijk. Dus als je het eerlijker kan maken, waarom niet?’

I: ‘En dat zou dan ook de belangrijkste reden zijn om zo een dieet te gaan volgen?’

A: ‘Ja, ik denk ook wel een beetje met gezondheid. Nu eet ik echt ongezond. Ik ben de afgelopen jaren ook wat aangekomen. Misschien is zo een dieet wel handig.’

I: ‘Dus als je een belangrijkste reden zou noemen, welke zou dat dan zijn?’

A: ‘Ik denk voor de mensen toch.’

I: ‘En dan, waarom zou je dit dieet wel of niet willen volgen? Die heb je eigenlijk al een beetje beantwoord, dus vooral voor de mensen.’

A: ‘Ja.’

I: ‘In hoeverre denk jij dat je je eetpatroon zou kunnen aanpassen? Dus in hoeverre schat jij in dat je dit daadwerkelijk zou kunnen?’

A: ‘Ik kan het wel aanpassen en gezonder gaan eten, maar ik vind het af en toe moeilijk om, als ik bijvoorbeeld bij een snackbar loop, om dan toch te zeggen van ik ga niet naar binnen ook al heb ik trek. Het is af en toe moeilijk om een gezonde keuze te maken, wanneer er een snackbar in de buurt is en de Albert Heijn met bijvoorbeeld fruit iets verder is dan kies ik toch de snackbar. Maar ik zou het wel willen uitproberen.’

I: ‘Wat denk je dat het moeilijkste en het makkelijkste is om aan te passen?’

A: ‘Ik weet niet, ik vind vooral snacks heel lekker. Dat kan je wel verplaatsen naar fruit en zo en als ik mensen fruit zie eten, dan denk ik dan heb ik liever shoarma of durum of zoiets in plaats daarvan. Maar ik kan het wel proberen.’

I: ‘Dus je zou het vooral het moeilijkste vinden om bepaalde dingen te laten liggen.’

A: 'Ja, precies, ook avonden en zo, dan heb ik wel zin in een schotel of wat dan ook. Dan ga je niet denken van 'ik ga gezond eten', heel veel dingen zijn dicht, en durumzaken en zulke dingen zijn wel open. Dan ga toch makkelijker daar naartoe.'

I: 'En zijn er nog bepaalde soorten voedsel lastig voor jou om te laten liggen?'

A: 'Vooral vlees, gefrituurd vlees, ja frituren en zo, dat was het eigenlijk wel. Vooral bijna alles wat gefrituurd is.'

I: 'In hoeverre heb jij je eetgedrag in het verleden wel eens aangepast en waarom heb je dat gedaan?'

A: 'Het is voor mij juist naar slechter gegaan eigenlijk, want vroeger at ik wel elke dag fruit en zo, en nu echt bijna niet of echt een keer per week of zo. Het is echt de verkeerde kant op gegaan. Vroeger at ik wel goed, ik at ook wel bijna elke avond fruit en zo en wat meer gezond.'

I: 'En waarom is dat?'

A: 'Ja, het is een beetje, soort van moeite, om fruit te schillen en te snijden en zo. Ja, eigenlijk daarom, ik ben gewoon een beetje lui geworden.'

I: 'En heeft dat ook nog te maken met dat je bepaald eten lekkerder vindt dan ander eten? Je noemde al wat in de avond beschikbaar is, speelt dat allemaal mee?'

A: 'Jazeker, als iets in de buurt is als ik buiten ben, dan kies ik toch daarvoor, in plaats van te zeggen ik ga naar huis en gezond eten of zo.'

I: 'In hoeverre heb je het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat je een bepaald gezond dieet gaat volgen?'

A: 'Nee niet echt.'

I: 'Niet in je omgeving, of bijvoorbeeld via organisaties?'

A: 'Nee, in mijn cultuur eten we juist vlees er zit allemaal vet in eten en zo. Dus nee er wordt niet echt iets van mij verwacht of zo, het is meer gewoon wat er lekker is. Vooral zoetigheid, maar nee er is geen verwachting, nee.'

I: 'Ken je wel bepaalde groepen in de maatschappij die volgens jou zo een voedingspatroon promoten?'

A: 'Niet echt promoten, maar meer gewoon vrienden die gymmen, die eten ook veel gezonder en letten op hun dieet. Dat wil ik wel uitproberen en zo, maar ik zie dat het ook heel lastig is, ze schrijven alles op en zo. Ik zie het vooral als veel moeite, eigenlijk. Dat is het enige obstakel, echt. Dat is gewoon een beetje luiheid. Je doet wel echt heel veel moeite om je aan het dieet te houden, en daar heb ik niet zoveel zin in.'

I: 'Heb je het idee dat als bijvoorbeeld heel veel vrienden in je omgeving dat doen, dat je het dan ook eerder zelf zou doen? Voel jij dan ook meer die motivatie?'

A: 'Ja, ik probeer het wel beter aan te passen of gezonder te eten, maar af en toe dan is dat gewoon heel moeilijk, vooral avonden en zo. Mijn issue ligt ook bij avonden wat je dan moet eten, weet je wel, als echt alles dicht is en je hebt maar een paar opties. Dat is het eigenlijk.'

I: 'Ken je nog bepaalde organisaties die het promoten?'

A: 'Nee, niet echt, ik ben niet echt daarmee bezig of zo.'

I: 'Zie je wel eens misschien op social media bepaalde dingen voorbij komen?'

A: 'Jawel, maar ik kan niet echt namen of zo noemen. Ik zie dat soort dingen wel voorbij komen, maar namen of zo weet ik niet.'

I: 'Dus je hebt niet echt zo een druk ervaren van iets in je omgeving, heb je alsnog het gevoel dat er iets in je attitude is veranderd? Door bijvoorbeeld andere mensen?'

A: 'Ik probeer er meer op te letten, omdat een paar vrienden gymmen en beter en gezonder eten. Zij willen dan soms niet overal eten, dus dan ga ik ook naar een gezondere optie. Dan eet ik ook gewoon iets gezonds mee. Dat ligt er echt aan met wie ik ben op dat moment, daar let ik dan meer op.'

I: 'En als jouw vrienden dan gezond eten...'

A: 'Dan ga ik wel iets gezonder eten, ja. Maar niet helemaal zoals zij, want ik vind gezond eten niet zo lekker.'

I: 'En stel je voor je eet in je eentje, zonder hun, heeft het dan ook nog invloed?'

A: 'Nee, dan kies ik gewoon de makkelijkste optie en dan ga ik daar gewoon eten.'

I: 'Maar heeft het nog een beetje invloed gehad op je attitude?'

A: 'Ik let meer op dan eerst, maar het ligt er echt aan hoeveel zin ik heb om moeite ervoor te doen, want meestal heb ik dat niet en dan kies ik gewoon voor de makkelijkste optie.'

I: 'Dus je omgeving heeft een beetje invloed gehad?'

A: 'Ja, een beetje, vooral vrienden.'

I: 'Tenslotte heb ik nog een vraag voor je: In hoeverre denk je dat het feit dat je rookt invloed heeft op je voedingskeuzes?'

A: 'Als ik heel veel rook, dan eet ik minder, eigenlijk, dan heb ik minder trek om te eten. Dus ik denk dat dat de enige invloed is, maar ik eet nog steeds hetzelfde eigenlijk, maar dan wat minder, omdat ik niet zo snel trek heb. Dat heb ik gemerkt, vooral als ik heel veel rook op een dag, dan eet ik gewoon veel minder dan normaal.'

I: 'Krijg je nog zin in bepaalde soorten eten voor of na je hebt gerookt?'

A: 'Ik heb daar nooit op gelet, eigenlijk. Nee, het is echt gewoon wat het makkelijkste is eigenlijk. Ik eet wel veel minder op een dag dan ik zou doen als ik niet zou roken.'

I: 'Dus je eet minder, maar wel hetzelfde soort eten.'

A: 'Nee, het maakt niet zoveel uit eigenlijk, het is alleen dat minder eten eigenlijk.'

I: 'Denk je dat het feit dat je rookt ervoor zorgt dat je op een andere manier zou omgaan met zo een dieet?'

A: 'Ik zou het wel gewoon proberen en kijken hoe het is, als het echt gezond is en ik val ervan af, dan zal ik het wel proberen. Het is meer dat heel veel diëten van je verwachten dat je heel veel gaat veranderen in je leven, en dat is heel lastig als je school en werk hebt en sociaal en avond. Op een gegeven moment wordt het heel lastig om je echt aan een dieet te houden, je gaat toch een beetje cheaten elke keer. Op een gegeven moment denk je dan: het heeft niet zoveel zin meer. Ligt er echt aan hoe streng het is, het dieet.'

I: 'En wat zou jou motiveren om wel zo een dieet te gaan volgen?'

A: 'Nou ik denk net als ergens in Dubai of zo, elke kilo die je kwijtraakt krijg je een gram goud of zo voor. Ja, dat doen ze echt daar, je krijgt er gewoon goud voor terug voor elke kilo die je kwijtraakt. Dan zou ik wel echt mijn best doen.'

I: 'Dus voor goud..?'

A: 'Haha ja precies. Het bestaat echt, het klinkt misschien heel raar, maar het bestaat wel. Je kunt het gewoon opzoeken.'

I: 'Zijn er nog andere dingen die je zouden motiveren?'

A: 'Ik denk toch echt gezondheid, een beetje afvallen. Want nu merk ik ook hoe meer je aankomt hoe meer dingen als traplopen moeilijker worden en echt bewegen en zo. Ik bedoel niet een trap of zo, maar drie verdiepingen op. Dan is er wel verschil met als je een paar kilo lichter bent.'

I: 'En heb je nog voor rokers in het algemeen zoiets van voor hun is het moeilijker of makkelijker om zo een dieet te volgen?'

A: 'Nee, ik denk dat dat aan de persoon ligt. Als je veel discipline en motivatie hebt, dan doe je het vast wel.'

I: 'Denk je dat roken invloed kan hebben op die motivatie en discipline?'

A: 'Ik denk het niet. Rokers zijn niet echt een aparte klasse of zo. Je rookt sigaretten, maar je kan nog steeds gewoon normaal eten, toch? Het heeft niet echt invloed op iemands denkwijze. Ik bedoel, ik rook sigaretten, maar ik voel me niet echt anders dan iemand die niet rookt.'

Interview 5

I: 'Allereerst: wat vind u van het nieuwe Planetary Health Diet?'

L: 'Het klinkt gezond. Ja, gezond, maar kan ik er even niet over zeggen.'

I: 'oke, en dus het idee van het eten van duurzaam voedsel, met minder vlees en meer plantaardig voedsel, wat vindt u daarvan?'

L: 'Ja, ik denk dan aan twee dingen: het is gezond en duurzaam.'

I: 'Denkt u dat zo een dieet belangrijk is?'

L: 'Ja, dat is zeker belangrijk. Ik zou alleen niet zo snel bedenken om je dieet aan te passen in het kader van duurzaamheid. In het kader van gezondheid snap ik dat. Maar als ik erover

nadenk, dan denk ik ja, als heel veel mensen dit dieet zouden volgen dan geloof ik wel dat de wereld ook een stukje gezonder wordt.’

I: ‘En zou u dit dieet zelf willen volgen?’

L: ‘Ik zou het eigenlijk best wel willen doen, maar ik merk dat dat soort dingen er in de praktijk gewoon niet van komen. We nemen in ons gezin ons wel vaker voor om meer gezond te eten, maar doordat je haast hebt of omdat je voor een heel gezin moet koken en de een vindt dit lekker en de ander dat, ja vooral vanwege tijdgebrek denk ik, dan grijp je toch naar iets makkelijk en iets wat snel klaar is. En dat zijn vaak wel de dingen die ongezond zijn.’

I: ‘Wat zou voor u de grootste reden zijn om het dieet niet te volgen?’

L: ‘Het tijdgebrek, denk ik. Ja, tijdgebrek om maaltijden te maken met die ingrediënten, maar ook het kopen ervan.’

I: ‘En wat zou voor u de grootste reden zijn om het wel te volgen?’

L: ‘Nou, vlees eet ik al bijna niet. Ik ben niet zo een vleesliefhebber. De rest van mijn gezin wel, dus het staat gewoon wel op tafel, maar ik laat het net zo makkelijk weg. Maar minder suiker dat zou bij ons allemaal wel goed zijn. Mijn man heeft diabetes, dus die moet sowieso gezond eten, wat niet altijd lukt. We hebben drie kinderen: twee pubers en nog een kleintje van twee, nou die moeten ook gezond eten, dus die probeer ik daar ook wel in mee te nemen. Ik merk wel sinds hij er is dat ik wel iets gevarieerder en gezonder ben gaan eten. Maar die pubers, die leven geloof ik op tosti’s. Ja, ik weet niet, zo gaat dat.’

I: ‘Dus dat zou dan vooral voor gezondheid zijn?’

L: ‘Ja, vooral voor gezondheid.’

I: ‘Duidelijk. In hoeverre denkt u dat u uw eetpatroon zou kunnen aanpassen?’

L: 'Ik denk wel dat ik dat kan, maar dan zou het vooral makkelijk moeten zijn. Makkelijk iets weg moeten laten, dus inderdaad minder suiker of minder zout gebruiken, makkelijker dan extra ingrediënten te gaan kopen.'

I: 'Dus om uw dieet te kunnen aanpassen zou alles wat makkelijker moeten zijn om te kopen en maken?'

L: 'Ja, het klinkt heel dubbel, maar als ze nou kant-en-klare duurzame maaltijden zouden hebben, dan zou ik die zo kopen. Ja, die zijn er natuurlijk niet, want dat is een soort tegenstelling, maar dat zou voor mij heel fijn zijn.'

I: 'Zou er dan iets in het aanbod moeten veranderen?'

L: 'Ja, het aanbod zou dan groter moeten zijn en met name de verkrijgbaarheid. Ik heb altijd het idee dat als ik echt gezond wil gaan eten, dat ik zes winkels langs moet in plaats van even naar de Appie. En dat even naar de Appie, ja dat is gewoon sneller. Als je een halfuurtje de tijd hebt, dan doe je dat toch. Aan de andere kant hoorde ik laatst het initiatief van Mevrouw T, die heeft een eigen cateringbedrijf, die kookt altijd heel gezond en duurzaam, die is daar ook heel erg mee bezig. Zij had bedacht: als ik nou mijn maaltijden ga aanbieden op kinderdagverblijven, dat je 's ochtends als ouders kunt intekenen op wat je wil, en je haalt je kind op bij het kinderdagverblijf en het staat klaar. Daar zou ik voor tekenen. Dus het is niet een onwil, van 'Ik wil het niet.' Ja, het lijkt me lastig.'

I: 'Ik hoor al een beetje dat het moeilijkste dan tijd zou zijn en dat het best wel meer moeite kost, zijn er nog anderen redenen voor u om het dieet niet te volgen?'

L: 'Voor mij persoonlijk niet, maar ik heb ook nog drie andere mensen thuiszitten, of vier, maar die kleine heeft nog niet zoveel in te brengen. Dat wordt wel gemopper aan tafel als ik een keer iets maak wat ze ingewikkeld vinden, of wat anders is dan anders. Ze hebben het

liefst pasta met gehakt met allerlei vieze dingen, of een pizza, of aardappels, groente en vlees.

Dus daarvan denk ik, ja, als ik dan het vlees zou weglaten, dan krijg ik gemopper aan tafel.'

I: 'Is er iets wat echt het moeilijkste zou zijn om aan te passen qua eten?'

L: 'Het vlees, denk ik.'

I: 'En is er nog iets wat heel makkelijk zou zijn om aan te passen?'

L: 'Nou, groente en fruit dat zit er bij ons wel in. En als ik dat meer op tafel zet, dan zou dat ook goed zijn.'

I: 'In hoeverre heeft u uw eetgedrag in het verleden al aangepast en wat heeft u daartoe gebracht?'

L: 'Ik merk dat ik het nu aanpas, met de kleine, zodat hij goed aan het eten is. Dan pas ik het aan, omdat ik vind dat een kind van twee niet de hele dag pizza en pasta en tosti's moet hebben, en weinig snoep. Dat is eigenlijk wel heel makkelijk gegaan.'

I: 'Dus dat was vooral voor de kleine?'

L: 'Ja, en voor mijn man moet dat eigenlijk ook, maar ja weet je, die is oud en wijs genoeg, die moet dat ook zelf doen. Ik kan wel elke dag iets gezonds op tafel zetten, maar dat moet ook uit jezelf komen. Als mensen die overtuiging niet hebben en met lange tanden zitten te eten, of vervolgens alsnog een pizza in de over gooien, dan denk ik ja, daar heb ik dan ook niet meer alle invloed op. Zeker als je 17 of 18 bent, of volwassen, dan heb ik daar weinig invloed meer op.'

I: 'En voor uzelf?'

L: 'Voor mijzelf kan ik het prima aanpassen.'

I: 'U zou niet echt iets moeilijk of juist makkelijk vinden?'

L: 'Nee, ik merk dat wel eens, als ze een week naar wintersport gaan, dan ben ik een week alleen thuis, dan doe ik wel echt mijn best om gewoon lekkere en gezonde dingen te maken. Daar heb ik dan ook tijd voor. Ik merk echt dat het bij mij tijd is.'

I: 'Duidelijk. In hoeverre heeft u het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een voedingspatroon volgt?'

L: 'Door de buitenwereld, of door mijn omgeving?'

I: 'Kan van alles zijn.'

L: 'Nou, nee, die druk voel ik niet zo. Ik heb niet het idee dat het verwacht wordt.'

I: 'Is er bijvoorbeeld iemand in uw omgeving die zo eet, of organisaties die u kent?'

L: 'Nou, ik heb een vriendin die wel heel erg met gezonde voeding bezig is. Maar die is daar niet heel dwingend in, in de zin dat ze het er de hele tijd over heeft. Ik zie haar wel vaak allerlei Facebook posts plaatsen over het gevaar van suiker, met name, maar ik voel daar niet zo een druk van, van dat wordt van mij dan ook verwacht.'

I: 'Heeft u wel het idee dat uw attitude ten aanzien van voeding daardoor is veranderd?'

