nieuws

Mensen met meer zelfcontrole leven gezonder

nieuws

Mensen aanzetten om gezond te leven, is lastiger dan gedacht. Met eten alom aanwezig, kiezen mensen al snel voor instant genot.

15 NOVEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:
consument
gezondheid

Mensen aanzetten om gezond te leven, is lastiger dan gedacht. De rationeel kiezende mens bestaat immers niet, stelt de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) in Nederland vast. Met eten alom aanwezig, kiezen mensen al snel voor instant genot. Wat helpt zijn gezonde alternatieven en ruimte en kansen om te bewegen. Minstens zo efficiënt is mensen leren zichzelf te beheersen.
Een overheid die burgers gezonder wil doen eten en leven, komt er niet met een beroep te doen op de ratio, maakt de WRR-verkenning duidelijk. Zo verkiezen consumenten voedselproducten met voordelen op korte termijn, ook al kunnen zij er op langere termijn nadelen van ondervinden. Van een zak chips kan je bijvoorbeeld op korte termijn genieten, maar op langere termijn zijn de vele transvetten in chips niet gezond. Dat gevolgen op korte termijn zwaarder doorwegen voor de consument dan negatieve gevolgen op langere termijn, zie je volgens LEI-onderzoeker Jonathan van ’t Riet zowel bij voedingsmiddelen als bij de aanschaf van producten die niet duurzaam geproduceerd zijn.
De omgeving waarin je je bevindt, heeft een grote invloed op hoeveel je eet, en iedereen is daar gevoelig voor, stelt Wageningen-onderzoekster Ellen van Kleef. Zij meent dat mensen veel meer calorieën opnemen als die makkelijk en dichtbij zijn. Mensen uitleggen wat gezond eten is, volstaat volgens haar niet om de samenleving gezond te houden.

“Je moet kijken naar de omgeving van mensen, naar het voedingsaanbod op scholen of op het werk. Als op scholen frisdrankautomaten staan, kun je niet van kinderen verwachten dat ze daar geen gebruik van maken”, zegt van Kleef.
Volgens Van ’t Riet kun je mensen verleiden tot een andere keuze door de kortetermijngevolgen ook positief te maken of door het positieve gevolg in de tijd naar voor te halen. Bijvoorbeeld door gezondere of duurzamere producten goedkoper te maken, lekkerder of een aantrekkelijkere verpakking te geven.
Het bewust maken dat bepaalde voedingsgewoonten op langere termijn positieve effecten hebben, kan zijn nut hebben. Maar volgens de onderzoeker aan het Landbouweconomisch Instituut (LEI) werkt het alleen niet zo goed en werkt het vooral bij mensen die er open voor staan.
De beperkte kracht van voorlichting komt doordat veel gedrag niet bewust en niet rationeel is. “Mensen doen dingen uit gewoonte of worden onbewust ergens door getriggerd”, zegt Van ’t Riet. Maar mensen die meer zelfcontrole hebben en daardoor bevrediging kunnen uitstellen, leven gezonder aangezien zij de voordelen op langere termijn vaker verkiezen en daarom neen zeggen tegen instant genot.

Bron: Kennis-Online

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page:
https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada