

Van bloemkool tot bulgur

*Een onderzoek naar het voedingspatroon van
Nederlandse en Turkse vrouwen en hun kinderen
in Klarendal (Arnhem)*



Paulien Kruiper
oktober 2013

Van bloemkool tot bulgur

Een onderzoek naar het voedingspatroon van Nederlandse en Turkse vrouwen en hun kinderen in Klarendal (Arnhem)

Auteur

Paulien Kruiper
Onder de Linden 101
6822 KK Arnhem

Datum

1 oktober 2013

De Haagse Hogeschool

Opleiding Voeding en Diëtetiek
Johanna Westerdijkplein 75
Den Haag
Tel.: 070- 445 83 00

Docentbegeleider

Memon Boukiour

Opdrachtgever

Charly Tomassen, wijkregisseur Klarendal (gemeente Arnhem)

Voorwoord

Ruim drie jaar geleden koos ik voor de opleiding tot diëtist aan de Haagse Hogeschool. In mijn vorige carrière was ik sociaal geograaf en hield ik mij bezig met stedelijke ontwikkeling. Omdat het werken op wijkniveau nog steeds mijn interesse heeft, ben ik voor mijn afstudeeronderzoek op zoek gegaan naar een verbinding tussen mijn 'oude' en 'nieuwe' vak. Het resultaat is een onderzoek naar het voedingspatroon van vrouwen en hun kinderen in een boeiende Arnhemse wijk, Klarendal.

Tijdens het voeren van de interviews met de vrouwen uit de wijk heb ik eerlijke verhalen gehoord over wat hen bezighoudt op een persoonlijk gebied, wat voeding ten slotte is. Het heeft mijn beeld van hoe mensen in Klarendal leven verbreed en mijn ervaring als bijna-diëtist verrijkt. Ik wil alle vrouwen die ik geïnterviewd heb dan ook heel erg bedanken voor het vertrouwen dat ze in mij gesteld hebben.

Mijn dank gaat verder uit naar Charly Tomassen, de wijkregisseur in Klarendal van de gemeente Arnhem, die mij de kans bood deze opdracht uit te voeren. Daarnaast wil ik opbouwwerker Ruth van Swaay en participatiemedewerker Songül Gürses bedanken voor de gevoerde gesprekken en voor het openen van deuren in de wijk. Hopelijk krijgt onze samenwerking in de toekomst een vervolg.

Ook bedank ik mijn begeleider van de Haagse Hogeschool, Memon Boukiour. Gezien de afstand was de begeleiding vaker telefonisch en per email dan face-to-face maar zijn kritische blik leverde steeds nuttige tips en adviezen op.

Tot slot bedank ik mijn gezin - dat niet alleen het afgelopen half jaar maar ook de jaren ervoor regelmatig te horen kreeg: 'Mama moet vandaag studeren' - voor alle geduld en begrip dat zij voor mijn situatie hadden. We zijn er bijna!

Arnhem, 1 oktober 2013

Paulien Kruiper

Samenvatting

Probleem- en doelstelling

In de Arnhemse aandachtswijk Klarendal blijft de gezondheid van de bewoners achter bij die van bewoners in andere wijken, een beeld dat landelijk voorkomt bij aandachtswijken. De wijkregisseur van Klarendal wil gaan inzetten op het verbeteren van de gezondheid van de wijk en kiest hiervoor het voedingspatroon van de vrouwelijke bewoners als uitgangspunt. Het doel van onderhavig onderzoek is het voedingspatroon van Nederlandse en Turkse vrouwen en hun kinderen in beeld te brengen alsmede de factoren die dit patroon bepalen, zodat aanbevelingen ontstaan voor professionals die werken in de wijk.

Methode

Het grootste deel van de data van dit kwalitatieve onderzoek is verzameld door middel van groepsinterviews. De begrippen voedingspatroon (van de vrouwen en hun kinderen), invloed op het voedingspatroon en gezond leven stonden daarbij centraal. Onder voedingspatroon worden de subbegrippen ontbijt, lunch, diner, consumptie van groente en fruit en tussendoortjes verstaan. Mogelijke invloeden die zijn nagevraagd, zijn: partner/familie, cultuur/gemeenschap, tijd en geld. Het begrip gezond leven is door de geïnterviewden zelf gemotiveerd.