L: 'Ja, want ik lees het altijd wel, en dan denk ik 'oei', dat is wel heel erg ongezond. En vervolgens leg ik het weer een beetje naast me neer. Kijk, je weet natuurlijk wel dat met name suiker ongezond is, en dat veel vlees ongezond is en ook niet goed. Maar op de een of andere manier is dat heel lastig om dat langdurig te veranderen. Dan hebben we even zo een piek, dan denken we dat we even gezond gaan eten, dan doen we minder suiker. En dan uiteindelijk sluipt dat er toch weer in.'

I: 'En waar ligt dat aan, denkt u?'

L: 'Ja, dat ligt aan gewenning en dat je toch het idee hebt dat het minder lekker is. En dat heeft ook met die tijd te maken. Kijk, als ik veel tijd heb en ik heb de tijd om een uur in de keuken te staan, dan kan ik met gezonde ingrediënten iets lekker maken. Als ik weinig tijd heb, dan komt je uit op 'dan laat ik het vlees maar weg', of ik laat iets anders weg, en dan zit je een beetje smaakloos te eten. Dus het is die combinatie, denk ik, vooral.'

I: 'Dus vooral tijd dan, en smaak een beetje?'

L: 'Ja, vooral tijd, en smaak ook. Hoewel, die smaakfactor geldt niet op het moment dat je meer tijd hebt.'

I: 'Kent u wel bepaalde groepen in de maatschappij die heel erg bezig zijn met zo een, of soortgelijk, dieet te promoten?'

L: 'Ja, ik weet dat er vorig jaar een nieuwe schijf van vijf is gepresenteerd, bedoel je dat? Dat is wat me nu even te binnen schiet.'

I: 'Verder geen dingen waar u in aanraking bent gekomen?'

L: 'Ja, ik bedenk ineens, ze hebben een halfjaar geleden op het kinderdagverblijf het beleid omgegooid. Kinderen eten daar natuurlijk tussen de middag, dan krijgen ze brood. Daar mocht ineens geen smeerkaas meer op. Toen dacht ik van, oke, hoezo is smeerkaas ongezond? Daar moest ik wel even over nadenken, dus dat is nu zuivelspread geworden. Ik dacht van, is dat wel zoveel gezonder dan smeerkaas? Ja, er schijnt dan minder zout in te zitten. En ze krijgen geen sapjes meer bij het kinderdagverblijf. Het heeft daar denk ik vooral met suiker en zout te maken.'

I: 'En heeft dit uw attitude ook veranderd?'

L: 'Nee, nee, nou wel dat ik me ineens realiseerde dat het dus ook in zulke hele kleine dingetjes zit. Ik moest er echt over nadenken waarom smeerkaas misschien ongezond was en

waarom zuivelspread gezonder was. Ik merk dan dat ook een beetje denk, wanneer ze geen sap meer krijgen, ze krijgen nu water of thee, dat ik het ook een beetje sneu vind. Een beetje ranja, dat kan toch geen kwaad? Ik ben wel opgegroeid met het idee dat dat niet heel erg ongezond is, dus ik vind het een beetje zielig, merk ik, ja. Van mij mag hij wel af en toe een glaasje Roosvice. Ik vind het wat streng, maar aan de andere kant, als je die kleintjes van twee al dat aanwent, dan worden het volwassenen die daar in ieder geval over na gaan denken, die dat niet heel erg gewend zijn. Ik werk zelf ook in de jeugdzorg, dus ik zie ook wel veel kinderen die echt veel te dik zijn, en veel te ongezond. Waarbij ouders echt heel veel moeite hebben om ze uit de snoepot te halen. Dus ik merk wel dat ik het goed vind, maar tegelijkertijd denk ik: is het niet een beetje overdreven?’

I: ‘Maar u vindt het wel belangrijk dat er zo een initiatief is?’

L: ‘Ik vind het wel belangrijk, ja. Ja, omdat ik echt wel denk dat als er niks gebeurt..., kijk voor mijzelf kan ik nog wel bedenken wat gezond is en daar probeer ik me ook wel aan te houden. Maar ik denk dat er heel veel mensen zijn die daar helemaal niet over nadenken.’

I: ‘Uzelf bent dus wel redelijk bewust?’

L: ‘Ja, bewust, dat is denk ik het goede woord. Ik zet dat nog niet altijd om in handelen en gedrag, maar de bewustwording is er wel, die wordt wel steeds groter.’

I: ‘En wat zou daarbij kunnen helpen, om dat om te zetten naar echte handelingen?’

L: ‘Ja, als ik er zo over nadenk, dan denk ik ook waarom doe ik het eigenlijk niet meer, of vaker, of waarom ben ik er niet meer mee bezig? Ja, ik weet niet zo goed wat mij zou helpen. Nee, nou ja, misschien zo een andere organisatie, zoals het kinderdagverblijf, die dan al die keuzes voor je maakt. Misschien zou het goed zijn als een aantal dingen gewoon wat dwingender worden opgelegd, of dat een aantal producten gewoon niet meer verkrijgbaar

zouden zijn, of heel duur worden, zodat je gedwongen wordt om wat gezondere dingen te kopen.'

I: 'Denkt u dat het helpt om meer informatie te geven? Of denkt u dat er al voldoende informatie verkrijgbaar is?'

L: 'Ik denk wel dat er voldoende informatie is.'

I: 'Bijvoorbeeld de promotie van zo een dieet, denkt u dat daar meer moeite in kan worden gestoken?'

L: 'Ik denk dat voor mij het het beste zou werken als het gewoon wat dwingender zou zijn. Ik denk ook wel voor veel andere mensen. Als je dit leest dan denk je: weer iets nieuws, weer een nieuw dieet, er zijn natuurlijk al zoveel hippe diëten, mensen die heel natuurlijk eten. Wat het jammere is, is dat je in de media ziet dat het vooral een beetje de 'gekkies' zijn die daarmee bezig zijn. Mensen die dan alleen nog maar zaden, noten en groenten eten. Dat vind ik er dan heel ongezond uitzien. Dat is toch nog een beetje waarmee het geassocieerd wordt. Als je dat weg zou kunnen halen, op de een of andere manier, dat zou denk ik ook schelen.'

I: 'Dus die associatie?'

L: 'Ja, ik weet niet of die alleen voor mij geldt, maar ik denk wel dat meer mensen die hebben.'

I: 'En dat u dat ziet, dat mensen bepaalde diëten volgen, zorgt dat er nog voor dat u dat ook eerder wilt doen?'

L: 'Nee, omdat dat dus niet de mensen zijn waar ik op wil lijken, het zijn niet mijn grote voorbeelden, nee.'

I: 'Oke, tenslotte, in hoeverre denkt u zelf dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

L: 'Ja, ik zou denken van niet, maar ik heb er eigenlijk nog nooit echt over nagedacht.'

I: 'Heeft u het gevoel dat u andere keuzes maakt?'

L: 'Door het roken? Nee, volgens mij niet. Ik heb weleens een periode niet gerookt, toen ik zwanger was, ik zit te denken of ik toen anders ben gaan eten. Ja, je eet anders, omdat je zwanger bent. Maar ik zie daar niet zo snel een verband tussen.'

I: 'Denkt u dat rokers in het algemeen dit dieet anders zullen opvangen dan niet-rokers?'

L: 'Ik denk over algemeen dat, nou de rokers die ik nog ken, dat zijn toch wel ongezondere mensen, die helemaal een ongezondere levensstijl hebben. Ik geloof niet dat dat voor mij geldt, maar ik moet even heel hard nadenken of dat zo is. Nee, dat vind ik lastig, dat weet ik niet. Nee, het is wel zo dat ik weinig mensen ken die en heel bewust met voeding of sporten bezig zijn en ook roken. Dus ik geloof wel dat er een verband is, maar bij mij niet. Ik geloof wel dat ik gezond kan eten en kan roken.'

I: 'Had u nog iets willen toevoegen?'

L: 'Ik denk dat je van het woord 'dieet' af moet, want dat associeer je met afvallen, iets moeten en iets tijdelijks.'

Interview 6

I: 'Allereerst: wat vindt u van het nieuwe Planetary Health Diet?'

L: 'Nou, ik vind het prima. Kijk, veel is al bekend, als je dit zo doorneemt. Ja, ik denk dat het zowel voor de mens goed is, als voor de natuur en het milieu, noem maar op, dat we eens een keer echt goed gaan nadenken over wat we gebruiken en hoe gebruiken we het. En waar moet

dit naartoe straks, als er nog een paar miljard mensen erbij komen. Kijk, voor mij, ik ben bijna 68, zal het wel loslopen, maar ik heb kinderen, en een kleinkind en dan denk ik ja, toch wel redenen om je zorgen te maken. Ik denk dan dat zo een input ontzettend belangrijk is, dat mensen zich gaan realiseren van waar zijn we mee bezig en waar leidt dit toe. Als wij alles een beetje gaan veranderen dan leidt het tot een drama denk ik.'

I: 'Dus u vindt het goed dat er zo een initiatief komt?'

L: 'Heel goed, ja hoor, uitstekend.'

I: 'U vindt het dus belangrijk dat hier meer aandacht voor komt?'

L: 'Ja, heel belangrijk, maar dat is een lange weg denk ik. Kijk, ik ben geen pessimist, hoor, ik geloof wel dat de mens zichzelf uiteindelijk zal willen redden. Maar er zijn er natuurlijk zoveel gewoonten ingeslopen en zeker mijn generatie, het maakte dertig of veertig jaar geleden niet uit wat je at of hoe het geproduceerd werd. Dat is iets van de, wat zullen we zeggen, laatste 20 of 25 jaar, dat mensen zich steeds meer bewust gaan worden dat het niet de goede kant op gaat.'

I: 'En waarom zou u het dieet wel of niet willen volgen?'

L: 'Nou, ik wil nog wel wat ouder worden. Dan kun je zeggen: dan moet je stoppen met roken, dat weet ik ook wel. Maar, ik zou het ook willen volgen omdat het ook wel aantrekkelijk is. Kijk, ik had zelf al de afgelopen jaren dat ik uitkeek met vlees eten en veel meer biologisch. Hoewel ik wel vind dat dat eigenlijk veel meer gesponsord zou moeten worden, of gesubsidieerd, want tegen een bijstandsmoeder met twee of drie kinderen kun je wel zeggen dat ze biologisch moet eten, maar de eerste reactie is dan: ja, wie betaalt dat? Dat is natuurlijk het grote probleem, dat het een soort, dat is misschien wel een beetje overdreven, maar het is wel iets voor de beter bedeelde, of de elite om te zeggen: ik eet alleen biologisch.'

Dat is makkelijk zeggen als je het geld makkelijk kunt uitgeven. Dus ik denk dat daar wel een groot probleem ligt, van hoe maak je het betaalbaar voor de gemiddelde mens?’

I: ‘En uzelf, zou u het zien zitten om dit dieet te volgen?’

L: ‘Ja, zeker, ja hoor, geen probleem. Ik denk dat ik dat gedeeltelijk ook wel al behoorlijk doe. Kijk, ik zit niet wekelijks bij McDonalds’ en ik probeer, ja wat ik zei, mijn vleesinname te beperken. En als ik het dan eet, dan voornamelijk wit vlees of gevogelte en dan ja, biologisch. Dat is natuurlijk ook een keuze die je kunt maken. Kijk, als jij zegt van: ik kan niet elke dag biologisch eten, dat wordt me te duur, dat je dan denkt van ja, dan eet ik dus minder van de gewassen en de dieren die slecht staan in de lijst, zal ik maar zeggen. Dat je je beperkt tot dan twee of drie keer in de week echt bewust biologisch vlees, vooral dan, vind ik hoor, en fruit en groente, zo kun je wel je steentje bijdragen. Ook voor jezelf is het goed.’

I: ‘Wat zou voor u de belangrijkste reden zijn om zo een dieet te volgen?’

L: ‘Nou wat ik zeg: voor mezelf, dat je weet van dan krijg je minder rotzooi binnen en ook wel voor het milieu. Om nou van de plofkoppen te blijven eten, dat is voor jezelf niet goed en voor die kip niet goed. Dus, het heeft ook wel een dubbele reden, ja.’

I: ‘In hoeverre denk je dat je jouw eetpatroon zou kunnen aanpassen?’

L: ‘Dat zou ik wel kunnen, ja hoor, dat vind ik niet moeilijk. En ik ben sowieso nogal op het fruit en de groenten en vis. Maar ja, kijk, ze zeggen wel dat je ook vis moet eten, maar dan moet je ook eens even nadenken wat voor vis je gaat eten. Ik bedoel, je kunt wel allemaal aan de tonijn gaan, maar die zijn er al bijna niet meer. Dus ik denk dat wat dat betreft ook moet kijken van waar is genoeg van en wat wordt bedreigd? Dan kun je zeggen van ja, je moet dan geen wilde vis meer eten, maar die gekweekte vis dan denk ik van ja, wat zit daar allemaal voor rommel in? Ik ben daar ook niet van overtuigd dat dat allemaal netjes gebeurt of

milieuvriendelijk. Maar op zich vind ik dat geen enkel probleem om me aan zo een dieet te houden, nee.'

I: 'Wat zou u het makkelijkst vinden, welke stap? Of zou je ergens tegen aan lopen?'

L: 'Nou, ik weet niet of alles heel makkelijk zou zijn, maar ja, als je dan denkt ik ben een week braaf geweest nu heb ik de behoefte om uit de baan te springen. Maar die behoefte heb ik niet zo. Ik ben niet zo een hamburger friet iemand. Ik probeer erop te letten dat je over het algemeen gezond eet en als je dan zegt van ik wil 100 procent garanderen dat ik dat dieet volg, dan moet ik ook weer niet opscheppen, maar voor een groot gedeelte wel, ja, dat zou me weinig moeite kosten.'

I: 'En wat zou specifiek het moeilijkste voor u zijn?'

L: 'Dat zou ik zo niet weten, eigenlijk.'

I: 'Zijn er bepaalde onderdelen die u het lastigst vindt?'

L: 'Nee, kijk mijn favoriete onderdeel, van mijn warme eten dan, is volkoren rijst, volkoren pasta, en met groenten en wat je tegenwoordig ook veel hebt, van die groente pasta's, zou ik maar zeggen. Maar nee, het is niet zo dat ik 100 procent om moet schakelen van milieu onvriendelijk en vet eten naar iets gezonds. Ik denk dat mensen dan wel een probleem hebben, als je dat ineens moet switchen. Dat gaat voor mij niet over.'

I: 'Duidelijk. En in hoeverre heb je je eetgedrag in het verleden al een keer aangepast en wat heeft daartoe geleid?'

L: 'Ja, ik heb het zeker aangepast. Mijn eetgedrag, wat ik al zei, twintig jaar geleden stond je daar eigenlijk heel weinig bij stil. Je deed maar wat. En dan op een gegeven moment denk je van ja, wat ik al zei: heel dubbele reden. Voor jezelf en ja, voor de mensheid, dat klinkt een beetje dramatisch, maar daar komt het wel op neer. En je merkt op een gegeven moment dat je

conditie minder wordt, dat je dik wordt. Onderdeel daarvan voor mij is ook dat je meer gaat bewegen. Ik zit twee tot drie keer per week op mijn racefiets en dat geeft gewoon een goed gevoel als je denkt van ik ben lichamelijk wel redelijk bezig en ik let ook op wat ik eet.’

I: ‘Dus dat was vooral voor uw eigen gezondheid eigenlijk?’

L: ‘Ja.’

I: ‘In hoeverre heeft u het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een voedingspatroon volgt?’

L: ‘Nou, het is niet zozeer druk van mijn omgeving. Ja, het is wel een onderwerp van gesprek. Mijn kinderen en mijn kleinkinderen, die zijn nog heel klein, dus die verwachten niks van me, maar ik zit wel in een omgeving waar mensen daar druk mee bezig zijn. Dus als jij dan heel anders gaat handelen... Net zoals jouw moeder en alle collega's, je zit wel in een omgeving die wat meer bewuster is, dat klinkt een beetje elitair, maar het is wel zo, van hoe je leeft, hoe je gebruikt en verbruikt. Dan zou je kunnen zeggen van er is daar een dwang, nee, volgens mij niet, dat voel ik niet, maar ik voel wel van heel veel mensen zijn er bewust mee bezig en dat voelt ook wel goed. Het lijkt me heel moeilijk, moet ik weer oppassen hoe ik dat formuleer, als je een beetje in een asociale, of mensen die het slecht hebben financieel en dat het veel moeilijker wordt, om dan zoiets vol te houden of te promoten. Dus je zit wel in een kennissen kring waar mensen toch wel heel bewust zijn van het feit dat we het moeten gaan veranderen, want anders gaat het niet goed. Dan krijg je weer die tweedeling, nou ja het is geen tweedeling, maar zowel je eigen gezondheid als nadenken over wat er nu gebeurt als je zomaar raak eet en leeft.’

I: ‘En wie in uw omgeving is dat dan vooral?’

L: ‘Ja, gewoon vriendenkring, kinderen. Ja, dat maakt het wel makkelijker denk ik.’

I: 'Kent u ook nog groepen in de maatschappij die bezig zijn met het promoten van een soortgelijk dieet?'

L: 'Kijk als ik nou een de Partij van de Dieren denk en dat soort bewegingen, dat zijn toch mensen die erop hameren dat je oppast met wat je doet. Maar echt gezondheidsgroepen... ja, je ziet het allemaal langskomen natuurlijk.'

I: 'Waar ziet u dat dan langskomen?'

L: 'Op internet, in de krant. Ja, ik ben niet echt lid van een gezonde hartgroep.'

I: 'Ervaart u van die groepen ook nog druk?'

L: 'Nee hoor, ik ervaar helemaal geen druk. Ja, je ziet het wel in de pers dat alles serieus moet en je mag geen lol meer hebben, dan denk ik ja, dat is onzin. Mensen dwing je niet echt iets op. Je moet wel proberen om met overredingskracht en met redelijke argumenten aan te komen en niet varkensstallen gaan bezetten en dat soort dingen. Het is wel goed dat er actie gevoerd wordt, maar ik denk wel dat je het met discussie moet voeren en niet met agressie en geweld. Volgens mij werkt dat averechts.'

I: 'Ik hoor dus enerzijds mensen in uw directe omgeving, maar ook bepaalde organisaties die u kent, hebben die nog invloed gehad op uw attitude ten aanzien van eten?'

