



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Verkenning naar de betekenis van het begrip *‘Excessieve consumptie’*

Met het Preventieakkoord wil de overheid samen met de andere ondertekenaars onder andere het aantal jeugdigen en volwassenen met overgewicht en obesitas laten dalen en stimuleren dat mensen gezonder eten. In het akkoord staat bijvoorbeeld dat ‘excessieve consumptie’ bij specifieke doelgroepen moet worden voorkomen om overgewicht en obesitas tegen te gaan. Om te weten welke maatregelen daarvoor nodig zijn, heeft het ministerie van VWS het RIVM gevraagd duidelijk te maken wat de term betekent. Deze vraag blijkt niet eenduidig te beantwoorden. Het verschilt per persoon wat excessieve consumptie betekent.

In de wetenschappelijke literatuur blijkt er geen definitie voor de term te bestaan. Het RIVM heeft daarna experts en consumenten gevraagd wat zij onder het begrip excessieve consumptie verstaan. Zij blijken daar verschillend over te denken. Experts beschrijven het als: meer eten dan goed is voor je gezondheid, waardoor overgewicht ontstaat en de aarde wordt belast. Hoeveel ‘te veel’ is, verschilt per persoon. Consumenten noemen het snaaibuien, of ongezond eten op onregelmatige tijden.

Aanleiding

Overgewicht (en obesitas) zijn de belangrijkste volksgezondheidsproblemen van dit moment en moeten worden teruggedrongen. Dat staat in het Nationaal Preventieakkoord. Volgens de berekeningen van de

Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) 2018 stijgt het percentage volwassen Nederlanders met overgewicht van 48,7 procent naar 62 procent in de komende 22 jaar als er geen maatregelen genomen worden. Het Nationaal Preventieakkoord heeft als doel dat het aantal kinderen en volwassenen met overgewicht en obesitas daalt, onder andere door iedereen te stimuleren om gezonder te eten. Een van de maatregelen uit het akkoord is een onderzoek hoe excessieve consumptie kan worden voorkomen onder specifieke doelgroepen die slecht te bereiken zijn.

De opdracht van het ministerie van VWS

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom het RIVM gevraagd om te onderzoeken of er al een definitie van ‘excessieve consumptie’ bestaat, en zo niet, of er een manier is om een definitie vast te stellen. Als dat kan, is gevraagd om in kaart te brengen bij welke groepen in de samenleving excessieve consumptie voorkomt, en welke maatregelen nodig zijn om dit terug te dringen. In verkennend onderzoek zijn we op zoek gegaan naar de betekenis van het begrip ‘excessieve consumptie’ en hebben we onderzocht of, en zo ja, op welke manier het begrip bruikbaar kon worden gemaakt voor onderzoek, beleid en praktijk. De methodologische verantwoording is beschreven in de textbox op pagina 8. In deze factsheet presenteren we de belangrijkste uitkomsten.

Verkenning begrip ‘excessieve consumptie’

We zijn begonnen met literatuuronderzoek. Hieruit blijkt dat er geen wetenschappelijke overeenstemming is over het begrip ‘excessieve consumptie’ in de context van het eten van voedingsmiddelen. Het begrip komt op verschillende manieren in de wetenschappelijke literatuur voor, maar nergens staat een goede en duidelijke definitie. Dit in tegenstelling tot excessieve alcoholconsumptie, waarbij er een duidelijke definitie bestaat voor excessief alcoholgebruik.

Literatuuronderzoek kon de vraag van VWS dus niet beantwoorden. Daarom is in de vorm van bijeenkomsten met wetenschappers (expertbijeenkomst) en burgers (focusgroepgesprek) gezocht naar de betekenis van het begrip ‘excessieve consumptie’. Deze bijeenkomsten moesten meer inzicht geven in die betekenis om, zo mogelijk, een definitie te kunnen bepalen. Het idee was om brainstormend ideeën te genereren. De onderstaande teksten zijn een weergave van de gesprekken met de experts en de burgers.

Beperkingen werkwijze

Deze verkenning heeft enkele beperkingen. Doordat de wetenschappelijke literatuur geen uitsluitend gaf over een definitie van de term ‘excessieve consumptie’ is ervoor gekozen om een expertbijeenkomst en focusgroep te houden. Doordat er één focusgroep met burgers is gehouden en één expertbijeenkomst, geeft de verkenning geen volledig beeld. Een andere samenstelling van experts of burgers had mogelijk aanvullende informatie opgeleverd. De verkenning geeft wel voldoende inzicht in de betekenis van de term ‘excessieve consumptie’ en wat de (on)mogelijkheden zijn voor onderzoek, beleid en praktijk.

