

# Voedingsvoorlichting voor **smalle beurzen**

In Nederland leeft ruim een op de tien huishoudens van een laag inkomen. Een uitdaging voor de diëtist, want **gezond eten en weinig geld**, dat gaat niet samen. Of wel?

Mensen met een laag inkomen hebben onvoldoende geld om hun huis te verwarmen, regelmatig nieuwe kleding te kopen en drie tot vier keer per week een warme maaltijd met kip, vlees of vis te bereiden.<sup>1</sup> Ze vormen een kwetsbare groep, die vaker kampt met gezondheidgerelateerde problemen. Ze leven gemiddeld minder lang (en met minder gezonde jaren) dan mensen met een hoger inkomen. Ook ervaren ze hun gezondheid als minder goed en hebben ze vaker ernstig overgewicht.<sup>2</sup> In het project Goedkoop Gezonde Voeding werken diëtisten Marion Lomme en Maria Akkermans nauw samen met de GGD Zuid Limburg en de Universiteit Maastricht om cliënten met weinig geld toch te motiveren gezonder te eten.

## Wat is een laag inkomen?

Het CBS berekent de lage inkomensgrens op basis van een minimuminkomen dat nodig is voor een bepaalde basisconsumptie, voor onder andere boodschappen, kleding en vervoer. Voor een eenpersoonshuishouden ligt dit bedrag op 1020 euro per maand, voor een gezin met twee kinderen is dit 1920 euro.<sup>3</sup> Sommige huishoudens hebben zo veel moeite met rondkomen, dat er schulden ontstaan die zij niet meer kunnen afbetalen. De oorzaak ligt vaak in een combinatie van factoren die leiden tot een disbalans tussen inkomen en vaste lasten. Naast een onrealistisch bestedingspatroon kunnen persoonlijke omstandigheden leiden tot schulden, zoals het verliezen van een partner of baan, het stijgen van vaste (zorg)lasten als gevolg van psychische of lichamelijke gezondheidsklachten of problemen

met de opvoeding van kinderen. Een deel van deze mensen komt hier zelf niet meer uit en komt in de schuldhulpverlening terecht.

## Schuld- hulpverlening

Schuldhulpverlening wordt in Nederland geboden door Gemeentelijke Kredietbanken, sociale diensten en particuliere organisaties. Deze instanties helpen met het maken van betalingsafspraken tussen schuldenaren en schuldeisers. Vaak schelden schuldeisers dan een deel van de schulden kwijt. Deze vrijwillige afspraken tussen schuldeisers en schuldenaar heten 'het minnelijke traject'. Als schuldeisers niet akkoord gaan met deze regeling, kunnen huishoudens met schulden toegelaten tot het wettelijke schuldsaneringstraject.<sup>4</sup> De rechter bepaalt dan wanneer en hoeveel schulden zij aan de schuldeisers moeten afbetalen. De schuldenaar krijgt wekelijks leefgeld om van rond te komen. De hoogte van dit leefgeld verschilt per situatie, maar het is niet ongebruikelijk dat een alleenstaande met 40 euro per week moet rondkomen. Tijdens de schuldsaneringsperiode worden geen incassobureaus meer gestuurd en worden zaken als water



en licht niet langer afgesloten. Bovendien is iemand die na een periode van maximaal drie jaar moet rondkomen met zo'n beperkt budget volledig schuldenvrij. Hij of zij kan met een schone lei starten.

### Prijs belangrijke drijfveer

Lomme komt veel in aanraking met cliënten die een heel laag inkomen hebben of in de schuldhulpverlening zitten. Ze weet dat traditionele voorlichting niet werkt: "Door andere zorgen zien deze cliënten weinig mogelijkheden om met het beperkte inkomen toch gezonde keuzes te maken. Een belangrijk verschil met mensen die zuinig leven, is dat prijs vaak de belangrijkste drijfveer is in het dagelijks leven.

Het is dan geen bewuste, maar noodzakelijke keuze! Dat vraagt om een andere boodschap van de diëtist."