L: 'Ja, ik denk wel dat je beïnvloed wordt door je omgeving en door alles wat je leest. Over alle chemische concerns, met bestrijdingsmiddelen. Ik denk wel dat dat triggert dat je er meer over na gaat denken en bewuster wordt van hoe je eet en hoe je handelt. Ja, zeker.'

I: 'Heeft u echt nog concreet iets anders gedaan hierdoor?'

L: 'Nou ja, als je leest hoeveel soorten bestrijdingsmiddelen er in gewone producten zitten dan ga je wel opletten in de supermarkt of het biologisch is. Je gaat ook veel meer op etiketten

letten, dat is bijvoorbeeld een van die dingen waarvan je bewust bent geworden. Vroeger pakte je gewoon wat uit de schappen en dacht je: het zal wel. Nu sta je veel meer in de supermarkt te lezen van 'oh nee, hier zit me teveel zooi in, dat moet ik niet hebben.' En dat je ook dingen, zoals pastasaus, zelf gaat maken in plaats van kopen, omdat je zo een hele lijst van E cijfers ziet.'

I: 'En dat is dus door informatie, komt dat ook nog door uw omgeving?'

L: 'Ja, het is een combinatie, ja. In mijn omgeving zijn ze er wel mee bezig hoor, dat zal wel het gevolg zijn van alle berichten in de krant en op tv. Ja, zeker weten.'

I: 'Duidelijk. Nou, tenslotte: in hoeverre denkt u zelf dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

L: 'Nou, dus dat je denkt omdat je iets slechts doet dat je er dan iets goeds tegenover moet stellen ofzo?'

I: 'Kan van alles zijn, meer hoe dat bij u speelt.'

L: 'Ja, ik denk dat dat ook wel doorwerkt, dat je denkt van dat is een slechte gewoonte en dat je niet 'en, en, en, en' gaat leven. Dus ik denk dat dat ook wel onbewust doorwerkt. Ja, dat denk ik wel.'

I: 'Is dat bij u het geval?'

L: 'Ja, dan richt je je puur op jezelf en je hebt bepaalde gewoonten die niet goed zijn en dat moet je aan de andere kant denken, bijvoorbeeld wat voedsel betreft, toch een soort tegengewicht bieden. Ja, dat werkt wel, ja.'

I: 'Denkt u nog dat rokers in het algemeen als groep in Nederland zo een dieet anders zullen opvangen dan niet-rokers?'

L: 'Dat betwijfel ik. Kijk, als je leest waar het meeste wordt gerookt is dat niet in de hoogopgeleide kringen. Dat is gewoon zo, er wordt veel meer gerookt, die zie je op school ook op VMBO afdelingen, daar wordt veel meer gerookt dan op HAVO of VWO. En ik denk dat dat in de hele maatschappij doorwerkt. En ik denk dat in die laag in de maatschappij, ja je moet oppassen met formulieren, dit veel minder speelt. Dat kan met financiën te maken hebben, dat kan met interesses te maken hebben, dat mensen de krant niet lezen en het nieuws niet kijken en puur voor voetbalwedstrijden op de bank hangen, dan ontbreekt ook de informatie. Ik denk dat het voor veel mensen ook iets is voor de linkse elitaire, en dat zij leven hoe ze leven. Volgens mij is dat wel zo.'

I: 'Dus dat zou dan minder te maken hebben met het roken en meer gewoon met de groepen in de maatschappij?'

L: 'Ja, dat denk ik wel, ja.'

I: 'Had u nog iets willen toevoegen?'

L: 'Nee.'

Interview 7

I: 'Nou, wat vindt u van het nieuwe Planetary Health dieet?'

B: 'Ik had begrepen dat het over veel minder rood vlees eten gaat en in plaats daarvan meer groenten en fruit. Ik denk dat dat een uitstekend idee is. Ik heb ook begrepen dat dat in verband met milieu noodzakelijk blijkt te zijn en ik denk dat dat wel haalbaar is, hoor, voor heel veel mensen, dat minder vlees gaan eten, ik denk dat dat kan.'

I: 'Vindt u dat zo een dieet belangrijk is?'

B: 'Ik denk dat dat zeker belangrijk is. Ik heb begrepen dat we in het westen van de wereld eigenlijk veel teveel consumeren, vooral vlees, en dat neemt ontzettend veel ruimte in en dat produceert ontzettend veel gassen die zeer schadelijk zijn en dat kan veel minder. Ik denk dat dat heel erg hard nodig is, ja. Het zou echt moeten gebeuren.'

I: 'En waarom zou u het dieet wel of niet willen volgen?'

B: 'Nou, inderdaad, vanwege het milieu. Het klimaat. Daar maak ik me erg zorgen over.'

I: 'Zijn er ook nog andere redenen?'

B: 'Ik denk ook inderdaad dat het ook nog gezonder is. Zoals ik het heb begrepen, is dat nieuwe dieet heel voedzaam.'

I: 'Het is natuurlijk een nieuw dieet, denkt u dat u uw eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

B: 'Ik denk het wel, daar heb ik niet zoveel moeite mee.'

I: 'Wat zou voor u het makkelijkst zijn, en wat het moeilijkste?'

B: 'Nou, suikers, ik ben nogal een zoetekauw, maar goed, het kan wel. Koffie en zo, weet je wel, daar zou ik wel wat minder van moeten nemen, of iets anders drinken. Ik denk dat dat wel lastig is. En roken natuurlijk, dat blijf ik doen, denk ik.'

I: 'En wat zou voor u makkelijk zijn, om aan te passen?'

B: 'Nou, het vlees is voor mij niet zo een punt. Dat kan ik echt wel laten staan. En ik ben iemand die best wel van groenten en fruit houdt, dus dat is voor mij eigenlijk zo moeilijk niet.'

I: 'Dus u zou het vooral lastig vinden om de lekkere dingen niet meer te eten?'

B: 'Ja.'

I: 'Heeft u uw eetpatroon in het verleden al een keer aangepast en wat heeft u daartoe gebracht?'

B: 'Ik heb een tijdje macrobiotisch gegeten, maar daar ben ik weer vanaf gestapt, omdat ik merkte dat het lastig was als je vrienden op bezoek hebt, dat je dan verschillende potjes moet koken. Het is misschien zwak, maar dat is eigenlijk de reden. En als jij dan bij iemand op bezoek gaat, dat ze daar dan rekening mee moeten gaan houden. Dat is eigenlijk de reden dat ik daar weer mee gestopt bent, maar ik zou het zo weer kunnen oppakken, hoor.'

I: 'En wat was voor u de reden om zo te gaan eten?'

B: 'Dat is ook een overweging geweest voor het milieu. Ja, ik heb het nu over de jaren 70, ook toen was er al sprake van ernstige schade aan het milieu, en dat was toen ook al een reden om je leven een beetje aan te passen.'

I: 'En dat was dus voor u de reden om zo een dieet te gaan volgen, begrijp ik.'

B: 'Ja, ja.'

I: 'Duidelijk. Heeft u het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een voedingspatroon volgt?'

B: 'Eigenlijk wel, ja.'

I: 'Kunt u dat toelichten? Waar komt die druk dan vandaan?'

B: 'Nou, ik zie zelf ook om mij heen, ik ben erg geschrokken van de berichten van de dramatische teruggang van insecten, bijvoorbeeld. Ik realiseer me dat dat gevolgen heeft voor de vogelstand, maar ook voor de bloemen en de planten, en daar ben ik echt van geschrokken. En dat voel ik wel soms als een vingerwijzing om daar iets aan te doen, ja.'

I: 'Waar komt die druk dan vooral vandaan?'

B: 'Dat komt doordat ik artikelen, of boeken lees. Je ziet het ook echt om je heen. Kijk, ik leef wat langer, dan jij, dus ik kan het mooi vergelijken met jaren terug, bijvoorbeeld. Als je random deze tijd ging fietsen, bijvoorbeeld, dan zag je in iedere sloot eenden met jongen, en nu moet je echt zoeken hoor, want waar zijn ze? En als ze er zijn, dan zie je een, twee kuikens, en dat waren en vroeger negen. Dus ik zie dat. Ik zie inderdaad het aantal insecten minder worden. Ik woon aan de rand van een park en ik zie ook dat de vogelstand flink achteruit is gegaan. Ik let daarop, al heel lang.'

I: 'Zijn er ook nog mensen in uw omgeving die bijvoorbeeld een bepaald dieet volgen of hier bewust mee bezig zijn?'

B: 'Ik voer daar binnen mijn kring ook wel gesprekjes over, ja. En ik zie ook wel dat mensen daar ook mee bezig zijn, maar het is niet zo dat mensen elkaar dan verplichten, ofzo. Maar je wordt wel aan het denken gezet. Onder andere ook door zo een paper.'

I: 'Kent u nog bepaald groepen in de maatschappij die zo een soort dieet aan het promoten zijn?'

B: 'Dat vind ik een beetje een lastige vraag. Dat zou ik zo een, twee, drie, niet weten. Nou, op school, de jeugd, voor hen is het nog veel belangrijker.'

I: 'Maar u ervaart de druk dus vooral vanuit informatie en wat u ziet in het milieu zelf?'

B: 'Ja.'

I: 'En dus minder vanuit mensen of andere groepen in de maatschappij.'

B: 'Ja. Gewoon ook al omdat ik het om mij heen zie.'

I: 'Dus dat is al voldoende voor u.'

B: 'Ja.'

I: 'En kunt u beschrijven hoe uw attitude ten aanzien van voeding hierdoor is veranderd?'

B: 'Nou, ik ben er meer over na gaan denken, over voedselverspilling. Ik zie hier, gelukkig is dat de laatste tijd stukken minder, maar we spreken de leerlingen er toch wel op aan. Zelf gooi ik eigenlijk helemaal niks meer weg, want dat vind ik dus verspilling en behoorlijk schadelijk dan. Ik spreek hier ook de jeugd op aan in de aula. Ik zie bijvoorbeeld dat moeder hen een pakje brood meegeeft en dat ze het dan weggoeien en naar de super gaan, daar heb ik gesprekjes over met ze. En ik niet alleen, natuurlijk. Maar dat heeft wel gevolgen, ja. Ik zie dat dat veel minder wordt weggegooid. Maar dat is dus voor mij persoonlijk ook een opdracht: minder weggoeien. Goed opletten, bijvoorbeeld moet altijd alles maar in plastic verpakt worden? Wat voedsel betreft, ik zie dat heel veel dat zelfs bijvoorbeeld een komkommer nog in plastic wordt verpakt. Ik zag laatst een zak bananen, dat is toch helemaal niet nodig? Ja, dan loop ik naar de groenteboer. Dan hoef ik dat niet, dan haal ik het wel bij de specialist, zeg maar.'

I: 'En de reden dat u hier zo bewust mee bezig bent, is dus dat u veranderingen ziet in uw omgeving? En ook berichten met informatie.'

B: 'Ja.'

I: 'Duidelijk. Tenslotte: in hoeverre denkt u dat het roken invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

B: 'Nou, dat is een hele goede. Ik denk dat ik daardoor meer koffie drink, wat ik nog wel ga veranderen, hoor. Maar het zou kunnen zijn dat ik daardoor ook meer suiker neem, omdat ik dat minder proef, natuurlijk, bij een normale portie. Het zou kunnen.'

I: 'Dus dat merkt u bij uzelf?'

B: 'Ja, ja.'

I: 'Zijn er nog andere dingen waar u meer of minder trek in heeft?'

B: 'Het komt voor, als ik niet werk, dat ik vergeet te eten. Ik denk dat dat komt, omdat, je bent dan ergens mee bezig, en dan zit je wel te roken en koffie te drinken, dan schiet het eten erbij in. Dat komt volgens mij door het roken, want je krijgt dan toch een soort bevredigend gevoel, maar je eet niet.'

Interview 8

I: 'Allereerst, wat vind je van het nieuwe Planetary Health diet?'

V: 'Nou, lijkt me goed. Dat we met z'n allen nadenken over hoe we mensen wel eten kunnen geven zonder dat dieren en andere mensen daar de dupe van zijn. Alleen, zoals met al dit soort dingen, je kan het wel bedenken, maar dan moet wel iedereen het doen.'

I: 'En waarom is het dieet wel of niet belangrijk volgens jou?'

V: 'Nou ja, dat ik ook vind dat het dierenwelzijn eigenlijk achtergesteld is en dat het natuurlijk nogal krom is dat sommige mensen heel veel kunnen eten en anderen niet.'

I: 'En waarom zou je het dieet wel of niet willen volgen?'

V: 'Nou, ik zou het niet doen omdat ik niet aan bepaalde regels of vastigheid vast zit, daar hou ik niet van, maar ik denk dat hoe wij nu eten thuis, dat is al redelijk bewust, alleen je weet nooit waar je eten vandaan komt, wat er voor nodig was om het te produceren en het hier te krijgen. In sommige winkels kun je wel zien uit welk land je groente komt, maar ja, of het uit de kas komt of uit de tuin, dat weet je ook niet. Er staan geen waardes bij, daarom zeg ik: je kan het wel willen, maar dan moeten ook meer aanbieders dat gaan aanbieden. Maar vasthouden aan een speciaal dieet zou ik niet doen.'

I: 'En als een soort levensstijl?'

V: 'Nou, wij eten redelijk bewust. We eten veel vegetarisch, veel groenten en fruit en we kijken wel waar de groenten vandaan komen, voor zover dat mogelijk is. En of het in plastic zit of juist niet, dat soort dingen, daar denken we wel over na. Maar je kan er maar tot zoverre in doorgaan, zonder dat het beperkend wordt.'

I: 'En wat zou voor jou de grootste reden zijn om zo'n dieet te gaan volgen?'

V: 'Ik denk, waarschijnlijk gewoon heel egoïstisch, mijn gezondheid en die van de kinderen dan. Of eigenlijk eerst die van de kinderen en dan die van mij.'

I: 'Maar vind je het als initiatief wel belangrijk?'

V: 'Ik vind het wel mooi, alleen er komt zoveel bij kijken. Stel dat mensen dat willen volgen, dan heb je meer nodig om dat voor elkaar te krijgen. Dus de hele branche van de voedingsindustrie die moet zich daar ook op gaan werken en op een andere manier naar gaan kijken en op een andere manier gaan produceren. Dus op zich heel mooi, alleen ik vraag me af of je er eigenlijk aan kan beginnen.'

I: 'Duidelijk. In hoeverre denk je dat je je eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

V: 'Als ik het zou willen dan is dat wel mogelijk. Alles wat ik wil dat kan ik doen. Dus ik denk meer dat je mensen moet overtuigen, ik eet nu bijvoorbeeld ook al anders dan hoe ik acht jaar geleden at.'

I: 'Dus het zou vooral een kwestie van motivatie zijn?'

V: 'Ja.'

I: 'En wat zou jou kunnen motiveren?'

V: 'Ja, het moet je raken, je moet het willen. Door gezondheid, of motivatie voor de kinderen dan. Dat motiveert wel, dat je denkt: die moeten ook nog zoveel jaar op deze aarde wonen.'

Dingen je leest, zoals hoe slecht het op andere plekken gaat, of hoe slecht het dierenwelzijn is, dat doet wel iets aan je motivatie om daar anders mee om te gaan.'

I: 'Dus dat zijn een beetje de factoren die jou zouden helpen, dat je daar bewust van wordt.'

V: 'Ja, dus vooral informatie eigenlijk.'

I: 'Wat zou je makkelijk vinden om aan te passen en wat moeilijk?'

V: 'Ik zou niks echt moeilijk vinden. Ik lus alles. Ik denk meer dat het enige dat er is, is dat het makkelijk moet zijn. Nu ga je naar de supermarkt, en als je wil kun je daar gewoon eten kopen, en dan je naar huis en dan kun je het klaarmaken. Maar als je naar vier verschillende winkeltjes moet om dingen bij elkaar te schrapen, dan zou dat wel een extra drempel zijn.'

I: 'Dus dat zou het wat moeilijker maken?'

V: 'Ja, dat denk ik. Dat zou kunnen, Op zich zie ik niet zoveel belemmeringen erin.'

I: 'Heb je je eetgedrag in het verleden al eens aangepast, en zo ja, wat heeft je daartoe gebracht?'

V: 'Nou, toen ik dertien of veertien was ben ik vegetariër geworden. En een jaar of tien later ben ik daar weer mee opgehouden.'

I: 'Wat was de reden om in eerste instantie vegetariër te worden?'

V: 'Ik was vegetariër wegens het dierenwelzijn. Het stoppen ermee is eigenlijk redelijk redeloos. Gewoon dat we nou wel weer vlees willen eten, af en toe.'

I: 'En stel je zou je zou nu weer minder vlees moeten gaan eten, zou dat een grote verandering voor je zijn?'

V: 'Nee.'

I: 'Oke, in hoeverre heb je het gevoel dat er verwacht wordt dat jij zo een voedingspatroon volgt?'

V: 'Niet.'

I: 'Ken je mensen of groepen in je omgeving die zo een dieet promoten?'

V: 'Nee, ja er zijn zat mensen die ik ken die veganist zijn, of vegetariër, of die anders eten. Maar ik word daar niet door beïnvloed, of voel dat zo. Het is meer een eigen keuze hier thuis, dus bij mij vrouw en kinderen, die hebben er nog niet zoveel over te zeggen, maar als het maar geen paardenvlees is, dan mag alles.'

I: 'Dus je hebt wel wat mensen in je directe omgeving die een bepaald dieet volgen, maar dat heeft er dus nooit voor gezorgd dat je ook je voedingspatroon ging aanpassen?'

V: 'Ik denk vroeger wel, maar nu eet ik wat ik wil.'

I: 'Waarom vroeger wel?'

V: 'Nou, toen je dertien of veertien was, dan word je natuurlijk beïnvloed door andere mensen, die dan bijvoorbeeld zeggen dat vlees eten slecht is, dan zit je in een bepaalde omgeving. Ik denk wel dat dat zo werkt, dat je daardoor eerder beïnvloed wordt en dat ik nu meer mijn eigen keuzes maak. Dat is een kwestie van informatie. Ik denk dat dat wel werkt, als er meer mensen om je heen daarover praten, dat je daar eerder in meegaat, maar dat heeft ook te maken met je leeftijd. Dus ik denk dat mensen van 50 minder snel een ander voedingspatroon gaan aanhouden dan iemand die al vanaf zijn tiende daarmee in aanraking is gekomen. Bij mij zit het er nog steeds wel in dat ik erover nadenk, in ieder geval.'