‘Excessieve consumptie’ volgens experts

Betekenis ‘excessieve consumptie’

Als eerste is aan de experts gevraagd wat zij onder ‘excessieve consumptie’ verstaan. Hiervoor waren voedingswetenschappers en maatschappijwetenschappers (experts op het gebied van de maatschappij, filosofie en moeilijk bereikbare groepen) uitgenodigd. De eerste associatie van veel experts bij deze term is “veel te veel eten”. De discussie draait om de vraag wanneer veel te veel eten een probleem wordt, en het excessief kan worden genoemd.

Een dynamisch proces

Eén keer veel te veel eten heeft volgens experts in principe geen gevolgen voor de gezondheid. Belangrijk is wel dat die persoon het energieverbruik in de dagen daarna compenseert. Het wordt pas een probleem als mensen lange tijd veel te veel eten en zij deze energie-inname niet compenseren met meer lichamelijke activiteit. Wanneer mensen structureel meer energie binnenkrijgen via voeding dan zij

verbruiken, neemt hun lichaamsgewicht toe. Maar ook dit is een dynamisch proces. Als mensen zwaarder worden, neemt namelijk het energieverbruik toe en zullen ze meer moeten eten om dat op peil te houden. Vanaf dat moment is er volgens de experts geen sprake meer van ‘excessieve consumptie’.

Wanneer iets excessief genoemd kan worden, verandert dus na verloop van tijd. Ook verschilt de energiebehoefte per persoon. Die is afhankelijk van de hoeveelheid spieren, het gewicht en de lichamelijke activiteit. Wanneer iets excessief genoemd kan worden, kan niet alleen na verloop van tijd veranderen maar verschilt ook per persoon. Dit is in tegenstelling tot excessief gebruik van alcohol: een eenmalige ‘excessieve consumptie’ van alcohol is gedefinieerd in een aantal glazen, en is altijd schadelijk voor de gezondheid.

Samenstelling van de voeding is belangrijk

De term ‘excessieve consumptie’ wekt de indruk dat het alleen gaat om de hoeveelheid energie (kwantiteit) die iemand eet, terwijl ook de kwaliteit belangrijk is. De term gaat ook over de hoeveelheid voedingsstoffen zoals zout, suiker en vet die mensen binnenkrijgen. Deze componenten moeten daarom worden meegenomen bij een definitie voor ‘excessieve consumptie’. Want van sommige voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit en peulvruchten, is het volgens de experts juist wenselijk als mensen er veel van eten.

Gevolgen voor volksgezondheid en milieu

Naast de effecten op de volksgezondheid heeft ‘excessieve consumptie’ volgens de experts gevolgen voor het milieu. ‘Excessieve consumptie’ is niet duurzaam. Het gaat bijvoorbeeld samen met verspilling door te veel eten weg te gooien, of met ontbossing zoals voor de winning van palmolie voor de productie van voedingsmiddelen. Ook is de maatschappij ingericht om excessief te consumeren: alle producten zijn in overvloed aanwezig in de winkels, en overal in de leefomgeving worden allerlei, vaak ongezonde, voedingsmiddelen aangeboden. Volgens de experts moeten ook deze aspecten worden meegenomen bij een definitie van de term.

Negatieve lading ‘excessief’

Tijdens de expertbijeenkomst kwam naar voren dat het woord ‘excessief’ een negatieve lading heeft. Het kan geïnterpreteerd worden als schadelijk, extreem problematisch of buitensporig. Daar staat tegenover dat ‘excessieve consumptie’ soms nodig kan zijn: een kind in de groei of iemand die ondervoed is, moet excessief consumeren om te kunnen groeien of te herstellen. In deze gevallen is de betekenis van ‘excessieve consumptie’ juist positief. Ook kan een term met een negatieve lading een averechts effect hebben, waardoor mensen doorslaan naar eenzijdig of te weinig eten.

Voorstel voor een werkdefinitie volgens experts

De experts is gevraagd of zij een werkdefinitie van ‘excessieve consumptie’ konden voorstellen. Het begrip ‘excessieve consumptie’ biedt de ruimte om de betekenis vanuit verschillende invalshoeken te belichten. Daarom is apart aan voedingswetenschappers en aan maatschappijwetenschappers gevraagd om een werkdefinitie voor te stellen.

Voedingswetenschappers

Volgens de voedingswetenschappers betekent ‘excessieve consumptie’ dat je meer eet en drinkt dan wat goed is voor jou en de aarde. Wat goed is voor jou, hangt af van persoonlijke behoeftes. Wat goed is voor de aarde is afhankelijk van veel factoren, zoals bevolkingsgroei en productiesystemen. De voedingswetenschappers zeiden dat ‘excessieve consumptie’ alleen meetbaar is door de langetermijnevolgen voor de volksgezondheid in kaart te brengen.

Bijvoorbeeld door het aantal personen met overgewicht of een te hoge bloeddruk te meten.