### De aanpak: Stimuleer bewustwording, motivatie en actie

De eerste stap is dat de cliënt zich bewust wordt van zijn eigen gedrag. Dat kan zijn dat hij of zij onnodige kosten maakt bij het boodschappen doen, te veel verzadigd vet bij de avondmaaltijd eet of te weinig groenten en fruit gebruikt. Het is nodig dat de cliënt inzicht krijgt in de specifieke acties die dat veroorzaken, zoals kiezen voor relatief dure niet-basisproducten of grote porties vlees bij de warme maaltijd.

Voor deze bewustwording moet hij zijn eigen gedrag kunnen vergelijken met het gewenste gedrag, zodat hij kan bepalen wat hij kan veranderen.

Vaak zien we dat juist deze doelgroep ver afwijkt van de huidige voedingsrichtlijnen. Dan kan beter worden ingezet op kleine veranderingen. Cliënten mogen niet het idee krijgen dat 'alles anders moet', maar moeten ervan overtuigd raken dat kleine veranderstapjes haalbaar zijn en toch verschil maken.<sup>5</sup>

### Motivatie

Vervolgens gaat de cliënt de voordelen zien van verandering, terwijl niet-veranderen minder aantrekkelijk wordt. De redenen om wel of niet te veranderen kunnen heel divers zijn

en verschillen per persoon. We zetten enkele relevante redenen op een rijtje.

### Prijs

Prijs is een belangrijke motivator. Daarom koppelen we voedingsadviezen aan kostenimplicaties. Het advies om vaker te kiezen voor een vloeibaar bak- en braadproduct als alternatief voor margarine, sluit beter aan als je de prijs van een fles zonnebloemolie vergelijkt met die van twee pakjes margarine. Ook geven we prijsbewuste adviezen, bijvoorbeeld door de cliënt niet alleen te adviseren vaker te kiezen voor fruit, maar hem erop te wijzen welk fruit op dat moment betaalbaar is.

### Smaak(verwachting)

Een andere belangrijke factor is smaak(verwachting). Mensen kiezen vaak voor A-merk producten vanuit het idee dat deze een betere kwaliteit hebben en lekkerder smaken. Door smaaktesten met de doelgroep zien wij juist grote verschillen in voorkeuren. Daarnaast blijkt dat smaak kan veranderen naarmate een product vaker genuttigd wordt. Een kwestie van uitproberen dus!

### Omgeving

Voedingskeuzes van cliënten worden voor een groot deel door hun omgeving bepaald. Als het thuisfront weerstand biedt tegen de verandering, maakt dat het voor de cliënt moeilijk, zeker als het gaat over de boodschappen, het koken of de zichtbaarheid van tussendoortjes. Besteed dus aandacht aan die weerstand en denk samen na over mogelijke oplossingen.

### Praktische materialen

Praktische materialen zijn beter om de boodschap langer te laten beklijven dan een geschreven of mondelinge toelichting. We maken in het contact met de cliënt daarom zo veel mogelijk gebruik van afbeeldingen, foto's, echte producten en productverpakkingen.

### In actie!

Ten slotte maakt de cliënt concrete plannen om zijn gedrag te veranderen. Daarvoor moet hij inzicht hebben in mogelijke barrières die daarbij een rol spelen, en hoe hij daarmee om kan gaan. Het is belangrijk dat hij hiervoor plannen maakt die voor hem relevant, uitdagend, niet te groot en haalbaar zijn. Het eten van een handje rozijnen of een mandarijn is een mooie eerste betaalbare stap voor iemand die nooit fruit eet. Bespreek een volgende keer de ervaringen van de cliënt, vooral als de verandering bepaalde vaardigheden vereist.

### Goedkoop Gezonde Voeding

In Zuid-Limburg is deze aanpak al jaren succesvol. De cursus *Goedkoop Gezonde Voeding* bestaat uit twee >>



bijeenkomsten voor groepen van acht tot twaalf deelnemers. Het startpunt is boodschappen doen met weinig geld. Van daaruit worden mensen gemotiveerd om met relatief kleine veranderingen betaalbare gezondere keuzes te maken. Lomme: "We hebben de cursus heel praktisch opgezet. Deelnemers zien veel echte producten en een dagmenu in natura, ze proeven producten van verschillende merken en schatten de prijzen. Iedere keer is het weer een eyeopener voor deelnemers om te zien hoeveel geld ze kunnen besparen als ze bewust boodschappen doen."