De verzamelde data is opgeknipt in relevante fragmenten welke vervolgens zijn gelabeld en zijn uitgewerkt in de analyse. De resultaten zijn vergeleken met resultaten van interviews met professionals en met relevante literatuur. Tevens is beknopt literatuuronderzoek uitgevoerd voor begripsverheldering, en om de Turkse eetcultuur in beeld te brengen.

Resultaten en conclusie

Nederlandse en Turkse vrouwen vinden ontbijten, zelf de avondmaaltijd klaarmaken en het nuttigen van groente en fruit belangrijke onderdelen van hun voedingspatroon. Een meerderheid heeft moeite met het beperken van ongezonde tussendoortjes. De vrouwen weten het begrip gezonde voeding te duiden. De Turkse vrouwen benoemen de minder gezonde aspecten van de Turkse eetcultuur. De autochtone Nederlandse bewoners, met veelal een behoudende cultuur, besteden uit gewoonte weinig aandacht aan voeding, ook al is er wel kennis over de relatie tussen voeding en gezondheid. De nieuwere bewoners daarentegen doen dit wel en hebben ook meer aandacht voor gezonde voeding.

Voor jonge kinderen hechten de vrouwen waarde aan gezond eten binnen een duidelijke structuur. Zelfstandig naar schoolgaande kinderen krijgen meer vrijheid. Een meerderheid van de vrouwen heeft hier weinig problemen mee, een minderheid blijft actief in gesprek met hun kinderen ter stimulering van de gezonde keuzes. Bewegen is voor de vrouwen en hun kinderen onderdeel van gezond leven.

Interventies dienen gericht te zijn op het stimuleren van de gezonde keuzes, ook zijn er kansen voor interventies met beweging als invalshoek. Door samen te werken met scholen kan extra aandacht geboden worden aan gezonde voeding voor oudere kinderen. Gezien de gehechtheid aan de eigen cultuur zijn het aansluiten bij de belevingswereld en het samen kunnen doen een voorwaarde bij interventies. Voorts moeten de kosten laag gehouden worden en kan door samenwerking tussen partijen de continuïteit zo goed mogelijk gewaarborgd worden.

Aanbeveling

Het verband tussen kennis over voeding en gezondheid en er wel of niet naar handelen is een onderwerp dat verder onderzoek verdient vanwege de potentiële gezondheidsvoordelen. Voor de wijk Klarendal zijn op basis van de resultaten aanbevelingen gedaan met betrekking tot concrete initiatieven voor interventies.

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	1
1.1	<i>Onderzoeksvraag</i>	2
1.2	<i>Praktische relevantie</i>	2
1.3	<i>Leeswijzer</i>	2
2	Literatuuronderzoek	3
2.1	<i>Een gezond (Nederlands) voedingspatroon</i>	3
2.2	<i>Invloed van opleidingsniveau op consumptie voedingsmiddelen</i>	4
2.3	<i>De Turkse eetcultuur</i>	4
2.4	<i>Vrouwen en voeding in aandachtswijken</i>	5
3	Achtergronden op de wijk Klarendal	6
3.1	<i>Kenschets van de wijk</i>	6
3.2	<i>Bevolkingssamenstelling</i>	6
3.3	<i>Leefbaarheid</i>	6
3.4	<i>Sociaal-economische status en arbeidsparticipatie</i>	6
3.5	<i>Gezondheid</i>	7
3.6	<i>Conclusie</i>	8
4	Methoden van onderzoek	9
4.1	<i>Onderzoeksontwerp: kwalitatief onderzoek met behulp van groepsinterviews</i>	9
4.2	<i>Literatuuronderzoek</i>	9
4.3	<i>Data-verzameling fase 1</i>	9
4.4	<i>Dataverzameling fase 2</i>	10
4.5	<i>Data-analyse en rapportage</i>	12
4.6	<i>Kwaliteitsaspecten</i>	13
5	Resultaten interviews professionals	14
5.1	<i>Culturele aspecten</i>	14
5.2	<i>Het voedingspatroon</i>	15
5.3	<i>Opvoeding van de kinderen</i>	16
5.4	<i>Gezonde leefstijl</i>	16
5.5	<i>Aandachtspunten voor initiatieven in de toekomst</i>	17
6	Resultaten interviews Nederlandse vrouwen	18
6.1	<i>Het voedingspatroon van de vrouwen</i>	18
6.2	<i>Voedingspatroon van de kinderen</i>	19
6.3	<i>Gezond eten en leven / gezonde leefstijl</i>	20
6.4	<i>Vergelijking met resultaten gesprek professional</i>	21
7	Resultaten interviews Turkse vrouwen	22
7.1	<i>Voedingspatroon van de vrouwen</i>	22
7.2	<i>Voedingspatroon van de kinderen</i>	23
7.3	<i>Gezond eten en leven</i>	23
7.4	<i>Vergelijking met resultaten gesprek professional</i>	24
8	Conclusies	26
8.1	<i>Beantwoording onderzoeksvragen</i>	26

9	Discussie en aanbevelingen	30
9.1	<i>Discussie</i>	30
9.2	<i>Aanbevelingen voor verder onderzoek</i>	30
9.3	<i>Aanbevelingen voor de wijk</i>	31
	Literatuurlijst	32
	Bijlage: Interviewvragen	

1 INLEIDING

De gezondheid van bewoners van Nederlandse achterstandswijken is gemiddeld gezien minder goed dan die van bewoners van andere wijken. Uit onderzoek blijkt dat bewoners van een aantal achterstandswijken hun gezondheid als slechter ervaren (RIVM, 2008). Voorts hebben ze vaker obesitas, astma en diabetes, ze roken vaker en bewegen minder vaak dan bewoners van andere wijken in Nederland (Ruijsbroek, Droomers, Kunst en van den Brink, 2011). Recentelijk bleek uit onderzoek van het CBS dat in achterstandswijken meer medicijnen voor psychische aandoeningen gebruikt worden dan in Nederland gemiddeld (CBS, 2013).

De Arnhemse wijk Klarendal is zo'n wijk waar de gezondheid achterblijft bij die van de rest van de stad. De wijk is van oudsher een volkswijk. De laatste decennia zijn, door gemeente en bewoners samen, veel problemen aangepakt op het gebied van woningbouw en openbare ruimte. Dit heeft mede geleid tot nieuwkomers die er bewust voor kiezen om in deze wijk te wonen. Achter de voordeur van veel oorspronkelijke Klarendallers en (met name allochtone) nieuwkomers doen zich echter nog de nodige sociale en gezondheidsproblemen voor. Zo komen bijvoorbeeld overgewicht, diabetes en een lage waardering van de eigen gezondheid vaker voor dan in Arnhem als totaal. Cijfers over de gezondheid van de Klarendallers zijn te vinden in hoofdstuk 3.

De wijkregisseur¹ van Klarendal ('de oren en ogen van de gemeente in de wijk') erkent de sociale problematiek en wil hiermee aan de slag. Zijn motivatie is dat als de mensen in de wijk gezond zijn, dit positief uitwerkt op de leefbaarheid van de wijk. Omdat het voedingspatroon van bewoners een pijler is van de gezondheid van mensen wil hij dit aspect binnen het thema gezondheid onder de loep nemen. Deze kennis over het voedingspatroon is nog niet beschikbaar. Door het voedingspatroon van de wijkbewoners onder de loep te nemen wordt duidelijk welke ingangen er zijn voor eventuele interventies.

Omdat het hier een afstudeeronderzoek betreft, is een inperking van de doelgroep gemaakt: de focus ligt op 'vrouwen en hun kinderen'. De motivatie daarvoor is dat, ondanks de emancipatie, in veel gezinnen de vrouwen nog altijd de meeste tijd aan hun kinderen en het huishouden besteden. Daarmee bepalen zij veelal wat er op tafel komt en daarmee deels hoe goed het gezin gevoed is.

Probleemstelling:

De gezondheid van bewoners in achterstandswijken zoals Klarendal blijft achter bij die van bewoners in andere wijken. Kennis over het voedingspatroon van bewoners, in het bijzonder vrouwen, kan een aanknopingspunt zijn voor het verbeteren van de gezondheid. Het is onbekend wat het voedingspatroon is van vrouwen en hun kinderen in Klarendal, wat de verklaringen en motivaties zijn achter dit voedingspatroon en welke ingangen en voorwaarden dit biedt voor eventuele interventies.

¹ Wijkregisseurs zijn verantwoordelijk voor een optimale verbinding tussen de wijk en de gemeentelijke organisatie, voor afstemming van plannen en een adequate uitvoering ervan.

1.1 Onderzoeksvraag

De centrale onderzoeksvraag van dit onderzoek is:

Hoe ziet het voedingspatroon van een aantal vrouwen in Klarendal en hun kinderen eruit? Het begrip voedingspatroon wordt daarbij uiteengehaald in:

- a. ontbijt - lunch - diner*
- b. tussendoor eten en drinken*
- c. consumptie van groente en fruit*

Onderstaande deelvragen vloeien hieruit voort:

1. Welke motivaties geven de vrouwen voor hun voedingspatroon c.q. de keuzes die zij maken?
2. Hoe kijken de vrouwen aan tegen het begrip 'gezond leven'?
3. Hoe kijken professionals in de wijk aan tegen het voedingspatroon van vrouwen in de wijk en welke verklaringen kunnen zij geven?
4. Door welke aspecten wordt het voedingspatroon van de vrouwen mede bepaald en op welke manier?
5. Wat betekent deze informatie enerzijds voor een beleidsmaker/wijkregisseur/opbouwwerker en anderzijds voor een diëtist die in de dagelijkse praktijk met bewoners uit de wijk werkt?

Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is om het voedingspatroon van een aantal vrouwen in de Arnhemse wijk Klarendal en hun kinderen en de factoren die het voedingspatroon bepalen inzichtelijk te maken. Daarmee ontstaan aanbevelingen voor professionals die werken aan gezondheidsverbetering van bewoners van Klarendal.

1.2 Praktische relevantie

De resultaten van dit onderzoek hebben betrekking op de wijk Klarendal. Echter omdat in het onderzoek ook gesprekken met professionals zijn betrokken met een brede ervaring in dit type wijken, kunnen de resultaten van dit onderzoek ook interessant zijn voor professionals die in andere aandachtswijken werkzaam zijn. Daarnaast vertonen aandachtswijken tot op zekere hoogte overeenkomstige kenmerken. Professionals voor wie dit onderzoek interessant kan zijn, zijn bijvoorbeeld diëtisten, opbouwwerkers, sportinstructeurs en zorgverleners.

1.3 Leeswijzer

Dit rapport kent de volgende opbouw:

Hoofdstuk 2 geeft inzicht in de voor het onderzoek gehanteerde literatuur, gevolgd door een korte inleiding op de wijk Klarendal in hoofdstuk 3. Hoofdstuk 4 gaat in op de methoden van onderzoek. Vervolgens behandelt hoofdstuk 5 de resultaten van de gesprekken met de professionals. De hoofdstukken 6 en 7 gaan over de resultaten van de interviews met de Nederlandse vrouwen respectievelijk de Turkse vrouwen. Conclusies worden getrokken in hoofdstuk 8, aan de hand van de behandeling van de onderzoeksvragen. Hoofdstuk 9 ten slotte is voor de discussie en aanbevelingen.

2 LITERATUURONDERZOEK

Het literatuuronderzoek omvat een aantal onderwerpen. De eerste paragraaf gaat in op wat logischerwijs kan worden verstaan onder een gezond voedingspatroon in Nederland. De tweede paragraaf beschrijft verschillen in voedselconsumptie bij verschillende opleidingsniveaus. In de derde paragraaf wordt ingegaan op het voedingspatroon van Turken, traditioneel gezien en bij in Nederland wonende Turken. De laatste paragraaf is een verkenning naar literatuur over het voedingspatroon van vrouwen die leven in aandachtswijken.

2.1 Een gezond (Nederlands) voedingspatroon

Met de term 'voedingspatroon' wordt onder meer bedoeld de keuze van voedingsmiddelen en het maaltijdpatroon, ofwel de verdeling van maaltijden over de dag (Hartman, 2009). Of een voedingspatroon gezond is, hangt van meerdere factoren af. Zo is de regelmaat tussen de maaltijden en de omvang van de maaltijden belangrijk en daarnaast uiteraard de voedingsmiddelen zelf die genuttigd worden.

Maaltijden en maaltijdpatroon

Een regelmatig eetpatroon, met een spreiding van grotere en kleinere maaltijden over de dag, heeft fysiologisch gezien de voorkeur. Het lichaam wordt op gezette tijden voorzien van nieuwe energie zodat reserves niet hoeven te worden aangesproken. Het aantal maaltijden en de momenten waarop gegeten wordt, verschilt per persoon en cultuur.