I: 'Maar heb je het gevoel dat je omgeving op dit moment invloed op je heeft of bepaalde dingen van je verwacht?'

V: 'Nee, helemaal niet.'

I: 'En ken je wel groepen die, los van eigen omgeving, bezig zijn met het promoten van zo een voedingspatroon.'

V: 'Je leest wel in krant over die groep die zo een boerderij binnendrong, maar dat gaat ook over geen vlees eten, en dat is ook de grootste vervuiler, eigenlijk, dat kost veel meer energie, dus als mensen allemaal geen of veel minder vlees zouden eten dat zou denk ik al wereldwijd heel veel kunnen oplossen. Die beesten eten natuurlijk alles waar andere mensen anders van kunnen eten. Het kost veel energie en het is nog eens zielig ook. Dus daar hoor je steeds wel veel over. Het is informatie.'

I: 'En hebben dat soort dingen die je leest nog wel invloed op jou gehad?'

V: 'Ik denk dat je met alle informatie die je krijgt wel iets doet, bewust of onbewust. Maar ik denk wel dat als mensen beter geïnformeerd worden, zonder met het vingertje te wijzen van: jij moet wat, dat werkt meestal niet zo, dat dat wel invloed kan hebben in het algemeen, en op mij vast ook.'

I: 'Dus bij jou zou informatie het beste werken.'

V: 'Ja.'

I: 'Duidelijk. En in hoeverre heeft het feit dat je rookt denk je invloed op je voedingskeuzes?'

V: 'Nul. Nee, roken heeft geen invloed op het eten dat ik koop, nee.'

I: 'Heb je nooit zin in een bepaald soort of juist een zin in een bepaald soort eten?'

V: 'Nee, wat je eet dat maakt denk ik niet uit.'

I: 'En denk je nog in het algemeen dat rokers als groep zo een dieet anders zouden opvangen dan niet-rokers?'

V: 'Ik denk niet dat je rokers als groep kunt generaliseren. Je hebt bepaalde soorten mensen die er wel voor open staan en anderen niet. Misschien blijkt uit onderzoek dat rokers minder toegankelijk zijn, dat weet ik niet, dat zou kunnen, misschien juist wel niet. Misschien zijn het juist wel mensen die zich zo beroerd voelen dat ze juist denken aan anders eten. Nee ik zou het niet weten.'

I: 'Maar bij jou heb je niet zo een gevoel?'

V: 'Nee, nee.'

Interview 9

I: 'Allereerst: wat vindt u van het nieuwe Planetary Health Diet?'

E: 'Nou, waar ik zelf op let met mijn dieet zijn de suikers. Ik drink dan bij frisdrank, altijd zero. Ik ben geen vegetariër ofzo, dus ik eet verder wel alles. In principe een goed plan, om te zorgen dat iedereen genoeg eten heeft, want dat is nog niet overal zo. Op zich best wel een mooi voorstel.'

I: 'Denkt u dat het realistisch is?'

E: 'Ja, het is natuurlijk afhankelijk van of iedereen zich erin kan vinden en eraan mee wil doen. Ik denk dat ook wel veel mensen denken van 'Ik eet wat ik wil', en 'Ik ben niet zo bezig met gezondheid en zo', dat kan ik mij niet voorstellen, maar ja als je soms ziet hoe rond sommige mensen zijn. Je ziet het hier al met kinderen, die hier met dertien, veertien, vijftien jaar al behoorlijk dik zijn. Als mentor probeer je dat af en toe aan te kaarten, van misschien moet je toch eens een beetje opletten, of met ouders erbij op een ouderavond. Je ziet dat ze soms niet willen gymen, of niet meedoen met gym, en elke keer weer zeggen dat ze geblesseerd zijn, dat je zegt van probeer een beetje je eetgedrag in de gaten te houden, je eetgewoontes. En die lekkere trek, dat is allemaal wel leuk, maar je ziet ze ook, dan hebben ze

geen brood bij zich, maar ze gaan hier elke keer als ze de kans krijgen naar de Plus om iets vets te halen. Daar hebben ouders ook een rol in, je ziet je zoon of dochter ook steeds ronder worden, maar ik vind het dan moeilijk om daar wat van te zeggen. Als je het verbiedt, dan doen ze het stiekem.'

I: 'En waarom is zo een dieet wel of niet belangrijk volgens u?'

E: 'Gezondheid. Uiteindelijk, als je je aan een bepaald dieet gedrag houdt, dan denk ik dat dat uiteindelijk wel beter is voor je eigen lichaam en gesteldheid, hoe je je voelt, dat zijn de dingen. Vetten eten we natuurlijk eerder, omdat dat de lekkere dingen zijn en snoep en zo, dat is ook iets wat je veel hier op school ziet. Een snoepje op z'n tijd is wel lekker, maar als je soms ziet wat er allemaal naar binnen wordt geschoven.'

I: 'Denkt u dat het belangrijk is dat daar verandering in komt?'

E: 'Dat is denk ik wel belangrijk, natuurlijk. Wat betreft suikers en zo, of je het ook echt voor elkaar krijgt, dat is een ander verhaal. Ik denk dat het niet zo makkelijk is om dat voor elkaar te krijgen. Het gaat toch automatisch.'

I: 'En waarom zou u dit dieet wel of niet willen volgen?'

E: 'Ik eet over het algemeen gewoon waar ik trek in heb. Ik probeer wel een beetje te letten op groenten en fruit en zo, elke dag. Ik heb geen overgewicht, gelukkig. Dus ik probeer het wat dat betreft wel een beetje in de gaten te houden. Of ik het echt zou volgen... dan moet ik daar denk ik echt een bewuste keuze van maken. Zelf eet ik gewoon liever wat ik lekker vind en wat ik vertrouw, ik probeer er wel een beetje op te letten, maar ik ga niet overdrijven, zeg maar.'

I: 'Wat zou voor u de grootste reden zijn om het dieet wel te volgen?'

E: 'Als ik bijvoorbeeld op doktersadvies iets kreeg te horen dat ik ergens op moet letten. Ik heb twee jaar terug mijn bloedsuiker laten prikken, om te weten of dat niet te hoog of te laag is of wat dan ook. Suiker dat was verder goed, licht verhoogd cholesterol, dat ligt er misschien aan dat ik soms dingen eet die ik beter kan minderen. Die huisarts zei dat er verder niks mis was, alleen licht verhoogd cholesterol, maar ik loop ook al tegen de 50, dus dan kan dat ook wel een keer opspelen. Iets om in de gaten te houden, zoiets werd gezegd. Stel dat ik hoog of zwaar verhoogd cholesterol heb, dan zou hij waarschijnlijk zeggen van bepaalde dingen moet je niet meer eten. Dan wordt je er soort van toe verplicht. Dan wordt je op de feiten gedrukt en moet je erop letten. Want ga je door met het eten van bepaalde dingen waarvan je weet dat het niet zo gezond is, dan kom je vroeg of laat in de problemen.'

I: 'Wat zou voor u de grootste reden zijn om het dieet niet te volgen?'

E: 'De verleiding van de lekkere dingen, die je dan moet laten staan. Dan moet je denken dat je alleen nog maar iets gezonds eet en niks meer waar iets vets of ongezonds in zit. Dat zou het dan zijn.'

I: 'En in hoeverre denkt u dat u uw eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

E: 'Kunnen zou nog wel kunnen, denk ik. Dat is niet zo het probleem, het probleem is meer willen. Dat is denk ik de belangrijkste motivatie, als je zelf ook gewoon zegt van klaar, niks lekkers meer, geen snelle snack of weet ik veel wat, niks lekkers, snoep of zo. Het is vooral het willen, denk ik. Wat dat betreft heb ik makkelijk praten hoor, ik heb nog nooit een dieet of zoiets hoeven volgen. Nu hebben we natuurlijk de vastentijd, dus dan zie je al minder snoep. De moslimkinderen die vasten en een aantal vast dan mee. Dat is dan overdag, dat zie je dan nog wel, maar aan de andere kant zie je dan ook de kinderen die dus echt overdag met examens moeten presteren en niks kunnen eten of drinken. Ja, er moet af en toe wel brandstof

in natuurlijk. Dus dan moeten ze echt lijden, ja dat hoort er dan bij. Zelf heb ik dus nog niet echt voor die keuze gestaan van wat voor dieet ga ik volgen.'

I: 'En mocht u zo een dieet gaan volgen, wat zou dan het makkelijkst zijn om aan te passen en wat het moeilijkst?'

E: 'Ik heb wel eens dat ik een paar dagen geen vlees eet, of minder vlees. Ik heb niet zo een behoefte aan elke dag vlees eten, bijvoorbeeld. Daar heb ik dus niet zoveel moeite mee. Ik denk vooral de lekkere dingen laten staan, dat zou wel moeilijk kunnen zijn. Dat ik een bepaald iets niet mag eten, het is niet dat ik elke dag patat eet of zo, maar een keer in de twee weken een patatje of zo, dat vind ik nog wel lekker. Als je dan zegt van we laten die vette happen nu allemaal staan...het zou denk ik wel een tijdje lukken, maar om nou te zeggen dat doe ik nooit meer...'

I: 'Dus voor u zou de grootste reden om het dieet te gaan volgen zijn als u dat echt zou willen voor uw gezondheid.'

E: 'Ja, of op doktersadvies. Stel ze zeggen dat ze iets zijn en dat ik iets beter niet meer kan doen en dat ik me echt ergens aan moet houden. Dat lukt me denk ik wel.'

I: 'In hoeverre heeft u uw gedrag in het verleden wel eens aangepast en wat heeft u daartoe gebracht?'

E: 'Ik ben op een gegeven moment wel wat meer fruit gaan eten, omdat je ook ziet dat anderen dat wel doen. Dan zaten ze bij een vergadering een appeltje te schillen, en dan dacht ik eerst wel van 'wat zit je daar nou met je mesje?', maar dan dacht ik naderhand wel dat zo een beetje fruit eigenlijk ook wel gezond is, er zitten vitamines in. Dus toen ben ik dat zelf automatisch ook meer gaan doen. Gewoon een appel op een normale manier eten dan. En, ja, groenten, ik heb wel zoiets van dat moet er wel bijna elke dag in, dus dat lukt dan wel.'

I: 'Dat heeft u ook naderhand besloten?'

E: 'Ja, in mijn studenten at ik vooral wat ik lekker vind, pasta, noem maar op. Dat is allemaal leuk, maar dat gaat op een gegeven moment ook vervelen. Toen wilde ik wat sla, wat groenten, klaar. Dan heb je in ieder geval ook wat gezonds binnen. Plus fruit, en het is eigenlijk ook best lekker. Ik werd toen ook gewoon wat zwaarder, kijk als je zo begin twintig bent dan kom je niet zo snel aan, maar op een gegeven moment kom je bij zo een leeftijd dat je het wel gaat merken, broeken beginnen ineens allemaal een beetje te knellen en noem maar op. Ja, ik probeer er zelf dus ook wel een beetje op te letten. En je hoort ook links en rechts wat gezond is en wat niet, dus dan zet dat je ook weer aan het denken.'

I: 'Heeft u het gevoel dat u beïnvloed wordt door mensen om u heen? Als zij bijvoorbeeld bepaalde dingen wel of niet eten.'

E: 'Ja, dat helpt ook. Of als je het er met elkaar een keertje over hebt. Of dat ze thuis zeggen van 'eet je wel genoeg dit, eet je wel genoeg dat?' Ik denk dat ouders, zeker op een jongere leeftijd, daar nog wel een belangrijke rol in hebben, al is het maar om je er af en toe aan te herinneren.'

I: 'Voelt u heel erg de druk van anderen? Dat zij verwachten dat u ook een bepaald voedingspatroon volgt?'

E: 'Nee, ik denk dat iedereen dat voor zichzelf gewoon moet bepalen. Ik ervaar dat niet als druk of zo. Toen ik jong was en ik at nog thuis, dan moest je wel af en toe dingen eten die je niet zo lekker vind. Eten wat de pot schaft. Dan heb je zoiets van zeur niet zo, maar daar kijk je dan later weer anders tegenaan. Dus dan at je het maar gewoon braaf op. Je hebt dan in ieder geval alles al een keertje gezien en geproefd en dan kun je voor jezelf bepalen wat je lekker vindt en wat niet.'

I: 'Kent u bepaalde groepen in de maatschappij die bezig zijn met het promoten van zo een, of een soortgelijk dieet?'

E: 'Hier op school hebben we De gezonde School. Dan proberen we vooral om gezonde dingen aan de man te brengen voor alle leerlingen. Maar je ziet dat dat veel leerlingen ook weer een beetje voorbij gaat, want de lekkere trek is dan toch belangrijker dan de gezonde trek. Je hoort vaak zat mensen zeggen dat je bepaalde dingen moet pakken, want dat is goed voor cholesterol of weet ik veel wat, bevat geen suikers, zijn natuurlijk, je ziet vaak in het nieuws hoeveel kinderen er tegenwoordig suikerpatiënt zijn. Hoe snel dat allemaal toeneemt. Ik kan bijvoorbeeld totaal niet tegen al die energie drankjes. Ik heb het wel eens geroken, maar nooit gedronken, ik denk echt, hoe krijg je het weg? Dat was vroeger ook helemaal niet in mijn tijd, dat je een energie drankje pakte, omdat je ging sporten of wat anders, dan pakte je wat anders. Dat is ook allemaal met de tijd veranderd. Dat zou je bijvoorbeeld kunnen doen, die energie drankjes verbieden. Zoveel suiker, wat moet je ermee? Kinderen, als ze op reis gaan, pakken ze zo een energietje, ze stuiten de bus uit, bij wijze van spreken.'

I: 'En waarvan ervaart u de meeste invloed? Zijn dat bijvoorbeeld organisaties, of mensen om u heen?'

E: 'Ik denk dat vooral bij de kinderen, omdat je het regelmatig blijft herhalen en het bespreekbaar te houden, niet elke dag, maar gewoon regelmatig, van ik zie het nu weer, je hebt alweer energie, je hebt pauze en wat je eet en drinkt bepaal je voor een groot deel zelf, maar doe het nou niet. Gewoon blijven herhalen, blijven volhouden. Je kunt op een gegeven moment gaan denken van ze doen toch wat ze willen, dat is ook een optie, maar door het toch af en toe te blijven zeggen herinner je iemand anders en toch aan, van denk nou na, pak niet allemaal die ongezonde dingen waarvan je uiteindelijk weet... Of af en toe ook gewoon dingen noemen, zoals het nieuws, al die suikerpatiënten onder jongeren, wat je allemaal krijgt. Soms

is het natuurlijk ook erfelijk, maar ik denk dat je zelf ook een groot deel in de hand kunt houden.'

I: 'Maar uzelf, ervaart u een soort invloed van buitenaf? Bijvoorbeeld vrienden of collega's, of bepaalde organisaties?'

E: 'Niet zo. Sommigen doen hooguit een dieet om wat af te vallen.'

I: 'Heeft dat uw attitude nog verandert?'

E: 'Nee, niet zo. Ik probeer er zelf op te letten, dus ik weet dat ik af en toe kan zeggen: nu even niet. Het enige wat niet lukt is het stoppen met roken, maar goed, dat is ook makkelijker gezegd dan gedaan. Voor de rest probeer ik mijn eetpatroon wel een beetje in de gaten te houden.'

I: 'Dus u kent niemand of bepaalde organisaties die zoiets promoten?'

E: 'Ik heb misschien onbewust een keer iets voorbij zien komen, maar het staat me nu niet zo een, twee, drie voor de geest.'

I: 'Tenslotte, in hoeverre denkt u dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

E: 'Of het feit dat ik rook invloed heeft op wat ik eet. Een peuk smaakt eigenlijk het best na een warme maaltijd. 's Morgens rook je ook, dan rook ik wel wat minder. Het is niet dat ik bewust nadenk over wat ik ga eten, waardoor een peuk extra lekker is of zo. Ik weet niet of dat met elkaar te maken heeft. Tenminste, zo ervaar ik het niet. Een bakkie erbij, vind ik dan wel lekker, nee ik denk niet na over de relatie roken en eten. Zo van, ik moet echt dit hebben, want dan zus of zo, nee, niet echt, nee.'

I: 'U krijgt geen trek of juist minder trek in bepaalde dingen?'

E: 'Nee, het is niet dat ik daardoor meer wil snoepen. Het is gewoon een slechte gewoonte, eigenlijk.'

I: 'Maar u ziet dus geen relatie?'

E: 'Nee, niet dat ik weet.'

I: 'Had je nog iets willen toevoegen?'

E: 'Nee, ik had verwacht dat je meer vragen zou stellen over het roken, maar dit is meer het dieet.'

Interview 10

I: 'Allereerst: wat vindt u van het nieuwe Planetary Health dieet?'

H: 'Ik vind het een goede optie. Ik ben zelf niet heel erg van het diëten, maar als ik nu kijk naar mijn voedingspatroon nu, op het rood vlees na, zit ik al behoorlijk in de richting van het nieuwe dieet, ja. Dus ik ben daar wel positief over, ja.'

I: 'En waarom is het dieet wel of niet belangrijk volgens u?'

H: 'Voor mij is het wel belangrijk dat mensen bewuster worden, het gaat mij dan niet zozeer om gezondheid, het gaat mij vooral om het behoud van natuurlijke bronnen en het beschermen van natuurlijke hulpmiddelen, dat is voor mij het belangrijkste.'

I: 'Zou u het dieet zelf willen volgen?'

H: 'Niet per se, maar ik zou het wel als leidraad gebruiken. Ik zou het ernaast kunnen leggen om daarop mijn voedselpatroon te inspireren, laat ik het zo zeggen.'

I: 'En waarom zou u niet het hele dieet willen volgen?'

H: 'Om de simpele reden dat ik het lastig vind om geen rood vlees te eten. Dat aspect valt dan voor mij af maar dan zit je nog wel redelijk in dezelfde richting. Met uitzondering dat je dat dan nog wel eet.'