Ook kan ‘excessieve consumptie’ worden gemeten aan de hand van de factoren die het veroorzaken. Deze factoren zijn sociaal, cultureel en economisch bepaald. Een andere belangrijke factor voor ‘excessieve consumptie’ is de voedselomgeving, met een belangrijke rol voor het aanbod van voedingsmiddelen en groter geworden porties. De experts hebben verder niet gespecificeerd welke factoren in een definitie moet worden meegenomen en waar ze aan moeten voldoen om excessief te kunnen worden genoemd.

Maatschappijwetenschappers

Maatschappijwetenschappers konden geen definitie van ‘excessieve consumptie’ geven. Zij schetsten wel kaders voor onderzoek. Onderzoek zou zich volgens hen moeten richten op de factoren die ‘excessieve consumptie’ kunnen beïnvloeden, waaronder maatschappelijke factoren. Bij het gebruik van de term ‘excessieve consumptie’ is het belangrijk om rekening te houden met verschillende eetculturen in Nederland. De betekenis van het begrip zal voor verschillende groepen in de samenleving anders zijn. Het is belangrijk om deze verschillen te erkennen en ervoor te zorgen dat maatregelen hierbij aansluiten. Een belangrijke aanvulling hierop is dat eten gelukkig kan maken en samen eten een sociale functie heeft. Daarom zou onderzoek naar voeding eigenlijk moeten draaien om een gezond, maar ook gelukkig voedingspatroon.

Verkenning bruikbaarheid van het begrip voor onderzoek, beleid en praktijk

Tijdens de bijeenkomst met de experts is ook besproken of het begrip bruikbaar is voor onderzoek, beleid en praktijk. En zo ja, aan welke voorwaarden de term in dat geval moet voldoen. De voordelen en nadelen die naar voren kwamen om met het begrip excessieve consumptie aan de slag te gaan, staan hieronder beschreven en zijn kort weergegeven in tabel 1.

Tabel 1. Overzicht van voor- en nadelen om met het begrip ‘excessieve consumptie’ aan de slag te gaan

Voordelen	Nadelen
Biedt nieuwe kansen: <ul style="list-style-type: none">• Term inspireert• Kwalitatief en participatief onderzoek in plaats van kwantitatief• Burgerwetenschap• Onderzoek met een integrale aanpak (gezondheid, milieu en economie)• Onderzoek naar effecten op de lange termijn	Begrip is niet specifiek genoeg: <ul style="list-style-type: none">• Dubbele focus; kan positief of negatief benaderd worden• Niet kwantitatief meetbaar• Onduidelijk• Te normatief• Geen werkbare definitie• Wat excessief is, is persoonsgebonden
Gezondheid van populatie: <ul style="list-style-type: none">• Noodzakelijk om iets te doen met percentage Nederlanders met overgewicht• Geeft aanleiding om je te richten op moeilijk bereikbare groepen	Begrip voegt niets toe: <ul style="list-style-type: none">• Deze term heeft geen toegevoegde waarde ten opzichte van bestaande termen Verkeerde focus: <ul style="list-style-type: none">• Consumptie is niet het probleem, maar het aanbod• Gaat niet over kwaliteit van voeding Negatieve focus: <ul style="list-style-type: none">• Schuldgevoel bij personen opwekken• Moraliserende term• Beperk niet de keuzevrijheid van de populatie

Voordelen

De term ‘excessieve consumptie’ biedt volgens de experts nieuwe kansen voor onderzoek. Kwantitatief onderzoek, zoals epidemiologisch of interventieonderzoek, lijkt voor dit begrip niet geschikt, omdat er met veel verschillende factoren rekening moet worden gehouden die moeilijk meetbaar zijn. Het begrip geeft wel aanleiding om ander type onderzoek te doen waarbij de burgers kunnen worden betrokken. Bijvoorbeeld onderzoek met moeilijk bereikbare groepen. Zij kunnen dan meedenken over de definitie en welke maatregelen voor hen werken. Ook geeft de term aanleiding om integraal onderzoek te doen naar zowel gezondheid, milieu als maatschappij waarbij deze verschillende onderzoeksrichtingen met elkaar worden verbonden. Op die manier kan een ander voedingspatroon worden gerealiseerd.

De experts hebben voorwaarden geformuleerd om de term ‘excessieve consumptie’ te gebruiken in onderzoek, beleid en praktijk. Belangrijk is dat de nadelen niet overheersen en te kijken naar de mogelijkheden die de term biedt. Ook moet onderzocht worden welk effect een maatregel heeft voor verschillende groepen, waaronder kwetsbare groepen.