## BESPAARTIPS

### Goedkoop boodschappen doen

- Doe boodschappen in verschillende winkels.
- Koop eens groente of fruit in een Turkse winkel.
- Aan het eind van de dag zijn producten zoals brood en vlees vaak afgeprijsd.
- Koop goedkopere merken.

### Bewust boodschappen doen

- Maak eerst de voorraad in de kast en diepvries op.
- Doe boodschappen met een boodschappenlijstje.
- Koop alleen wat je echt nodig hebt.
- Ga minder vaak boodschappen doen.
- Doe geen boodschappen met honger.
- Koop geen voorgesneden groenten.
- Diepvries-, pot- en blikgroenten zijn vaak goedkoper dan verse groenten.
- Vlees is de duurste post van het menu. Koop kleinere porties vlees.
- Diepvriesvis is goedkoper dan verse vis.

### Aanbiedingen

- Bekijk aanbiedingen in huis-aan-huisbladen.
- Koop geen grote voorraden: wat royaal in huis ligt, gaat sneller op!
- Controleer je kassabon. Zijn eventuele kortingen verrekend?

### Bewaren

- Zet pannen niet op tafel, mensen scheppen dan vaker op.
- Bewaar restjes in de diepvries.
- Kook voor meerdere dagen tegelijk.
- Houd het deel dat je wilt bewaren alvast apart.

## GGD belangrijke factor

De jarenlange inzet van de GGD is een belangrijke succesfactor in de samenwerking op lokaal niveau. Evelyne Linssen van de GGD legt uit hoe dit werkt: "Mensen in de schuldsanering of met een laag inkomen zijn moeilijk te bereiken met voedingsvoorlichting. De cursus wordt daarom georganiseerd als onderdeel van budgetteringscursussen in de schuldsanering, maar ook als losstaand programma in onze wijkprojecten, of als ouderavond op scholen. Het wordt gefinancierd vanuit publieke of private middelen. Dit alles gebeurt in nauwe samenwerking met de lokale partners, zoals de Kredietbank Limburg, gemeenten, welzijnswerk, scholen, maar ook woningbouwverenigingen, banken, supermarkten en zorgverzekeraars."

## En nu elders!

Toen ook een grootschalig effectonderzoek naar de cursus veelbelovende resultaten liet zien, besloten de partners het programma landelijk te verspreiden. Onderzoeker/docent Kathelijne Bessems van de Universiteit Maastricht: "Deelnemers zijn enthousiast en maken gezondere keuzes na afloop van de cursus. Dat is vrij uniek, want dit lukt vaak niet met traditionele voorlichting. We hebben nu een e-learningmodule ontwikkeld, zodat diëtisten in andere regio's ook met het programma aan de slag kunnen." Deze e-learningmodule *Goedkoop Gezonde Voeding* bevat de volledig uitgeschreven cursus, alle schriftelijke voorlichtingsmaterialen en achtergrondinformatie. De e-learningmodule is door ADAP geaccrediteerd.

Meer informatie: [www.goedkoopgezondevoeding.nl](http://www.goedkoopgezondevoeding.nl)

## AUTEURS

KATHELIJNE BESSEMS DOCENT EN ONDERZOEKER  
VAKGROEP GEZONDHEIDSBEVORDERING UNIVERSITEIT  
MAASTRICHT – K.BESSEMS@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL  
MARION LOMME DIËTIST DIËTISTENPRAKTIJK  
LOMME & AKKERMANS  
EVELYNE LINSSEN BELEIDSMEDEWERKER  
GGD ZUID LIMBURG

## LITERATUUR

- 1 Sociaal en Cultureel Planbureau and Centraal Bureau voor de Statistiek, Armoedesignalement 2014.
- 2 Centraal Bureau voor de Statistiek, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, and GGD-en, Gezondheidsmonitor 2012.
- 3 Centraal Bureau voor de Statistiek, Armoede en sociale uitsluiting 2015. 2015: Den Haag/Heerlen/Bonaire.
- 4 [www.bureauwsnp.nl](http://www.bureauwsnp.nl).
- 5 Schickenberg B. e.a., Replacing foods high in saturated fat by low-saturated fat alternatives: a computer simulation of the potential effects on reduction of saturated fat consumption. *Br J Nutr*, 2009.102(3):478-83.