I: 'En wat zou de grootste reden voor u zijn om het dieet te volgen?'

H: 'Het behoud van natuurlijke hulpbronnen is voor mij wel het belangrijkste.'

I: 'Zijn er ook nog andere redenen?'

H: 'Dat het gezonder is, is mooi meegenomen. Maar dat is voor mij geen drijfveer.'

I: 'Kunt u natuurlijke hulpbronnen een beetje toelichten?'

H: 'Nou, dat w iets zuiniger zijn op de aarde en iets verantwoord omgaan met datgene dat de natuur ons geeft. En dan ook met name op het gebied van de bio-industrie. Om daar iets mee te doen en iets aan te doen. Om dat te verminderen. Ik denk dat als meer mensen overgaan op dit dieet, of een soortgelijk dieet, dat we dan wel een afname gaan zien van megastallen, onder andere, vermoed ik.'

I: 'Dus het is dan vooral voor het milieu, en de dieren?'

H: 'Precies. Dat vind ik hier het belangrijkste.'

I: 'En in hoeverre denkt u dat u uw eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

H: 'Op de financiële grond, bijvoorbeeld?'

I: 'Op alle gronden.'

H: 'Ik denk dat dat niet zo heel erg moeilijk is voor mij. Ja, ik zit nu ook al een beetje in die richting. Voor mij zou dat geen probleem zijn. Ik denk dat er wel voor mensen in het algemeen een bepaalde financiële drempel is. Het kan zijn voor midden en lage inkomens,

denk ik. Dat patroon zie je wel vaker, gezonde voeding is vaak duurder, waardoor mensen met een lager inkomen niet helemaal die commitment kunnen maken, simpelweg omdat ze het niet kunnen betalen. Voor mijzelf die ik daar geen problemen.'

I: 'En u geeft aan dat u zelf ook al een beetje zo eet op het moment. Waarom is dat?'

H: 'Ja, dat is een kwestie van gewenning. En ook een stukje religie. Ik eet geen varkensvlees, want ik heb een joodse achtergrond. Ik moet zeggen dat de keuken die ik gewend ben van huis uit, de Israëliische keuken, is vrij gevarieerd en is extreem veel groente. Dus zodoende, zit ik daar al behoorlijk aan.'

I: 'Dat is dus geen bewuste keuze geweest?'

H: 'Nee, dat is meer aangeleerd, zou ik zeggen.'

I: 'Duidelijk. Wat zou u het moeilijkste kunnen aanpassen en wat het makkelijkst? U had het er al een beetje over...'

H: 'Het moeilijkst zou ik kunnen aanpassen het verminderen of het laten staan van de hoeveelheid rood vlees die ik eet. Wat het makkelijkst zou zijn, ja, peulvruchten en dergelijke blijven eten, dat is voor mij het makkelijkst. Dat is trouwens wel vaak ook goedkope voeding, moet ik zelf zeggen. Maar het verminderen van mijn roodvleesconsumptie, dat zou wel een struikelblok zijn, hierin, ja.'

I: 'En in hoeverre heeft u uw eetgedrag in het verleden al aangepast en wat heeft u daartoe gebracht?'

H: 'Ik heb mijn voedselpatroon eigenlijk nooit echt aangepast. Ja, ik heb wel een periode gehad dat ik wel varkensvlees ben gaan eten, maar daar ben ik eigenlijk vrij snel weer mee gestopt. Als je dat nooit gegeten hebt en je begint dat te eten, dan reageert je lichaam daar niet prettig op. Dat is de enige verandering die ik ooit hebt gedaan in mijn eetpatroon.'

I: 'En wat was de reden dat u dat bent gaan eten?'

H: 'Nieuwsgierigheid, ja, pure nieuwsgierigheid. En voor mij is religie niet zo heel erg belangrijk, dus ik had zoiets van waarom zou ik mezelf dat dan ontzeggen? Maar in principe was ik er geen fan van. Zodoende heb ik het er ook weer uitgegooid en nu merk ik er eigenlijk niks van. Het is eigenlijk alleen weer prettiger.'

I: 'En in hoeverre heeft u het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een dieet volgt?'

H: 'Nou, dat valt op zich mee. Ik voel wel dat er hier en daar, in bepaalde kringen, en ook vanuit de overheid op een zekere manier gestuurd wordt. In principe ben ik daar geen voorstander van. Ik vind dat mensen zelf de vrijheid moeten hebben om de keuze te maken om dat wel of niet te doen. Maar het begint allemaal voor mij met goede voorlichting, dus je kunt mensen wel in zekere zin beïnvloeden, en dan blijven mensen wel de vrijheid houden om te kiezen: ga ik het wel of niet doen? Dus ik merk wel dat er een bepaalde druk is, maar het belemmert me niet of zo. Ik heb niet zoiets van dat zit me in de weg of dat vind ik vervelend, nee.'

I: 'Waar komt die druk volgens u vandaan? Ik hoor al een beetje de overheid...'

H: 'Kijk, natuurlijk zijn er bepaalde maatschappelijke instanties die hiermee bezig zijn en die mensen proberen te beïnvloeden daarin, maar dan met name door voorlichting, dus daar heb ik op zich weinig tegen. Er is wel een zekere sociale druk in bepaalde kringen. In mijn eigen sociale kring valt dat mee, maar er zijn wel mensen die daar, wat ik dan noem, over kunnen drammen, en daar ben ik zelf niet zo van. Dat wekt bij mij alleen weerstand op. Dus ja, druk eigenlijk alleen vanuit de sociale kring, verder niet.'

I: 'Dus vooral vanuit de sociale kring? En wat voor diëten zijn dat dan?'

H: 'Dat zijn veganistische diëten en daar ga ik persoonlijk niet aan beginnen.'

I: 'Kun u een aantal voorbeelden noemen van organisaties die u kent?'

H: 'Goede vraag. Voedingscentrum, is bij mij bekend. Ja, verschillende schrijvers, die hiermee bezig zijn, maar dat is geen specifieke organisatie. De WHO, dat is een grote speler, een gezondheidsorganisatie. Verder, ja, mogelijk het ministerie.'

I: 'En is dat dan vooral informatie, of ervaart u dat ook als druk?'

H: 'Nee, ik denk dat zij vooral een informerende rol hebben. Een onderwijzende rol ook, om de burgers bepaalde informatie ter beschikking te stellen, waar zij dan zelf keuzes mee kunnen maken.'

I: 'En die druk die ervaart u dus vooral vanuit sociale kringen?'

H: 'Ja.'

I: 'Oke, en kunt u beschrijven in hoeverre uw attitude ten aanzien van voeding hierdoor is veranderd?'

H: 'Door dit dieet of door de druk?'

I: 'Door de druk, dus zowel door informatie als door sociale kringen.'

H: 'Zoals ik net al zei, de druk vanuit de sociale kring zorgt bij mij voor weerstand, in zekere zin. Maar het informeren vanuit organisaties, stichtingen of de overheid dat zorgt bij mij niet voor weerstand. Ik heb daar weinig last van.'

I: 'Zorgt dat er wel voor dat u de informatie opneemt en ook u voedingspatroon eerder aanpast?'

H: 'Dat ligt eraan. Wat dit betreft: het is simpelweg ook gewoon verstandiger om het gewoon te doen. Dus dan beïnvloedt het me wel, in zekere zin. Alleen op het moment, met mijn huidige voedingspatroon, zie ik weinig reden om dat te veranderen.'

I: 'Eigenlijk voldoet u al een beetje.'

H: 'In zekere zin een klein beetje, ja.'

I: 'En u geeft aan dat bepaalde groepen in uw omgeving, zoals veganisten, vooral weerstand bij u opwekken. Waarom is dat, denk u?'

H: 'Dat heeft bij mij met name te maken met het gedrag dat bepaalde organisaties laten zien. Iedereen heeft de vrijheid om bepaalde punten bespreekbaar te maken of om een punt te maken en actie te voeren. Alleen zodra je daarmee andermans vrijheid beperkt, dat ben je voor mij een streep te ver. Bijvoorbeeld wat er laatst is gebeurd, ik weet niet of u dat gevolgd heeft op het nieuws?'

I: 'De varkensboerderij?'

H: 'Precies. Tuurlijk hebben de organisaties het recht om te demonstreren, maar op het moment dat zij daarbij het bezit van een boer vernielen of de vrijheid van de boer in wezen aantasten, dan is dat voor mij de grens. Dus dat wekt voor mij wel weerstand op, dan denk ik, geven en nemen.'

I: 'Zorgt dat ervoor dat u op een hele andere manier aankijkt tegen dat soort groepen?'

H: 'Nee, niet per se. Ja, er zijn wat organisaties die ik zelf persoonlijk niet zo serieus neem, zoals Peta, en dergelijke. Ik kan daar weinig mee. Ik zie dat meer als een, ja, hoe moet je dat omschrijven, een vlieg die de hele tijd een beetje herrie maakt, dat je denkt: ga weg. Ja, zelf heb ik daar weinig mee. De doelen zijn nobel, maar de uitvoering is onvoldoende.'

I: 'En wat zou voor u wel werken? Wat is volgens u wel de juiste manier om deze idealen te verkondigen?'

H: 'Op de politieke manier. Neem GroenLinks, neem de Partij Voor De Dieren, dan zit je toch wel in het mooie stukje rechtstaat en dan kan ik er prima mee leven, want dat betekent voor mij ook dat er weinig excessen meer zijn en dat er niet bezit van anderen vernield wordt, en dergelijke. Vanuit mijn eigen opvattingen is dat een stuk positiever, moet ik eigenlijk zeggen, ja.'

I: 'Duidelijk. In hoeverre denk u dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

H: 'Lastig. Ik merk alleen dat je wat minder eetlust heb. Maar dat kun je voor jezelf heel simpel afwegen door gewoon voeding klaar te zetten voor de hele dag en te zorgen dat je het op bepaalde tijdstippen consumeert. Ik heb nou niet echt per se dat als ik gerookt heb dat ik dan zin krijg in iets ongezonds, of iets dergelijks. Voor mij persoonlijk weinig invloed, denk ik.'

I: 'En denkt u in het algemeen, dat als je rokers als groep zou zien, en er komt zo een dieet, verwacht u dan dat rokers zo een dieet op dezelfde manier zullen aannemen als niet-rokers?'

H: 'Ja, dat is denk ik niet alleen daarvan afhankelijk, ik denk dat het ook sterk afhankelijk is van maatschappelijke positie, denk ik. En ook dat politieke opvatting daarbij een zekere rol kan spelen. Want ik zie nou, om even te generaliseren, de gemiddelde achterban van de Partij voor de Vrijheid daar niet echt direct instappen. Maar goed, dat is misschien hoe ik er zelf naar kijk. Ik denk niet dat roken daar het hoofdpunt bij zal zijn. Ik denk dat het vooral gaat om andere factoren.'

I: 'En om nog even terug te komen op waar we het net over hadden, wat de beste manier zou zijn om mensen te beïnvloeden om zo een dieet te gaan volgen, dat is dus volgens u niet vanuit protestgroepen, maar meer vanuit informatie van bijvoorbeeld de overheid.'

H: 'Precies, het hoeft dan niet per se vanuit de overheid, maar meer informeren, dat zie ik ook vanuit mijn eigen onderwijspraktijk, werkt vaak beter dan afdwingen. Je plant een zaadje en dat gaat vanzelf een keer ontkiemen. Of dat nou vroeg of laat gebeurt, dat maakt in wezen niet uit. Dus dan zou ik zelf ook liever zien dat er meer gedaan wordt aan informatievoorziening en educatie wat dat betreft, dan afdwingen en demonstraties plannen en dat soort zaken.'

I: 'En vind u dat van belang, dat dat gaat gebeuren?'

H: 'Dat dat dieet meer aandacht krijgt?'

I: 'Ja.'

H: 'Nou, ik zou dat niet heel vervelend vinden. Ik denk we daar op het gebied van milieu toch wel een hele hoop winst mee kunnen boeken. Dat weet ik eigenlijk wel zeker.'

I: 'Hartstikke bedankt, duidelijk. Had u nog iets willen toevoegen?'

H: 'Nee, eigenlijk niet.'

Interview 11

I: 'Nou, allereerst: wat vindt u van het nieuwe Planetary Health Diet?'

B: 'Ja, ik ben geen dieet mens, het is natuurlijk wel goed.'

I: 'Als voedingspatroon, of als idee om naar te leven misschien? Denkt u dat dat iets is dat belangrijk is?'

B: 'In deze tijd denk ik wel, voor het milieu. Maar dat ik het zou doen... nee.'

I: 'En waarom niet?'

B: 'Ik eet altijd groenten, maar ik wil wel zo een klein stukje vlees.'

I: 'En waarom denkt u dat zo een dieet belangrijk is, waar denkt u vooral aan?'

B: 'Ja, milieu. En voor de mens is het ook goed natuurlijk.'

I: 'En waarom zou u het dieet wel of niet willen volgen?'

B: 'Ja, ik heb nooit gediëet. En ik eet gezond. Het enige wat ik dan doe is roken, en verder niks verkeerd.'

I: 'Lijkt het dieet misschien al een beetje op de manier waarop u eet?'

B: 'Ja, ik eet groenten, en nootjes ook, en allemaal fruit. Dus ja, ik zou niet weten wat ik nog meer moest doen, toch?'

I: 'En zou u zo een dieet wel willen volgen?'

B: 'Nee, ik heb liever mijn eigen ding.'

I: 'Maar u vindt het dus wel belangrijk dat er zo een dieet uiteindelijk komt?'

B: 'Ja, voor mensen die de keuze hebben en die het willen, is het belangrijk, toch?'

I: 'Vindt u het belangrijk dat er zo een initiatief komt, en dat mensen daarvan overtuigd worden en op een andere manier gaan eten?'

B: 'Ja, er zijn mensen die heel slecht eten, dan is dit goed.'

I: 'Maar voor uzelf...'

B: 'Ik doe al bijna alles, dus ik zou niet weten wat ik nog beter moest doen.'

I: 'U geeft al aan dat u eigenlijk al een beetje op deze manier eet, maar stel dat u het hele dieet zou willen volgen, denkt u dat u dat zou kunnen?'

B: 'Dat kan je altijd. Als je het wil, dan kan je het.'

I: 'Zou u nog tegen dingen aanlopen, wat lijkt u het makkelijkst of het moeilijkst?'

B: 'In wezen is het niet zo moeilijk. Het is alleen een andere eetgewoonte. Tenminste, voor mij dan weinig, want wat ik allemaal eet staat er allemaal in, dus.'

I: 'U eet op dit moment dus al een beetje zo. Is dat een bewuste keuze?'

B: 'Nee, ik neem heus wel eens een keer een taartje, maar ja je wil ook nog wel genieten van het leven. Ja, toch?'

I: 'En de reden dat u nu zo eet, is dat een bewuste keuze geweest?'

B: 'Nee, dat doe ik altijd al. Dat heeft mijn moeder erin gebracht en dat bleef zo. En ik heb suiker.'

I: 'Dus het is een gewoonte, eigenlijk.'

B: 'Ja, ja.'

I: 'En ik hoorde net al een beetje dat u vlees misschien moeilijk zou vinden om niet te eten?'

B: 'Ik eet maar een heel klein stukje, maar dat is gewoon een gewoonte.'

I: 'Is dat ook gelijk hetgeen wat u het moeilijkste zou vinden?'

B: 'Ik denk het wel.'

I: 'Of zijn er andere dingen?'

B: 'Nee, want groenten en fruit en noten, dat eet ik allemaal. Dus het is alleen dat stukje vlees.'

I: 'En heeft u in het verleden uw gedrag al eens aangepast? En zo ja, waarom?'

B: 'Nee, ik ben heel saai.'

I: 'Is het altijd hetzelfde gebleven?'

B: 'Ja.'

I: 'Gewoon, omdat het bevalt?'

B: 'Ja.'

I: 'Heeft u weleens het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een soort dieet volgt?'

B: 'Als ik televisie kijk wel, maar je mag ook een eigen mening hebben, toch?'

I: 'Voelt u een soort druk? Bijvoorbeeld van de tv, maar misschien ook andere groepen?'

B: 'Nee.'

I: 'Zijn er mensen in uw omgeving die zo een dieet volgen?'

B: 'Ja, mijn man heeft een maagverkleining en mijn dochter, dus die eten ook allemaal veel minder en alleen maar groenten. Terwijl het vroeger vooral patat was, dus dat gaat allemaal de goede kant op.'

I: 'En bijvoorbeeld wat u zegt op televisie, krijgt u via daar informatie mee?'

B: 'Ja, daar hoor je heel veel dat mensen geen vlees meer eten. Dat het slecht is voor het milieu.'

I: 'En wat vindt u daarvan?'

B: 'Ja, het stukje wat ik eet zal het milieu niet kosten.'

I: 'Wat vindt u ervan dat dat op televisie komt? Doet het nog iets met u, met uw mening of uw manier van eten?'

B: 'Nee, soms vind ik heel erg dat het zo opgedrongen wordt. Dat moet ieder mens zelf beslissen, toch?'

I: 'U krijgt dus het gevoel dat het opgedrongen wordt?'

B: 'Ja.'

I: 'En hoe reageert u daarop?'

B: 'Niks, nee.'

I: 'Zorgt het er misschien voor dat u zich nog minder kan identificeren met die mensen?'

B: 'De manier waarop ze dat soms doen, dat kan toch ook anders? Net zoals van de week die boer, dat honderd mensen... hoe denk je dat de boer zijn eigen voelt, toch? En ik kan het dan ook weer van hun standpunt begrijpen, maar kom dan niet met honderd mensen. Die beesten waren helemaal in de stress, alsof dat goed is, toch? Dat is ook niks.'

I: 'Kunt u nog bepaalde organisaties of groepen in de maatschappij die echt voor zo een dieet staan?'

B: 'Nee.'

I: 'Dus u hoort alleen dingen op televisie, maar verder niet.'

B: 'Verder niet, nee.'

I: 'Oke.'

B: 'Je heb niet zoveel aan me. Haha.'

I: 'Jawel, zeker wel. Tenslotte: in hoeverre denkt u dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

B: 'Volgens mij niks, nee.'

I: 'U krijgt niet bijvoorbeeld zin in bepaalde soorten eten?'