Nadelen

Alle deelnemers aan de expertbijeenkomst zijn het erover eens dat het begrip op zichzelf niet meetbaar is, omdat het op individueel niveau niet is vast te stellen wanneer iemand excessief eet en drinkt. Daarvoor moeten effecten op de lange termijn, zoals overgewicht, bloeddruk of cholesterol, erbij worden betrokken. Ook is de betekenis heel breed, en zal een scherpe afbakening nodig zijn om een definitie te bepalen. Het nadeel hiervan is dat daardoor belangrijke factoren kunnen ontbreken. Een belangrijke vraag die deze term bij de experts oproept is of het iets toevoegt aan, of onderscheidend genoeg is, van andere bestaande termen, zoals overconsumptie.

Een ander nadeel is dat het gebruik van de term ‘excessieve consumptie’ stigmatiserend kan zijn. Hierin schuilt het gevaar dat het mensen in hokjes plaatst. De experts willen dit vermijden. Door de negatieve lading wordt vergeten dat eten ook leuk kan zijn en voldoening kan geven. De term ‘excessieve consumptie’ suggereert dat consumptie het probleem is, terwijl experts aangeven dat ook het grote aanbod, waardoor mensen meer eten en drinken, een probleem is. Verder gaat de term voorbij aan het feit dat niet alleen de hoeveelheid voeding belangrijk is, maar ook de samenstelling ervan belangrijk is.

Experts vragen zich bovendien af of onderzoek naar het gebruik van het begrip ‘excessieve consumptie’ niet ten koste zal gaan van ander onderzoek of van maatregelen die nodig zijn om mensen gezonder te laten eten. Denk aan aandacht voor een betere samenstelling van voedingsmiddelen (zout, suiker en vet). Ook vrezen de experts dat acties

die proberen ‘excessieve consumptie’ terug te dringen de keuzevrijheid van de burgers of consument kunnen beperken.

Ervaringen van burgers met excessief consumeren

In de focusgroep met burgers is gevraagd welke associaties deelnemers hebben met te veel of excessief eten en wat de aanleidingen en gevolgen daarvan zijn. Hoewel er volgens de experts geen meetbare definitie is, is bij de focusgroep besproken welke maatregelen voor individuen en voor de bevolking in zijn geheel zouden kunnen helpen om te veel eten te voorkomen.

Betekenis ‘excessief eten’ volgens burgers

In de wordcloud staan de meest voorkomende associaties bij ‘te veel of excessief eten’ van de deelnemers aan de focusgroep (zie figuur 1). Zij hadden vaak de associatie met snaai- of eetbuien. Ter illustratie de onderstaande uitspraak:

“Op een gegeven moment kom je voorbij een bepaald punt, dan wordt het gewoon schranzen en is het einde zoek.”

De deelnemers noemden ook eten uit emotie. Voedingsmiddelen waar zij dan aan denken zijn voornamelijk zoete of zoute producten, onder andere chips, patat, tosti en chocolade:

“Bij mij zit het vooral in de tussendoortjes. Chocolade of chips of dat soort dingen.”

Deelnemers associeerden ‘excessieve consumptie’ bovendien met het vervangen van een hoofdmaaltijd door ongezonde voedingsmiddelen, zoals een patatje durum. Een van de deelnemers had een associatie met het eten van grote hoeveelheden gezonde voedingsmiddelen. Onderstaande quote illustreert dat:

“Het is niet alleen slecht eten, want één of twee boterhammen met kaas is prima. Maar dan werk je de zesde boterham naar binnen en dan is het te veel. Het is niet alleen hoe gezond, maar ook de hoeveelheid.”

Aanleidingen ‘excessief eten’ volgens burgers

Persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren kunnen de aanleiding zijn voor excessief eten (zie figuur 2). Deelnemers van de focusgroep gaven de volgende persoonlijke aanleidingen:

“Je gaat eten om jezelf te troosten als je een rot dag hebt gehad (...) En dan vind je dat je wel wat lekkers hebt verdiend, maar dat lekkers wordt dan wel heel erg vaak.”



Figuur 1. Meest genoemde associaties met ‘te veel of excessief eten’

“Als iets eenmaal open is, dan moet het ook leeg. Ik zit er dan continu met mijn gedachten dat het er is. Als iets dicht is dan is het prima.”

De volgende quotes beschrijven sociale factoren die bij de deelnemers aanleiding kunnen geven voor ‘excessieve consumptie’:

“Ik eet als ik stress heb en ik krijg veel stress van mijn werk.”

“Als je alleen thuis bent, dan heb je ook niet iemand die tegen je zegt dat je moet stoppen met die zak chips leeg te eten.”

“Op ieder feestje, bij elke sociale gelegenheid is er wel iets met eten of drinken.”

Uit onderstaande quotes kunnen we afleiden dat ook omgevingsfactoren aanleiding kunnen geven tot excessief eten en drinken:

“Ik heb een supermarkt om de hoek, dus als ik iets niet in huis heb dan haal ik het wel.”

“Het stadscentrum waar we iedere dag doorheen moeten zit vol met prikkels, en dat wordt alleen maar groter en groter... Het wordt steeds moeilijker om dat te ontvluchten met al die reclameborden.”

Gevolgen ‘excessief eten’ volgens burgers

Bij de deelnemers heeft ‘excessieve consumptie’ lichamelijke, emotionele en sociale gevolgen. Bij een deel van de deelnemers aan de focusgroep veroorzaakt het een stijging in gewicht:

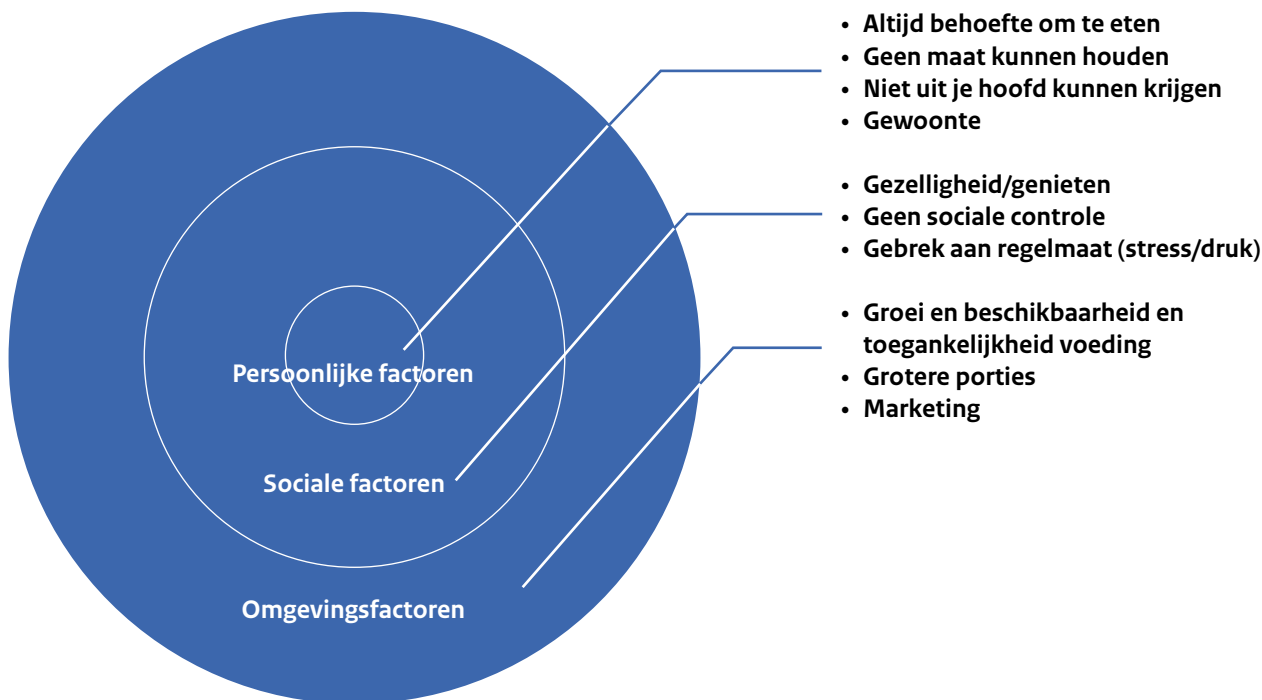
“Ik sleep een heleboel extra kilo’s mee en je merkt het echt wel in mijn conditie.”

Maar lang niet alle deelnemers herkennen dat. Zij noemden ook andere lichamelijke klachten zoals futloos zijn, of misselijkheid na te veel eten:

“Ik merk het lichamenlijk ook wel hoor (...) Ik ben gewoon slank en heb een normaal gewicht, maar van binnen voel ik het wel. Ik ben veel moe en bij mij heeft het ook met futloosheid te maken.”

De emotionele gevolgen zijn dat sommige deelnemers zich schamen en schuldig voelen als ze vinden dat ze te veel hebben gegeten. Deze gevoelens worden veroorzaakt doordat ze zichzelf te dik vinden en daardoor een negatief zelfbeeld hebben. Deelnemers geven aan in strijd te zijn met zichzelf: ze willen graag eten, maar weten ook dat ze zich hierna ellendig voelen:

“Ik schaam me vooral heel erg als ik in de supermarkt met een zak chips sta.”



Figuur 2. Aanleidingen voor excessief eten volgens burgers

Uit onderstaande quotes kunnen we afleiden dat excessief eten impact heeft op het sociale leven van de deelnemers. Ze geven aan minder geneigd te zijn om op pad gaan, uit angst voor opmerkingen van andere mensen.