B: 'Nee. Gewoon, ik rook al zo lang, dat kan je wel horen ook. Maar nee, ik zou het niet weten.'

I: 'Denkt u nog dat als zo een dieet zou komen in Nederland dat rokers hier op een andere manier op zullen reageren dan niet-rokers?'

B: 'Ik zou het echt niet weten, meis. Een hoop rokers zijn ook bierdrinkers, dus die zullen ook wel meer vetten eten of zo. Weet ik niet zeker hoor, maar dat gok ik.'

I: 'Duidelijk. Hartstikke bedankt. Had u nog iets willen toevoegen?'

B: 'Nee, nee.'

Interview 12

I: 'Nou, allereerst, wat vind je van het nieuwe Planetary Health Diet?'

M: 'Ik vind het een goed idee, dat er een nieuw dieet komt. Voor de mensheid, eigenlijk, met name de westerse wereld.'

I: 'En waarom is dat?'

M: 'Ik vind het een goed idee, omdat het goed is voor het milieu om verandering te brengen in de manier van eten. Hierdoor kan de veestapel kleiner worden zodat er minder melkproducten en vleesproducten worden gegeten, en ik vind het ook goed voor de mensen zelf, die kunnen op deze manier ook gezonder gaan leven en zo misschien ook de kwaliteit van leven voor zichzelf verbeteren en dat van het milieu en van de dieren.'

I: 'En je geeft al aan dat je dit initiatief een goed idee vindt, waarom is het wel of niet belangrijk volgens jou?'

M: 'Het is denk ik heel erg belangrijk, willen we het milieu nog willen redden op aarde. En ik denk ook dat het belangrijk is om ervoor te zorgen dat mensen niet te snel ziek worden en hun kwaliteit van leven verbeteren, of obesitas bijvoorbeeld ook.'

I: 'Zou je het dieet willen volgen?'

M: 'Nou ja, ja noemt het een dieet, maar ik zou denken het is gewoon een voedingspatroon. Ik zou best wel op die manier willen eten, ja.'

I: 'En waarom zou je dat willen?'

M: 'Nou, omdat het gezonder is en ook omdat het beter is voor het milieu.'

I: 'En als je een belangrijkste reden zou noemen, om het te volgen, wat zou dat dat zijn?'

M: 'Ik denk een gedeelde eerste plaats, gezonder voor ons zelf en ook beter voor het milieu.'

I: 'En in hoeverre denk je dat je je eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

M: 'Nou, ik denk dat ik mijn eetpatroon daar wel op zou kunnen aanpassen, alleen een belemmering is wel dat het best wel duur is. Noten vind ik erg duur, fruit en groenten zijn niet bepaald goedkoop, dus dat is wel een belemmering. En wat eventueel ook een belemmering is, is dat je af en toe eventueel ook nog zin hebt in zoete dingen, in suikers en dat is natuurlijk nog steeds erg aantrekkelijk, dingen als chips en snoep. Dus daar moet je dan wel vanaf kunnen blijven en dat is best lastig als het gewoon in de schappen ligt.'

I: 'Denk je dat je dat wel zou kunnen?'

M: 'Ja hoor, ik zou het zeker kunnen matigen.'

I: 'Wat zou jou daar het beste bij kunnen helpen?'

M: 'Het gewoon niet kopen, zodat het niet te erg in het oog ligt, dat soort boodschappen. En dat de prijs van gezonde dingen wat lager ligt dan de prijs van ongezonde dingen.'

I: 'Je noemt al wat je het moeilijkst zou kunnen aanpassen, heb je nog dingen die je makkelijk zou kunnen aanpassen?'

M: 'Nou ja, minder vlees eten, dat lukt prima. Meer groenten en fruit eten, dat lukt ook prima. Ja.'

I: 'Zijn er ook nog dingen in het algemeen waar je tegenaan zou lopen?'

M: 'Nou ja, soms is het ook: wat doet je omgeving? Kijk als de mensen om je heen allemaal chips en snoep eten, dan heb je ook de neiging om mee te eten. Of als bepaalde mensen dingen niet lusten, dan ga je toch meedoen met op die manier te eten.'

I: 'In hoeverre heb je je eetgedrag al eens aangepast, en wat heeft jou daartoe gebracht?'

M: 'Nou, mijn eetgedrag is wel al aangepast. Ik denk ook,, omdat mensen om mij heen vegetarisch zijn, dan ben ik zelf ook eerder geneigd om vegetarisch te gaan eten. En het feit dat er zo een groot aanbod is in de winkels, van gezonde en vegetarische producten, bijvoorbeeld. En het feit dat je ook veel recepten tegenkomt met dat soort ingrediënten erin.'

I: 'Heb je die keuze bewust gemaakt?'

M: 'Ja, eigenlijk wel.'

I: 'En dat is dus vooral geweest door mensen in je omgeving?'

M: 'Ja, door mensen in mijn omgeving, door bijvoorbeeld in een tijdschriftje van de supermarkt, dat je dan daarin bepaalde recepten tegenkomt of inderdaad dat je zelf wat nieuws wil uitproberen, of dat je erover leest in de krant dat dat gewoon beter is.'

I: 'In hoeverre heb je het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat je zo een voedingspatroon volgt?'

M: 'Nou, ik denk, de publieke opinie, als je gewoon in kranten leest en in tijdschriften en dergelijke leest, dan zie je wel dat het milieu er slecht voorstaat. Dus dan weet je eigenlijk wel

dat je daar een bijdrage aan moet leveren, dus in die zin voel ik me wel verplicht. Ja, ik heb zelf ook nog enig moreel besef, dus ook vanuit mezelf.’

I: ‘En je geeft dus aan dat je wel een beetje die druk voelt, om op die manier te leven, waar komt die druk dan vandaan volgens jou?’

M: ‘Wat ik al zei, minder de omgeving en meer de publieke opinie, dus kranten, films, documentaires, waar wordt gewaarschuwd voor de gevaren voor het milieu. Van zo een grote veestapel, bijvoorbeeld. De vervuiling van rivieren en dergelijke door fosfor en allerlei vieze bestrijdingsmiddelen. En meer biologisch, ook, eten.’

I: ‘Je noemde al mensen in je omgeving die bijvoorbeeld vegetarisch eten, en dat dat ook invloed heeft gehad. Verwachten zij ook op een bepaalde manier van jou dat je anders eet?’

M: ‘Nee.’

I: ‘Dat je je hebt aangepast aan hun is meer om...’

M: ‘Praktische redenen. Ja, dat is makkelijker, hoef je maar een ding te koken. Anders moet je twee aparte dingen koken. Meer om die reden.’

I: ‘Ken je ook nog groepen in de maatschappij die bezig zijn met zo een soort dieet te promoten?’

M: ‘Nou, ja, je hebt altijd vegetariërs, en je hebt altijd biologische winkels. Je hebt die dierenactivisten, de Partij voor de Dieren, bijvoorbeeld. Dat zijn wel groepen die zich met zoiets bezighouden. GroenLinks, met het milieu, ja.’

I: ‘Heb je het gevoel dat dat soort groepen ook nog invloed op jou hebben?’

M: ‘Ja, het maakt wel deel uit van de publieke opinie. Dus wat je leest in kranten en tijdschriften, wat je ziet op filmpjes op social media, op televisie, ja vind ik wel.’

I: 'Zou je kunnen zeggen dat alle groepen in de maatschappij, dus zowel mensen om je heen, als de publieke opinie en bepaalde organisaties, allemaal invloed op je hebben?'

M: 'Ja, ieder op zijn eigen manier.'

I: 'En welke van die groepen heeft denk je het meeste invloed op je gehad?'

M: 'Ja, ik kan niet echt een groep noemen, maar ik denk wel door wat ik om mij heen zie op social media en op televisie wat betreft het milieu, dat dat het meest bijdraagt. En het aanbod in winkels.'

I: 'Je denkt dat die een grotere invloed hebben dan de mensen in je eigen omgeving?'

M: 'Ja, want dat is puur mijn eigen gezin dan. En verder boeit het me niet zo, eigenlijk. Bij anderen eet ik hoe zij eten. Het is niet zo alsof ik daar enorm door wordt beïnvloed, nee.'

I: 'Dus je zou kunnen zeggen dat bij jou de grootste invloed de publieke opinie is.'

M: 'Ja, en mijn eigen overtuigingen.'

I: 'Oke, duidelijk. Is je attitude nog veranderd door de jaren heen door al die informatie die je krijgt, vanuit dan bijvoorbeeld de publieke opinie?'

M: 'Ja, ik denk wel dat ik in de afgelopen jaren sowieso veel minder vlees ben gaan eten. En zelfs met vis een beetje oppas. En ik ben ook meer noten gaan eten, dat is wel veranderd. Mijn eetpatroon zelf en ook mijn ideeën eromheen zijn wel iets meer richting milieubewust gegaan.'

I: 'En is dat echt een bewust iets geweest?'

M: 'Ja.'

I: 'Dat is dus echt gekomen door alles wat je leest, alle informatie.'

M: 'Ja. En ook het aanbod in de supermarkt, nogmaals weer. Dus een combinatie.'

I: 'Tenslotte: in hoeverre denk je dat het feit dat je rookt invloed heeft op je voedingskeuzes?'

M: 'Nou, met roken, dat is wel een zwakte, zeg maar. Kijk als ik rook, dan ga ik soms even een pakje sigaretten halen of een pakje sjiek. Dan heb ik wel de neiging om ongezonde boodschappen te gaan doen. En vaak heeft het ook, ik weet niet of dat in dat Health Program ook zit, het gaat vaak ook in combinatie met alcohol. Dus dan zit je wat te drinken, en dan steek je er een sigaretje bij op. Ja, het versterkt wel mijn ongezonde eet- en drinkpatronen, het roken.'

I: 'Denk je dat rokers in het algemeen zo een dieet anders zullen opvangen dan niet-rokers?'

M: 'Dat weet ik niet, nee dat durf ik niet te zeggen. Ik weet niet of we echt anders aankijken tegen het Healthy Diet Program. Nee, misschien hebben we wel ook dat we dat heel belangrijk vinden, alleen ja af en toe lukt dat niet helemaal, net als met roken.'

I: 'Denk je dat dat samengaat met roken?'

M: 'Nee, ik denk dat het wel los va elkaar staat, hoogstens op van die momentjes, met alcohol of zo. En koffie.'

I: 'Top. Hartstikke bedankt. Had je nog iets willen toevoegen?'

M: 'Nee hoor, ik wens je heel veel succes met je onderzoek.'

Bijlage D voorbeelden gecodeerde interviews

Voorbeeld coderen interview 1

I: 'Nou, laten we beginnen met de eerste vraag, dus wat vind jij van het nieuwe dieet?'

D: 'Het lijkt mij wel een goed dieet. Ik heb nog niet een hele sterke vorming van mening, omdat ik inderdaad nog niet... ik ben het er grotendeels wel mee eens, over wat ze zeggen, maar omdat ik het uitvoeren ervan het belangrijkste vind.'

Met opmerkingen [dh1]: Positieve attitude ten aanzien van het dieet

Met opmerkingen [dh2]: Hecht vooral waarde naar hoe het in praktijk wordt gebracht.

I: 'Dus je vindt het het belangrijkste hoe het echt in praktijk zal worden gebracht, dus wat zou voor jou dan helpen, als je bijvoorbeeld echt een specifiek maaltijd idee krijgt?'

D: 'Ja, bijvoorbeeld, of een echt specifiek dieet, maar dat is lastig omdat dat dan natuurlijk voor iedereen anders is, en daarom begrijp ik dat dat ook moeilijk is om echt uit te voeren en daarom moet de persoon dat ook zelf doen. Het is moeilijk om iemand daar echt van te overtuigen.'

Met opmerkingen [dh3]: Deelnemers is kritisch: denkt dat het moeilijk is om mensen te overtuigen van het dieet.

I: 'En gewoon in het algemeen, dus een dieet met meer groenten, fruit een beetje vis, en weinig rood en verwerkt vlees, wat vindt je daarvan?'

D: 'Dat vind ik goed en dat vind ik ook erg redelijk. Daar ben ik het wel mee eens.'

Met opmerkingen [dh4]: Positieve attitude ten aanzien van het dieet

I: 'Vind je dat ook realistisch?'

D: 'Ja ik vind het ook wel erg realistisch. Ik denk dat iedereen ook wel zo zou kunnen eten, ook al is het voor sommigen moeilijk om biologisch eten te halen natuurlijk. Ik weet zelf ook even niet zo goed hoe duur biologisch eten is, maar het wordt over het algemeen zo gezien als duur. Maar ook, weet ik niet zo goed in hoeverre iets echt biologisch is of niet, daar is ook weinig informatie vaak over. Maar verder ben ik het met het dieet zelf eens.'

Met opmerkingen [dh5]: Biologisch eten is duur

Met opmerkingen [dh6]: Weinig informatie over eten

I: 'Dus je vindt dat het een goed streven is?'

D: 'Ja, ik vind het een goed streven.'

I: 'En waarom is dit dieet wel of niet belangrijk volgens jou? Dus je geeft aan dat je het wel realistisch vindt.'

D: 'Ik vind het realistisch en belangrijk, omdat er inderdaad gewoon over wordt geproduceerd, dus er wordt heel veel vlees geproduceerd en dat soort dingen, maar waarvan echt heel weinig wordt geconsumeerd. En die verhouding van wat mensen dan echt gaan eten dat mag van mij ook iets duidelijker zijn, zeg maar dat wij daar allemaal wat wij produceren ons daaraan aanpassen en meer ook hoeveel wij ook echt van eten en van moeten eten. Maar ook inderdaad veel meer groenen en zo dat is heel erg uit het leven gegaan. Ik merk dat in hun levensstijl veel mensen soms stoppen met groenten eten.'

I: 'En waarom denk jij dat dat is?'

D: 'Omdat vlees veel goedkoper is doordat het veel meer wordt geproduceerd en heel veel vetten en suikers dat is allemaal een stuk goedkoper en lekkerder, veel mensen vinden dat lekkerder. Gewoon vet en vlees dat vinden we heel erg lekker en groenten vinden mensen over het algemeen minder lekker. Het wordt ook minder lekker bereid. Ja, ik merk het wel gewoon in levensstijlen dat er gewoon minder groenten worden gegeten en veel meer goedkoop en makkelijk eten, zoals vlees.'

I: 'Dus jij denkt dat dus het meespeelt dat het goedkoper is, bijvoorbeeld, en ook lekkerder?'

D: 'Ja, het wordt heel erg aantrekkelijk voor ons gemaakt het is heel goedkoop en het wordt ook zo geadverteerd.'

I: 'Denk je dat dat een grote rol speelt, de advertenties die allemaal ongezond eten adverteren? Stel er zouden advertenties komen met meer fruit, groenten, denk je dat dat een grote rol zou spelen?'

Met opmerkingen [dh7]: Vind het dieet belangrijk om biosferische redenen

Met opmerkingen [dh8]: benoemt een probleem door te verwijzen naar anderen

Met opmerkingen [dh9]: ongezond eten is goedkoper, lekkerder en wordt beter bereid

Met opmerkingen [dh10]: reclame voor ongezond eten

D: 'Ja, dat denk ik wel, ja. Ook als er meer verschillende producten zijn, dus meer fruit op verschillende manieren en meer soorten groenten, dat ook zeker. Het is vaak gewoon een stuk fruit of een stuk groente, maar als wat meer soorten komen dat helpt ook wel.'

Met opmerkingen [dh11]: er zou meer variatie in het aanbod van gezond eten moeten komen

I: 'Dus wat meer variatie misschien, oke, en waarom zou jij dit dieet wel of niet willen volgen?'

D: 'Waarom ik het wel zou willen volgen is omdat ik denk dat het gezond voor me is en gezonder voor mijn omgeving, het milieu en waarom ik het niet zou doen is omdat ik en heel veel mensen vaak ook wel weten wat gezond is voor zichzelf en hoe ze moeten leven. Maar vaak is het ook gewoon makkelijk en om iets ongezonds te eten. Het is het moeilijke pad omdat je meer moet gaan nadenken over wat je gaat eten en het is goed voor je, maar het is meer werk om te doen en het is duurder, zoals ik al zei, het is veel meer geld wat je uitgeeft'

Met opmerkingen [dh12]: zou het dieet volgen voor egoïstische en biosferische redenen

Ik weet niet precies waarom ik het niet zou doen, maar op de een of andere manier doe ik het niet. Ik kan er niet precies de vinger op leggen waarom ik het niet doe.'

Met opmerkingen [dh13]: Zou het dieet niet volgen omdat hij zelf weet hoe hij moet eten en omdat het moeilijker is en duurder

I: 'Misschien ook omdat, wat je ook al eerder zei, het is gemakkelijk en lekker.'

Met opmerkingen [dh14]: Weet uiteindelijk niet waarom hij het dieet niet zou volgen

D: 'Ja, en iedereen doet het om je heen, dus het is ook gewoon het gemak en hetgeen wat je ziet en wat je nadoet.'

Met opmerkingen [dh15]: Invloed omgeving

I: 'Ja, denk je dat als mensen om jou heen dat allemaal eten dat je dat dan ook eerder zou eten?'

D: 'Ja.'

I: 'Oke, in hoeverre heb jij het gevoel dat er van jou verwacht wordt dat jij zo een dieet zou volgen?'

D: 'Ik heb niet een heel groot gevoel dat het van mij verwacht wordt. Dat komt ook deels omdat ik niet zo heel erg snel naar anderen kijk en daar verwachtingen van heb daar kijk ik

Met opmerkingen [dh16]: Subjectieve norm: lage verwachting

sowieso als niet zo snel naar, dus ik heb nooit zo snel het gevoel dat er iets van mij verwacht wordt. Maar, in dit geval heb ik niet echt een sterke druk. Ik voel ook niet echt een maatschappelijke druk. Er zijn heel veel mensen om mij heen die ook gewoon ongezond eten soms, en dan doe je gewoon mee.'

Met opmerkingen [dh17]: Invloed omgeving op manier van eten

I: 'Dus het is een beetje sociale druk.'

D: 'Ja, daarmee wel, maar niet echt om een dieet te volgen.'