“Ik kan echt zoveel eten dat ik echt een pens krijg. Die verdwijnt uiteindelijk ook wel weer een beetje, maar ik heb een vriendenkring die daar structureel opmerkingen over maakt.”

“Ik vind het ouder worden in combinatie met het dikker worden en een steeds meer schommelend gewicht heel confronterend. Ik voel me er zelf niet fijn onder en merk ook dat ik me er sociaal gezien op ga aanpassen. Je zit wat minder goed in je vel en bent dan wat minder genegen om op pad te gaan.”

Individuele factoren die volgens burgers zouden helpen

Ondanks het ontbreken van een meetbare definitie is in de focusgroep besproken welke factoren burgers kan helpen om niet meer te veel te eten. Deelnemers hebben aangegeven welke factoren hen daarbij kan helpen (zie figuur 3). Op persoonlijk niveau geven ze aan dat een regelmatig leven met op gezette tijden eten een manier is om ‘excessieve consumptie’ tegen te gaan. Door de regelmaat wordt het makkelijker om geen maaltijden over te slaan en zo niet te veel te eten:

“Ik werk in het onderwijs en wij doen niet meer aan middagpauzes. Ik kan van 11 uur tot half 4 non-stop les hebben. De eetcultuur van ‘we gaan met z’n allen lunchen en we hebben een plek waar we dat op een gezonde manier kunnen doen’ is weg.”

Ook blijkt uit onderstaande quotes dat persoonlijke motivatie een manier kan zijn om ‘excessieve consumptie’ te voorkomen. Deelnemers zijn het erover eens dat lastig is om niet te veel te eten. Maar als je persoonlijk gemotiveerd bent, kun je het volhouden. Het is belangrijk het jezelf vooral niet te veel kwalijk te nemen als het wel gebeurt. Dat zou juist versterken om te veel te gaan eten.

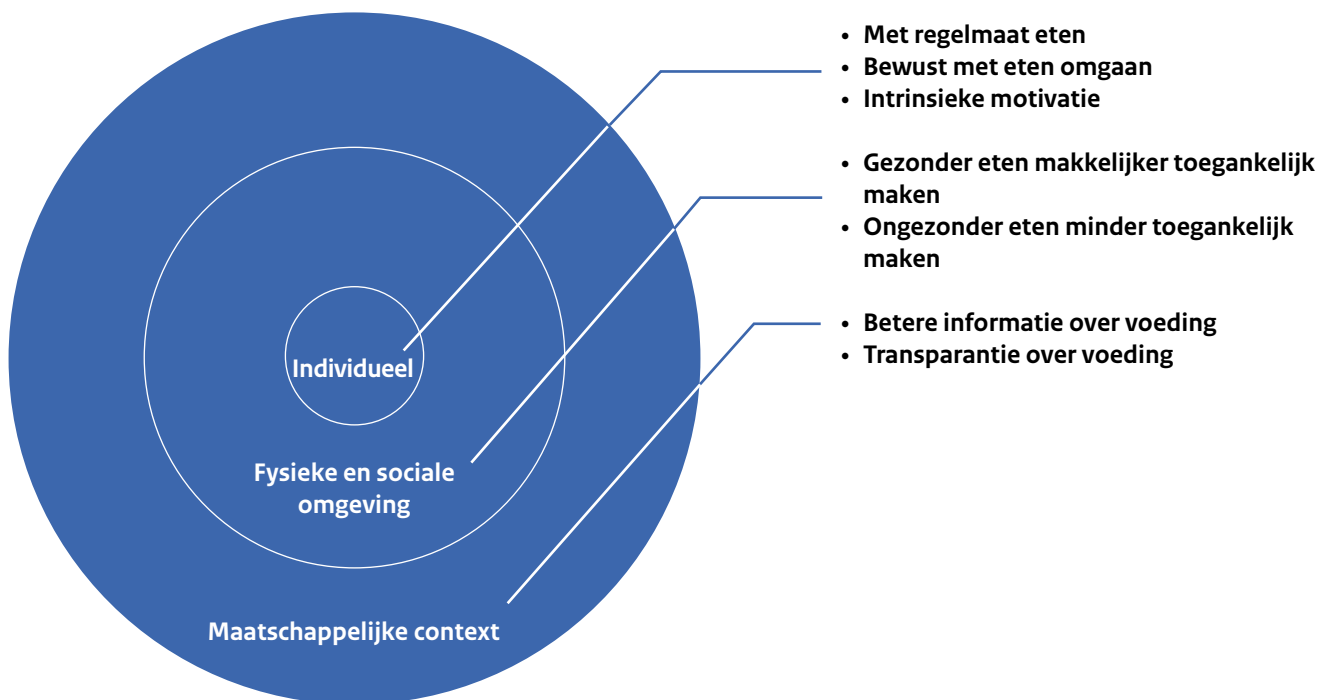
“Het helpt niet om het jezelf te veel kwalijk te nemen (..) Dat versterkt alleen maar die vicieuze cirkel, waardoor je je weer schuldig voelt.”

“Toen zei mijn arts of ik wel eens aan een maagverkleining had gedacht (...) Dat was voor mij een enorme stok achter de deur.”

Bewust bezig zijn met eten en genieten van het eten is een andere factor die een individu zou kunnen helpen. Een eetdagboek helpt met de bewustwording en de hoeveelheid eten en drinken het inzichtelijk te maken.

“Mensen zeggen wel eens tegen mij: ‘het is zo bijzonder hoe erg jij geniet van eten.’”

“Bij mij helpt een eetdagboek ook wel eens (...) Je moet streng zijn dat je echt alles logt, het is ook confronterend om te zien wat je allemaal gegeten hebt. Dat helpt om minder te gaan eten omdat je bewuster bent van wat je ongezien allemaal naar binnen gooit. Het geeft meer bewustwording bij mij, in wat ik eet en wat de voedingsstoffen daarvan zijn.”



Figuur 3. Factoren die helpen bij het voorkomen van te veel eten volgens burgers

Maatschappelijke factoren die burgers zouden helpen

Volgens de burgers kunnen verschillende omgevingsfactoren 'excessieve consumptie' voorkomen (zie figuur 3). Prikkel en verleidingen in de omgeving kunnen ongezond eetgedrag veroorzaken. Gezond eten toegankelijker maken en ongezond eten minder toegankelijk maken worden genoemd om het ongezonde eetgedrag te verminderen:

*"Het zou helpen als ik in een omgeving zou zitten waar meer gezondere keuzes zijn om te eten als ik iets niet bij me heb (...)
Zorg ervoor dat gezond eten ook op openbare plekken aanwezig is."*

"De gezonde, verantwoorde keus is veel beperkter en je betaalt er meer voor dan voor de ongezondere keus."

"Je wordt constant geconfronteerd met allerlei lekkernijen waardoor je onbewust sneller grijpt naar die lekkernijen. Als wij minder vaak worden geprikkeld dan zijn we misschien ook wel minder geneigd om eraan te denken."

Meer duidelijkheid over de inhoud van voedingsmiddelen opperen de deelnemers ook als een factor die helpt, vooral om misleiding te voorkomen:

"Veel mensen worden misleid door marketing. Voeding wordt gepresenteerd als 'de gezondere keuze'. Maar als je kijkt wat erin zit, dan is dat helemaal niet gezond."

"De overheid moet heldere bewustwording voor producten faciliteren, zodat duidelijk wordt wat waar in zit. Mensen hebben dan nog wel zelf de keuze, maar dan weten we in ieder geval waar we aan toe zijn."

Daarnaast blijkt uit onderstaande quotes dat de deelnemers behoefte hebben aan voorlichting over gezonde voeding aan kinderen op de basisschool en een regelmatig eetpatroon. Deze factoren zouden kunnen helpen om excessief eten te voorkomen.

"Ik denk dat er op basisscholen meer informatie aan de kinderen gegeven moet worden. Dat ze meer geïnformeerd moeten worden over groentes en fruit en wat daar precies in zit. Sommige kinderen weten niet eens wat een tomaat is, bij wijze van spreken."

"Stimuleer een regelmatig eetpatroon."

Conclusie

Uit deze verkenning blijkt dat er in de wetenschappelijke literatuur geen eenduidige definitie voor 'excessieve consumptie' bestaat. Ook blijkt dat experts en burgers de term verschillend interpreteren. Experts associëren het begrip met meer eten en drinken dan goed is voor jou en voor de aarde. De burgers in de focusgroep associëren het voornamelijk met snaaibuien waarbij veel ongezond eten in korte tijd wordt geconsumeerd of ongezond eten op onregelmatige tijden.

Uit de expertbijeenkomst kwam nadrukkelijk naar voren dat 'excessieve consumptie' niet een eenduidig (te definiëren) probleem is, en daarom een integrale aanpak verdient. Hierbij moet rekening gehouden worden met oorzaken van 'excessieve consumptie' en de effecten op het milieu en de

omgeving. Ook is het niet mogelijk om ‘excessieve consumptie’ op individueel niveau te definiëren. De experts concludeerden daarom dat het niet mogelijk is om een definitie voor ‘excessieve consumptie’ vast te stellen. Er moet ook worden bekeken of de term een toevoeging is aan al bestaande termen en maatregelen. De vervolgvragen van VWS, om de groepen te identificeren waar ‘excessieve consumptie’ voorkomt die door andere maatregelen slecht te bereiken zijn en welke effectieve maatregelen zijn, kunnen dus niet worden beantwoord.