I: 'Dus jij zegt ik voel eerder een druk om niet een gezond dieet te volgen dan wel, dus eigenlijk net andersom. En zijn er wel groepen in de maatschappij die jij kent die dit dieet of een soortgelijk dieet promoten?'

D: 'Ja, er zijn wel heel veel mensen voor zo een dieet en die vegetarisch zijn geworden, dat merk ik wel overal. En ik ben daardoor ook iets minder vlees gaan eten door sommige van die mensen.'

Met opmerkingen [dh18]: Invloed directe omgeving op manier van eten

I: 'Dus dan vooral door mensen in jouw omgeving die die stap hebben gemaakt, dat jij dan ook dat doet.'

D: 'Ja en natuurlijk kijk ik ook wel mee naar het milieu en de productie ervan.'

Met opmerkingen [dh19]: Geeft aan bewust te zijn op het gebied van milieu en productie

I: 'En zijn er echt bepaalde groepen in de maatschappij, dus los van de mensen die jij kent, die ook zo een levensstijl promoten.'

D: 'Ik denk dat er vooral veel jongeren, merk ik, die daar mee bezig zijn, maar ik kan niet echt een bepaalde groep vinden.'

Met opmerkingen [dh20]: Ken geen organisaties die gezonde en duurzame voeding promoten

I: 'Bijvoorbeeld organisaties die je kent, waarvan je weet van die promoten altijd gezond eten?'

D: 'Nee, ook niet. Dat komt denk ik ook deels omdat ik totaal niet op social media zit en ook niet zo heel erg achter de tv of de computer of zoiets. Dus ik denk dat dat ook deels daardoor komt'

I: 'En stel je voor er waren organisaties die jou wilden bereiken, hoe zouden ze dat dan het beste kunnen doen?'

D: 'Ik denk door het meer als een levensstijl dan als een product voor te stellen.'

Met opmerkingen [dh21]: Het dieet zou meer als een levensstijl moeten worden gepromoot

I: 'Dus meer focus op een manier van leven in plaats van 'je moet groenten eten in plaats van vlees.' En hoe zie je dat dan voor je?'

D: 'Ja, dat is een goede vraag.'

I: 'Is dat dan minder gericht op wat je eet? En meer gericht zijn op jou als persoon of jouw relatie met de wereld, ik noem maar wat, zou dat iets zijn?'

D: 'Ja, dat denk ik wel ja. Laten zien wat jouw eetgedrag voor effect heeft op de rest, zeg maar. Dat het niet alleen bij jou zit, maar wat er allemaal gebeurt om je heen. Dus de planeet, de productie ervan, wat er allemaal bij komt kijken, dat het meer transparant is en dat we meer bewust zijn daarvan. Heel veel mensen vergeten gewoon waar eten eigenlijk vandaan komt.'

Met opmerkingen [dh22]: Meer informatie en transparantie

I: 'Om even terug te komen op waarom het dieet wel of niet belangrijk voor jou is, als je echt een belangrijkste reden zou noemen, wat zou dat dan zijn?'

D: 'Je eigen gezondheid, zowel fysiek als mentaal, daar heeft het invloed op. Wanneer je gezonder eet kun je beter nadenken en wanneer je beter nadenkt dan gaat alles iets makkelijker en het leven ook, dat is denk ik wel belangrijk. Het tweede is milieu, het heeft heel veel invloed op alles in het leven.'

Met opmerkingen [dh23]: Zou volgen voor eigen gezondheid, noemt geen biosferische reden meer

I: 'Oke, dank je, dan, je hebt niet echt bepaalde groepen die je kent waarvan je zegt daar
ervaar ik druk van om op die manier te eten. Heb je wel het gevoel dat jouw attitude door dan
mensen in jouw omgeving die bijvoorbeeld vegetarisch zijn, wat je zei, heb je het gevoel dat
jouw houding daardoor is veranderd?'

D: 'Ja, ik ben wel bewuster daardoor geworden. Door vegetariërs, maar ik ging zelf ook
gewoon uitzoeken wat voor stoffen en dan ook allemaal inzitten en daardoor ging ik zelf ook
meer groente eten en meer fruit en toen merkte ik gelijk al zelf dat ik meer energie kreeg.'

Met opmerkingen [dh24]: Invloed van anderen in directe omgeving op manier van eten

I: 'En hoe denk je zelf dat je het meeste wordt beïnvloed? Is dat door andere mensen? Of denk
je dat als er een organisatie zou zijn die reclame zou maken op een manier die jou aanspreekt,
denk je dat dat ook een invloed zou hebben? Of denk je dat het meer de mensen in jouw
omgeving zijn die invloed op jou hebben?'

D: 'Ik denk dat er meer invloed zou zijn als het de omgeving was, maar ik denk dat allebei
wel zou werken.'

I: 'In hoeverre denk je dat jij jouw eetpatroon zou kunnen aanpassen? Schat je in dat dit
mogelijk is voor jou om te doen?'

D: 'Ja, ik denk het wel en dat komt omdat ik bepaal wat ik eet. Ik heb gewoon een eigen
inkomen en ik kan best wel zelf bepalen wat ik eet. Het is gewoon soms aantrekkelijker om
uuteten te gaan ergens dan om zelf thuis te koken, maar ik zou het wel gewoon zelf kunnen.
Alleen ik weet niet waarom ik het niet doe, dat is het enige.'

Met opmerkingen [dh25]: Hoge waargenomen controle

I: 'Wat is voor jou denk je het moeilijkste en het makkelijkste om aan te passen?'

D: 'Het moeilijkste is denk ik elke dag bezig zijn met wat je die avond gaat eten en om dat
ook echt te gaan doen zeg maar.'

Met opmerkingen [dh26]: Moeilijk: bewust nadenken over wat je gaat eten en plannen

I: 'Want je denkt nu niet elke dag na over wat je gaat eten?'

D: 'Nee, ik denk nu niet elke dag na over wat ik die avond ga eten. Het is nu vaak last minute iets bedenken ofzo. Ik leef niet met het idee van dit ga ik vanavond eten.'

I: 'Dus je hebt het idee dat om dit dieet te volgen dat je dan veel zou moeten plannen eigenlijk, want last minute voedsel is vaak wat ongezonder. Heb je verder nog specifiek moeite met iets laten staan?'

D: 'Nee, ik ben zelf eigenlijk wel een beetje klaar met vlees omdat ik in een steakhouse werk. Ik eet daar al niet zoveel vlees. Ik ben veel meer van de groenten nu, dus ik denk dat ik dat helemaal niet zo moeilijk zou vinden. Dingen als koekjes, ofzo, zou ik misschien wel moeilijk vinden, snoepjes daar ben ik niet echt van, maar koekjes of taart of iets dat zou ik wel moeilijk vinden om te laten staan.'

Met opmerkingen [dh27]: Makkelijk: vlees laten staan

Met opmerkingen [dh28]: Moeilijk: zoete dingen laten staan

I: 'En wat zou voor jou het makkelijkste zijn om aan te passen?'

D: 'Vlees dus. En meer noten eten en vaker vis en gevogelte. Ik denk dat ik dat zo zou doen, maar ook minder tarwe zou ik ook wel moeilijk vinden trouwens.'

Met opmerkingen [dh29]: Makkelijk: noten, vis en gevogelte eten

Met opmerkingen [dh30]: Moeilijk: minder tarwe

I: 'Je geeft al aan dat je je dieet hebt aangepast door mensen in je omgeving. Is dat dus vooral op het gebied van vlees geweest?'

D: 'Ja, dat is vooral door mensen om me heen geweest die zelf bezig waren met minder vlees eten dat ik merkte van zo kun je ook gezond leven en dat is eigenlijk wel veel gezonder. Ik wil ook minder vlees eten, want ik ben het wel eens met hen op bepaalde punten, over bijvoorbeeld het milieu en gezondheid, maar ook omdat ik zelf gewoon begon te merken dat ik vlees minder aantrekkelijk begon te vinden.'

Met opmerkingen [dh31]: Invloed van anderen uit omgeving

I: 'En kwam dat omdat je dat zag bij anderen? Of omdat je met hen in gesprek ging daarover?'

D: 'Vooral omdat we in gesprek gingen daarover. Niet dat ze me echt begonnen te overtuigen, maar wel gewoon erover praten en erover nadenken. Toen ging ik mezelf er ook in **verdiepen.**'

Met opmerkingen [dh32]: Niet proberen te overtuigen, maar gesprek aangaan

I: 'Dankjewel, tenslotte, in hoeverre denk jij dat het feit dat je rookt invloed heeft op jouw voedingskeuzes?'

D: 'Best wel veel, door roken ben ik minder gaan ontbijten, soms helemaal niet. Dat komt doordat als je bijvoorbeeld wakker wordt en je rookt een sigaret dan heb je vaak minder zin om iets te eten omdat je zo een stofje binnenkrijgt en zo langer eigenlijk nog niet helemaal wakker bent. Door iets te eten komt je lichaam eigenlijk weer op gang en kun je zo weer een beetje je dag beginnen. Door te roken ging ik vaak niet eten en daar heeft het zeker wel invloed op. En ook avondeten, dat soort dingen, door roken begin je gewoon iets minder te **eten.**'

Met opmerkingen [dh33]: Roken heeft invloed op eten: minder ontbijten, minder eten

I: 'Heb je ook omdat je rookt dat je eerder iets anders kiest om te eten?'

D: 'Ja, als je rookt heb je vaak wel meer zin in vlees denk ik. Ik kan niet zeggen dat het met roken perse lekkerder is, maar ik denk het **wel.**'

Met opmerkingen [dh34]: Meer zin in vlees door roken

I: 'Denk je dat roken beïnvloedt hoe je zo een dieet zou oppakken?'

D: 'Ik denk dat het invloed heeft op je mentaliteit, van ga ik nu echt iets doen zeg maar. Roken is vaak ook een manier van tijd rekken, iets uitstellen. Als je bijvoorbeeld in de middag honger hebt, dan rook je even snel een sigaretje in plaats van te denken oke nu ga ik dit gezonde eten wat ik nog moet eten eten. En daarom kan zo een planning van een dieet daar tegenover staan. Maar als iemand zo een dieet volgt dan zou diegene in plaats van een sigaret iets gezonds kunnen eten. Een dieet is ook meer verspreid over een **dag.**'

Met opmerkingen [dh35]: Roker zorgt voor een andere mentaliteit: meer uitstellen en niet plannen. Dit is lastig bij het volgen van een dieet.

I: 'Maakt roken het dan ook moeilijker om te plannen voor jou?'

D: 'Ja, je voelt minder de aantrekkingskracht om gezond te gaan eten, daarom wordt zo een planning ook moeilijker om aan te houden, want je denkt niet ik ga even wat eten maar ik ga even een sigaretje roken. Mensen weten wat gezond is en wat ongezond is, en het zijn vaak rokers die weten dat roken ongezond is, maar toch toen ze het. Door die zelfde filosofie heb je dat ook sneller met een dieet. Ik kan wel niet roken, maar ik doe het toch, en ik kan wel dat dieet volgen, maar ik doe het toch niet, omdat het extra moeite is.'

Met opmerkingen [dh36]: Rokers zijn bewust van hun gedrag, maar toch gaan ze ermee door.

Met opmerkingen [dh37]: Voor rokers is het moeilijker om dit dieet te volgen want ze zijn gewend om ongezonde levensstijlen te accepteren.

I: 'Dankjewel, we zijn bij het einde gekomen. Is er nog iets dat je kwijt wil?'

D: 'Nee, ik denk dat een dieet wel een afleiding kan zijn voor roken omdat je meer gaat focussen op een dieet, dat denk ik wel.'

Voorbeeld coderen interview 5

I: 'Allereerst: wat vind u van het nieuwe Planetary Health Diet?'

L: 'Het klinkt gezond. Ja, gezond, maar kan ik er even niet over zeggen?'

Met opmerkingen [dh38]: gezond

I: 'oke, en dus het idee van het eten van duurzaam voedsel, met minder vlees en meer plantaardig voedsel, wat vindt u daarvan?'

L: 'Ja, ik denk dan aan twee dingen: het is gezond en duurzaam.'

Met opmerkingen [dh39]: gezond en duurzaam

I: 'Denkt u dat zo een dieet belangrijk is?'

L: 'Ja, dat is zeker belangrijk. Ik zou alleen niet zo snel bedenken om je dieet aan te passen in het kader van duurzaamheid. In het kader van gezondheid snap ik dat. Maar als ik erover nadenk, dan denk ik ja, als heel veel mensen dit dieet zouden volgen dan geloof ik wel dat de wereld ook een stukje gezonder wordt.'

Met opmerkingen [dh40]: positieve attitude ten aanzien van het dieet. Ziet een dieet meer als iets voor gezondheid dan als iets voor duurzaamheid.

I: 'En zou u dit dieet zelf willen volgen?'

L: 'Ik zou het eigenlijk best wel willen doen, maar ik merk dat dat soort dingen er in de praktijk gewoon niet van komen. We nemen in ons gezin ons wel vaker voor om meer gezond te eten, maar doordat je haast hebt of omdat je voor een heel gezin moet koken en de een vindt dit lekker en de ander dat, ja vooral vanwege tijdgebrek denk ik, dan grijp je toch naar iets makkelijk en iets wat snel klaar is. En dat zijn vaak wel de dingen die ongezond zijn.'

Met opmerkingen [dh41]: Zou willen volgen, maar denkt dat het niet lukt.

Met opmerkingen [dh42]: Gezond eten kost meer tijd

I: 'Wat zou voor u de grootste reden zijn om het dieet niet te volgen?'

L: 'Het tijdgebrek, denk ik. Ja, tijdgebrek om maaltijden te maken met die ingrediënten, maar ook het kopen ervan.'

Met opmerkingen [dh43]: Moeilijk: tijdsgebrek en het doen van de boodschappen

I: 'En wat zou voor u de grootste reden zijn om het wel te volgen?'

L: 'Nou, vlees eet ik al bijna niet. Ik ben niet zo een vleesliefhebber. De rest van mijn gezin wel, dus het staat gewoon wel op tafel, maar ik laat het net zo makkelijk weg. Maar minder suiker dat zou bij ons allemaal wel goed zijn. Mijn man heeft diabetes, dus die moet sowieso gezond eten, wat niet altijd lukt. We hebben drie kinderen: twee pubers en nog een kleintje van twee, nou die moeten ook gezond eten, dus die probeer ik daar ook wel in mee te nemen. Ik merk wel sinds hij er is dat ik wel iets gevarieerder en gezonder ben gaan eten. Maar die pubers, die leven geloof ik op tosti's. Ja, ik weet niet, zo gaat dat.'

Met opmerkingen [dh44]: Makkelijk: vlees laten staan

Met opmerkingen [dh45]: Spreekt vanuit gezin

I: 'Dus dat zou dan vooral voor gezondheid zijn?'

L: 'Ja, vooral voor gezondheid.'

Met opmerkingen [dh46]: Egoïstische reden om het dieet te volgen

I: 'Duidelijk. In hoeverre denkt u dat u uw eetpatroon zou kunnen aanpassen?'

L: 'Ik denk wel dat ik dat kan, maar dan zou het vooral makkelijk moeten zijn. Makkelijk iets weg moeten laten, dus inderdaad minder suiker of minder zout gebruiken, makkelijker dan extra ingrediënten te gaan kopen.'

Met opmerkingen [dh47]: Waargenomen controle op gedrag: hoog

Met opmerkingen [dh48]: Zou makkelijker moeten zijn om te volgen

I: 'Dus om uw dieet te kunnen aanpassen zou alles wat makkelijker moeten zijn om te kopen en maken?'

L: 'Ja, het klinkt heel dubbel, maar als ze nou kant-en-klare duurzame maaltijden zouden hebben, dan zou ik die zo kopen. Ja, die zijn er natuurlijk niet, want dat is een soort tegenstelling, maar dat zou voor mij heel fijn zijn.'

I: 'Zou er dan iets in het aanbod moeten veranderen?'

L: 'Ja, het aanbod zou dan groter moeten zijn en met name de verkrijgbaarheid. Ik heb altijd het idee dat als ik echt gezond wil gaan eten, dat ik zes winkels langs moet in plaats van even naar de Appie. En dat even naar de Appie, ja dat is gewoon sneller. Als je een halfuurtje de tijd hebt, dan doe je dat toch. Aan de andere kant hoorde ik laatst het initiatief van Mevrouw T, die heeft een eigen cateringbedrijf, die kookt altijd heel gezond en duurzaam, die is daar ook heel erg mee bezig. Zij had bedacht: als ik nou mijn maaltijden ga aanbieden op kinderdagverblijven, dat je 's ochtends als ouders kunt intekenen op wat je wil, en je haalt je kind op bij het kinderdagverblijf en het staat klaar. Daar zou ik voor tekenen. Dus het is niet een onwil, van 'Ik wil het niet.' Ja, het lijkt me lastig.'

I: 'Ik hoor al een beetje dat het moeilijkste dan tijd zou zijn en dat het best wel meer moeite kost, zijn er nog anderen redenen voor u om het dieet niet te volgen?'

L: 'Voor mij persoonlijk niet, maar ik heb ook nog drie andere mensen thuiszitten, of vier, maar die kleine heeft nog niet zoveel in te brengen. Dat wordt wel gemopper aan tafel als ik een keer iets maak wat ze ingewikkeld vinden, of wat anders is dan anders. Ze hebben het liefst pasta met gehakt met allerlei vieze dingen, of een pizza, of aardappels, groente en vlees. Dus daarvan denk ik, ja, als ik dan het vlees zou weglaten, dan krijg ik gemopper aan tafel.'

I: 'Is er iets wat echt het moeilijkste zou zijn om aan te passen qua eten?'

Met opmerkingen [dh49]: Aanbod moet groter, niet naar veel verschillende winkels hoeven gaan.

Met opmerkingen [dh50]: Krijgt gemopper aan tafel als ze het dieet zou volgen.

L: 'Het vlees, denk ik.'

Met opmerkingen [dh51]: Moeilijk: vlees weglaten voor het gezin

I: 'En is er nog iets wat heel makkelijk zou zijn om aan te passen?'

L: 'Nou, groente en fruit dat zit er bij ons wel in. En als ik dat meer op tafel zet, dan zou dat ook goed zijn.'