Volgens de experts heeft de term veel overeenkomsten met overconsumptie, en heeft ‘excessieve consumptie’ gevolgen voor mens en milieu op de lange termijn. Maar met welke aspecten rekening gehouden moet worden, en op welke manier je het meetbaar moet maken, dat weet eigenlijk niemand.

Het RIVM heeft dus geen definitie voor ‘excessieve consumptie’ kunnen vaststellen. Vanwege het impliciete karakter van het begrip hebben experts, maar ook de burgers, wel aanknopingspunten kunnen geven voor mogelijk vervolgonderzoek en maatregelen om overconsumptie of ‘excessieve consumptie’ te voorkomen. Moeilijk bereikbare groepen of kwetsbare groepen zouden daarbij betrokken moeten worden, zodat beter kan worden ingespeeld op hun behoeften. Ook zijn maatregelen die hieruit volgen mogelijk effectiever.

Methodologische verantwoording

Literatuuronderzoek

Een literatuuronderzoek is uitgevoerd naar het bestaan van een definitie voor het begrip ‘excessieve consumptie’. In eerste instantie is met behulp van een combinatie van zoektermen gezocht in systematische reviews. Dit resulteerde in 14 systematische reviews. In deze artikelen kon geen definitie voor de term ‘excessieve consumptie’ gevonden worden. Het literatuuronderzoek is voortgezet met het zoeken naar individuele wetenschappelijke artikelen gepubliceerd in de afgelopen 10 jaar. Ook in deze artikelen (N=32) stond geen definitie van excessieve consumptie.

Expertbijeenkomst

Tijdens de expertbijeenkomst hebben we onderzocht wat het begrip ‘excessieve consumptie’ betekent en is er onderzocht óf, en zo ja, hoe we dit begrip bruikbaar kunnen maken voor onderzoek, beleid en praktijk. Voor deze expertbijeenkomst nodigde het RIVM 20 experts uit met een achtergrond in de voedingswetenschappen, voedingsmiddelenindustrie, gedragswetenschap, filosofie, sociologie en psychologie. Uiteindelijk namen dertien experts eraan deel. Een gespreksleider van het RIVM begeleidde de bijeenkomst. Een beleidsambtenaar van het ministerie van VWS was toevoerder.

Focusgroepgesprek

Om ervaringen met ‘excessieve consumptie’ te verzamelen organiseerde het RIVM een focusgroepgesprek met 11 mannen en vrouwen tussen de 31 en 70 jaar. Een onderzoeksbureau wierf de deelnemers met als criteria dat deelnemers van zichzelf zeiden dat ze weleens veel te veel eten of een zak chips /koekjes/ chocolade leegeten, niet kunnen stoppen met eten of eten als ze geen honger hebben. Een gespreksleider van het RIVM zat het gesprek voor. De vragen gingen over de betekenis van excessieve consumptie, de aanleiding daarvoor, de gevolgen en welke factoren die op individueel niveau en op populatieniveau zouden kunnen helpen om excessieve consumptie te voorkomen volgens de burgers.

Twee onderzoekers van het RIVM hebben de informatie uit de expertbijeenkomst en uit de focusgroep geanalyseerd. Zij codeerden de data van de verslagen van beide bijeenkomsten apart van elkaar. Vervolgens werden de codes gecategoriseerd en zijn overkoepelende thema’s beschreven. Aan het eind van dit proces vergeleken beide onderzoekers de uitkomsten, zijn verschil in coderingen besproken en kwamen ze tot een consensus. Wanneer ze geen consensus bereikten, werd dit besproken met een derde onderzoeker.

Bijlage. Lijst met experts

Experts

dr. ir. Jolanda Boer
dr. mr. Rob Bovens
dr. Lea den Broeder
dr. Sandra Bukman
drs. Christine Grit
prof. dr. Michiel Korthals
dr. ir. Marga Ocké
prof. dr. ir. Jaap Seidell
dr. ir. Caroline Spaaij
dr. ir. Annette Stafleu
mr. Chandra Verstappen
dr. ir. Annemarie Wagemakers
dr. Wilma Waterlander

Werkzaam bij

RIVM
UvT
RIVM/HvA
HvU
FNLI
WUR
RIVM/WUR
VU
GR
Voedingscentrum
PHAROS
WUR
UVA

Waarnemer

drs. Hélène Klerken-Cox

Gespreksleider

ir. Johan Melse

Onderzoekers

dr. ir. Marieke Hendriksen
ir. Ceciel Dinnissen
ir. Eline Nawijn

Werkzaam bij

VWS

RIVM

RIVM

RIVM

RIVM

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

April 2020

De zorg voor morgen begint vandaag