Met opmerkingen [dh52]: Makkelijk: groenten en fruit

I: 'In hoeverre heeft u uw eetgedrag in het verleden al aangepast en wat heeft u daartoe gebracht?'

L: 'Ik merk dat ik het nu aanpas, met de kleine, zodat hij goed aan het eten is. Dan pas ik het aan, omdat ik vind dat een kind van twee niet de hele dag pizza en pasta en tosti's moet hebben, en weinig snoep. Dat is eigenlijk wel heel makkelijk gegaan.'

Met opmerkingen [dh53]: Heeft eetgedrag al eens aangepast voor gezondheid

I: 'Dus dat was vooral voor de kleine?'

L: 'Ja, en voor mijn man moet dat eigenlijk ook, maar ja weet je, die is oud en wijs genoeg, die moet dat ook zelf doen. Ik kan wel elke dag iets gezonds op tafel zetten, maar dat moet ook uit jezelf komen. Als mensen die overtuiging niet hebben en met lange tanden zitten te eten, of vervolgens alsnog een pizza in de over gooien, dan denk ik ja, daar heb ik dan ook niet meer alle invloed op. Zeker als je 17 of 18 bent, of volwassen, dan heb ik daar weinig invloed meer op.'

I: 'En voor uzelf?'

L: 'Voor mijzelf kan ik het prima aanpassen.'

I: 'U zou niet echt iets moeilijk of juist makkelijk vinden?'

L: 'Nee, ik merk dat wel eens, als ze een week naar wintersport gaan, dan ben ik een week alleen thuis, dan doe ik wel echt mijn best om gewoon lekkere en gezonde dingen te maken. Daar heb ik dan ook tijd voor. Ik merk echt dat het bij mij tijd is.'

Met opmerkingen [dh54]: Moeilijk: tijd

I: 'Duidelijk. In hoeverre heeft u het gevoel dat er van u verwacht wordt dat u zo een voedingspatroon volgt?'

L: 'Door de buitenwereld, of door mijn omgeving?'

I: 'Kan van alles zijn.'

L: 'Nou, nee, die druk voel ik niet zo. Ik heb niet het idee dat het verwacht wordt.'

Met opmerkingen [dh55]: Subjectieve norm: voelt geen verwachting

I: 'Is er bijvoorbeeld iemand in uw omgeving die zo eet, of organisaties die u kent?'

L: 'Nou, ik heb een vriendin die wel heel erg met gezonde voeding bezig is. Maar die is daar niet heel dwingend in, in de zin dat ze het er de hele tijd over heeft. Ik zie haar wel vaak allerlei Facebook posts plaatsen over het gevaar van suiker, met name, maar ik voel daar niet zo een druk van, van dat wordt van mij dan ook verwacht.'

I: 'Heeft u wel het idee dat uw attitude ten aanzien van voeding daardoor is veranderd?'

L: 'Ja, want ik lees het altijd wel, en dan denk ik 'oei', dat is wel heel erg ongezond. En vervolgens leg ik het weer een beetje naast me neer. Kijk, je weet natuurlijk wel dat met name suiker ongezond is, en dat veel vlees ongezond is en ook niet goed. Maar op de een of andere manier is dat heel lastig om dat langdurig te veranderen. Dan hebben we even zo een piek, dan denken we dat we even gezond gaan eten, dan doen we minder suiker. En dan uiteindelijk sluipt dat er toch weer in.'

Met opmerkingen [dh56]: Invloed van directe omgeving

Met opmerkingen [dh57]: Ze is bewust van wat ongezond en gezond is, maar legt het toch naast zich neer.

I: 'En waar ligt dat aan, denkt u?'

L: 'Ja, dat ligt aan gewenning en dat je toch het idee hebt dat het minder lekker is. En dat heeft ook met die tijd te maken. Kijk, als ik veel tijd heb en ik heb de tijd om een uur in de keuken te staan, dan kan ik met gezonde ingrediënten iets lekker maken. Als ik weinig tijd

heb, dan komt je uit op 'dan laat ik het vlees maar weg', of ik laat iets anders weg, en dan zit je een beetje smaakloos te eten. Dus het is die combinatie, denk ik, vooral

Met opmerkingen [dh58]: Moeilijk: gewenning, minder lekker, tijd

I: 'Dus vooral tijd dan, en smaak een beetje?'

L: 'Ja, vooral tijd, en smaak ook. Hoewel, die smaakfactor geldt niet op het moment dat je meer tijd hebt.'

I: 'Kent u wel bepaalde groepen in de maatschappij die heel erg bezig zijn met zo een, of soortgelijk, dieet te promoten?'

L: 'Ja, ik weet dat er vorig jaar een nieuwe schijf van vijf is gepresenteerd, bedoel je dat? Dat is wat me nu even te binnen schiet.'

Met opmerkingen [dh59]: Kent weinig organisaties

I: 'Verder geen dingen waar u in aanraking bent gekomen?'

L: 'Ja, ik bedenk ineens, ze hebben een halfjaar geleden op het kinderdagverblijf het beleid omgegooid. Kinderen eten daar natuurlijk tussen de middag, dan krijgen ze brood. Daar mocht ineens geen smeerkaas meer op. Toen dacht ik van, oke, hoezo is smeerkaas ongezond? Daar moest ik wel even over nadenken, dus dat is nu zuivelspread geworden. Ik dacht van, is dat wel zoveel gezonder dan smeerkaas? Ja, er schijnt dan minder zout in te zitten. En ze krijgen geen sapjes meer bij het kinderdagverblijf. Het heeft daar denk ik vooral met suiker en zout te maken.'

I: 'En heeft dit uw attitude ook veranderd?'

L: 'Nee, nee, nou wel dat ik me ineens realiseerde dat het dus ook in zulke hele kleine dingetjes zit. Ik moest er echt over nadenken waarom smeerkaas misschien ongezond was en waarom zuivelspread gezonder was. Ik merk dan dat ook een beetje denk, wanneer ze geen sap meer krijgen, ze krijgen nu water of thee, dat ik het ook een beetje sneu vind. Een beetje ranja, dat kan toch geen kwaad? Ik ben wel opgegroeid met het idee dat dat niet heel erg

ongezond is, dus ik vind het een beetje zielig, merk ik, ja. Van mij mag hij wel af en toe een glaasje Roosvice. Ik vind het wat streng, maar aan de andere kant, als je die kleintjes van twee al dat aanwent, dan worden het volwassenen die daar in ieder geval over na gaan denken, die dat niet heel erg gewend zijn. Ik werk zelf ook in de jeugdzorg, dus ik zie ook wel veel kinderen die echt veel te dik zijn, en veel te ongezond. Waarbij ouders echt heel veel moeite hebben om ze uit de snoepspot te halen. Dus ik merk wel dat ik het goed vind, maar tegelijkertijd denk ik: is het niet een beetje overdreven?’

Met opmerkingen [dh60]: Vindt bepaalde maatregelen overdreven.

I: ‘Maar u vindt het wel belangrijk dat er zo een initiatief is?’

L: ‘Ik vind het wel belangrijk, ja. Ja, omdat ik echt wel denk dat als er niks gebeurt..., kijk voor mijzelf kan ik nog wel bedenken wat gezond is en daar probeer ik me ook wel aan te houden. Maar ik denk dat er heel veel mensen zijn die daar helemaal niet over nadenken.’

Met opmerkingen [dh61]: Spreekt over andere mensen om probleem te noemen. Projecteert op anderen.

I: ‘Uzelf bent dus wel redelijk bewust?’

L: ‘Ja, bewust, dat is denk ik het goede woord. Ik zet dat nog niet altijd om in handelen en gedrag, maar de bewustwording is er wel, die wordt wel steeds groter.’

I: ‘En wat zou daarbij kunnen helpen, om dat om te zetten naar echte handelingen?’

L: ‘Ja, als ik er zo over nadenk, dan denk ik ook waarom doe ik het eigenlijk niet meer, of vaker, of waarom ben ik er niet meer mee bezig? Ja, ik weet niet zo goed wat mij zou helpen. Nee, nou ja, misschien zo een andere organisatie, zoals het kinderdagverblijf, die dan al die keuzes voor je maakt. Misschien zou het goed zijn als een aantal dingen gewoon wat dwingender worden opgelegd, of dat een aantal producten gewoon niet meer verkrijgbaar zouden zijn, of heel duur worden, zodat je gedwongen wordt om wat gezondere dingen te kopen.’

Met opmerkingen [dh62]: Probleem niet vanuit zichzelf maar vanuit anderen beschrijven. Zelf weet ze wel wat goed en slecht is. Projecteert op anderen.

Met opmerkingen [dh63]: De keuze zou al voor haar moeten worden gemaakt.

I: 'Denkt u dat het helpt om meer informatie te geven? Of denkt u dat er al voldoende informatie verkrijgbaar is?'

L: 'Ik denk wel dat er voldoende informatie is.'

I: 'Bijvoorbeeld de promotie van zo een dieet, denkt u dat daar meer moeite in kan worden gestoken?'

L: 'Ik denk dat voor mij het het beste zou werken als het gewoon wat dwingender zou zijn. Ik denk ook wel voor veel andere mensen. Als je dit leest dan denk je: weer iets nieuws, weer een nieuw dieet, er zijn natuurlijk al zoveel hippe diëten, mensen die heel natuurlijk eten. **Wat het jammere is, is dat je in de media ziet dat het vooral een beetje de 'gekkies' zijn die daarmee bezig zijn. Mensen die dan alleen nog maar zaden, noten en groenten eten. Dat vind ik er dan heel ongezond uitzien. Dat is toch nog een beetje waarmee het geassocieerd wordt. Als je dat weg zou kunnen halen, op de een of andere manier, dat zou denk ik ook schelen.'**

I: 'Dus die associatie?'

L: 'Ja, ik weet niet of die alleen voor mij geldt, maar ik denk wel dat meer mensen die **hebben.'**

I: 'En dat u dat ziet, dat mensen bepaalde diëten volgen, zorgt dat er nog voor dat u dat ook eerder wilt doen?'

L: '**Nee, omdat dat dus niet de mensen zijn waar ik op wil lijken, het zijn niet mijn grote voorbeelden, nee.'**

I: 'Oke, tenslotte, in hoeverre denkt u zelf dat het feit dat u rookt invloed heeft op uw voedingskeuzes?'

L: 'Ja, ik zou denken van niet, maar ik heb er eigenlijk nog nooit echt over **nagedacht.'**

Met opmerkingen [dh64]: Associatie van gezond en duurzaam met gekke actievoerders in de media. Hiermee kan ze zich niet identificeren.

Met opmerkingen [dh65]: Spreekt weer vanuit anderen om een probleem aan te kaarten.

Met opmerkingen [dh66]: Geen identificatie met actievoerders

Met opmerkingen [dh67]: Roken geen invloed op haar eetgedrag, volgens haar

I: 'Heeft u het gevoel dat u andere keuzes maakt?'

L: 'Door het roken? Nee, volgens mij niet. Ik heb weleens een periode niet gerookt, toen ik zwanger was, ik zit te denken of ik toen anders ben gaan eten. Ja, je eet anders, omdat je zwanger bent. Maar ik zie daar niet zo snel een verband tussen.'

I: 'Denkt u dat rokers in het algemeen dit dieet anders zullen opvangen dan niet-rokers?'

L: 'Ik denk over algemeen dat, nou de rokers die ik nog ken, dat zijn toch wel ongezondere mensen, die helemaal een ongezondere levensstijl hebben. Ik geloof niet dat dat voor mij geldt, maar ik moet even heel hard nadenken of dat zo is. Nee, dat vind ik lastig, dat weet ik niet. Nee, het is wel zo dat ik weinig mensen ken die en heel bewust met voeding of sporten bezig zijn en ook roken. Dus ik geloof wel dat er een verband is, maar bij mij niet. Ik geloof wel dat ik gezond kan eten en kan roken.'

I: 'Had u nog iets willen toevoegen?'

L: 'Ik denk dat je van het woord 'dieet' af moet, want dat associeer je met afvallen, iets moeten en iets tijdelijks.'

Met opmerkingen [dh68]: Is een verband tussen ongezond eten en roken, maar bij haar niet, alleen bij anderen mensen. Opnieuw probleem projecteren op anderen.

Met opmerkingen [dh69]: Het woord 'dieet' is problematisch en ziet ze als iets wat je moet om af te vallen en als iets tijdelijks.

Bijlage E Overzicht resultaten

Attitude

Attitude	opmerkingen	Het dieet volgen
Het dieet is een goed idee-12	Het is duur om het dieet te volgen- 5	Ik zou het dieet volgen – 6 Ik zou het dieet niet volgen - 6
Het dieet is realistisch-1	Er zou meer variatie moeten zijn in het aanbod van gezond eten- 6 - Aanbod bij bestellen - Aanbod in avonden - Makkelijker te verkrijgen	Als ik het dieet zou volgen, zou ik dat doen voor: - Eigen gezondheid – 5 - 1. Milieu - 2 2. Eigen gezondheid - 1. Eigen gezondheid 2. Milieu - 2 - 1. Andere mensen-1 2. Eigen gezondheid - Eigen gezondheid en Milieu - 1 - Milieu en andere mensen - 1
Het dieet is belangrijk voor: -Mensen, milieu en zichzelf- 5	Het is niet prettig om regels te moeten volgen- 3	Als ik het dieet niet zou volgen, zou ik dat doen omdat:

<ul style="list-style-type: none"> -eigen gezondheid – 3 - milieu- 2 - andere mensen- 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Eerder als een levensstijl- 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Het kost veel moeite -3 - Het kost veel tijd -3 - Ik hou niet van regels en diëten -3 - Gezond en duurzaam eten is minder lekker -2 - Ik weet zelf wat gezond en ongezond is – 1 - Er komt dan gemopper aan tafel - 1
	<p>Weet niet of het realistisch is -3</p>	
	<p>Het dieet is heftig-1</p>	
	<p>Het dieet is moeilijk te verwerken in het dagelijks leven - 2</p>	
	<p>Het is niet goed om mensen te dwingen om het dieet te volgen -6</p>	

	- Alleen informatie geven	
	Bij een dieet verwacht je iets te moeten en regels te volgen, dit staat mij tegen -2 - Je moet veel veranderen	
	Een dieet associeer je niet met duurzaamheid- 1	
	Je zou een dieet meer moeten afdwingen- 1	
	Ik eet al volgens de richtlijnen van het dieet - 5	

Waargenomen controle op gedrag

Ik zou mijn gedrag kunnen aanpassen	Moeilijk om aan te passen:	Makkelijk om aan te passen:
Ja- 12 Nee- 0	Bepaald soort eten laten staan -5	Meer groenten en fruit eten - 6
*De helft gaf aan dat ze hiervoor wel motivatie nodig hebben, maar die op dit moment niet voldoende hebben.	Minder vlees eten - 4	Minder vlees eten -4

	Iedereen om mij heen eet ongezond, dus dit maakt het moeilijker om mijn gedrag aan te passen - 2	Gezond eten-3
	Vooruit plannen wat je eet - 2	Noten, vis en gevogelte eten -2
	Gemotiveerd blijven -2	Geen ongezonde dingen meer eten -1
	De juiste boodschappen doen -2 - Vaak is niet alles in een winkel te vinden	
	Minder buiten de deur eten - 1	
	Het is lastiger om met gasten te eten, omdat je dan apart moet koken -1	

Ik heb mij eetgedrag al eens aangepast -8	Ik heb mijn eetgedrag nog nooit aangepast - 4
Ik heb een tijd vegetarisch gegeten -3 - Kwam door invloed van omgeving - 2 - Kwam door informatie -1	Ik ben gewend aan mijn huidige eetpatroon en het bevalt -4

Ik heb een tijd anders gegeten voor een of meerdere familieleden -2	
<ul style="list-style-type: none"> - Zwangerschap -1 - Gezondheid 	
Ik heb een tijd uit nieuwsgierigheid varkensvlees gegeten, maar ben hiermee gestopt omdat het toch niet beviel -1	
Ik heb een tijd gezonder gegeten omdat ik gezonder wilde zijn en meer ben gaan sporten -1	
Ik heb mijn eetgedrag aangepast voor de mensheid -1	
Ik heb een tijd macrobiotisch gegeten voor het milieu -1	

Subjectieve norm

Voelt geen druk -9	Voelt druk -3	Toevoeging: actievoerders
Directe omgeving heeft wel invloed op mij -4 <ul style="list-style-type: none"> - Bewuster geworden - Meer openstaan voor nieuwe dingen - Andere boodschappen doen 	Druk vanuit informatie, de publieke opinie. Hierdoor ben ik bewuster geworden -2	Door het opdringerige gedrag van bepaalde actiegroepen identificeer ik mezelf niet met hen. Hun gedrag werkt averechts en ik ben het oneens met hen. Hun

- Aanpassen aan anderen als er samen wordt gegeten		gedrag zorgt alleen voor weerstand. -6
Invloed door de media -3	Druk vanuit het zien van een veranderende omgeving -1	
Invloed door kranten -2	Druk door instanties en sociale kringen -1	
Invloed door informatie in het algemeen -2	Druk door eigen morele besef -1	
Geen invloed door omgeving, eet waar ik zin in heb -2	Druk door veranderende aanbod van winkels, hierdoor ben ik bewuster gaan eten -1	
Invloed door organisaties -2	Druk door social media -1	
Invloed door de restaurants van de Universiteit -1		

Invloed roken op voeding

Roken heeft invloed op mijn eetgedrag -6	Roken heeft geen invloed op mijn eetgedrag -6	Rokers in het algemeen
Ik eet minder -3 - Minder ontbijten -1		Rokers eten ongezonder -2
Ik eet ongezonder -2		Rokers hebben minder wilskracht -2

<p>Roken beïnvloedt mijn mentaliteit waardoor ik meer uitstel en zo eerder op het laatste moment ongezond eet -1</p>		<p>Geen samenhang: heeft meer te maken met de maatschappelijke groep waar iemand zich bevindt -2</p> <p>- Je kunt niet generaliseren -1</p>
<p>Ik compenseer mijn slechte rookgewoonte bewust met gezond eten -1</p>		
<p>Ik krijg meer zin in vlees door te roken -1</p>		
<p>Ik proef minder doordat ik rook en gebruik hierdoor meer suiker -1</p>		