In Nederland bestaat het maaltijdpatroon veelal uit twee op brood gebaseerde maaltijden en een warme maaltijd, die traditioneel bestaat uit vlees, aardappelen en groente (Hartog, 2010). Dit beeld is de laatste decennia aan het veranderen, zowel het aantal maaltijden, de momenten waarop gegeten wordt als de inhoud van de maaltijden worden steeds diverser. Steeds meer mensen eten gedurende de hele dag. Hartige of zoete snacks en kleine maaltijden worden genomen wanneer men trek heeft. Dit wordt graasgedrag genoemd (Hartman, 2009). Het gevolg kan zijn dat er (veel) meer energie ingenomen wordt dan de behoefte met overgewicht als mogelijk gevolg. Overigens houden de genoemde traditionele gewoonten binnen veel bevolkingsgroepen, met name onder ouderen en lager opgeleiden, nog altijd stand.

Belang van een ontbijt

Het nuttigen van een ontbijt in grofweg het eerste uur na het opstaan is bij uitstek een belangrijke maaltijd. De stofwisseling gaat gedurende de nacht door, waarbij gebruik gemaakt wordt van reserves in het lichaam. De hoeveelheid glucose die in het lichaam beschikbaar is bij het opstaan, is niet voldoende voor een goede en efficiënte start, zeker niet wanneer iemand lichamelijk actief moet zijn. Een goed ontbijt voorziet in deze behoefte aan glucose (Hartman, 2009). Het (stelselmatig) overslaan van een ontbijt kan overgewicht in hand werken, mede doordat veel mensen de later op de ochtend ontstane trek stillen met kant-en-klare calorierijke producten.

Voedingsmiddelen

Iemand eet gezond als het totaal aan voedingsmiddelen dat genuttigd wordt, voorziet in de behoefte aan voedingsstoffen zoals het lichaam dat nodig heeft om te kunnen functioneren. Voedingsstoffen zijn onder te verdelen in macronutriënten (eiwitten, koolhydraten, vetten) micronutriënten (vitaminen, mineralen, sporelementen) en vocht.

De Beraadsgroep Voeding van de Gezondheidsraad stelt - op basis van wetenschappelijk onderzoek - aanbevelingen op voor de op te nemen hoeveelheden voedingsstoffen per leeftijdscategorie en

geslacht (Richtlijnen Goede Voeding). Het Voedingscentrum² vertaalt deze aanbevelingen naar concrete voorlichtingsmodellen, thans de Schijf van Vijf. In de Schijf van Vijf worden de volgende categorieën van voedingsmiddelen onderscheiden, waarbij het advies luidt dagelijks te kiezen uit ieder 'vak':

- groente en fruit,
- brood, granen, aardappelen, rijst, pasta peulvruchten,
- zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers,
- vetten, olie,
- drinken (vocht) (Schijf van Vijf, 2013).

2.2 Invloed van opleidingsniveau op consumptie voedingsmiddelen

Uit de voedselconsumptiepeiling over de periode 2007-2010 blijkt dat de consumptie van onder meer groenten en fruit verschilt naar opleidingsniveau (RIVM, 2013). Nederlanders met als hoogste opleiding basisonderwijs of lager beroepsonderwijs consumeren dagelijks gemiddeld 25 gram groenten en 30 gram fruit minder dan Nederlanders die een opleiding aan een universiteit of hogere beroepsonderwijs hebben afgerond. De lager opgeleide mensen consumeren eveneens minder voedingsvezels en vis(vetzuren), terwijl de totale hoeveelheid vet in de voeding hoger ligt bij deze bevolkingsgroep. Omdat bewoners van aandachtswijken over het algemeen lager opgeleid zijn, is het aannemelijk dat er een verschil bestaat in het voedingspatroon van bewoners uit aandachtswijken en andere wijken.

2.3 De Turkse eetcultuur

Daar waar het Nederlandse maaltijdpatroon ruwweg dagelijks bestaat uit twee broodmaaltijden en een warme maaltijd, kan het Turkse maaltijdpatroon per dag verschillen (Stenvert, 2007), tot wel vijf maaltijden op een dag. Variatie ontstaat eveneens doordat zware en lichtere maaltijden elkaar afwisselen.

Voor veel mensen echter is het gebruikelijk twee hoofdmaaltijden per dag te nemen: in de loop van de ochtend een ontbijt en 's avonds een warme maaltijd (Rotterdam, z.d.). Voorts wordt tussendoor gegeten als men trek heeft of als er bezoek komt. Bezoek krijgt altijd iets te eten en te drinken aangeboden, als blijk van gastvrijheid. Deze sociale functie van eten is belangrijk in de Turkse keuken. Belangrijke gebeurtenissen (geboorte, bruiloft, et cetera) en religieuze gelegenheden (einde van de Ramadan) worden eveneens groots gevierd met uitgebreid eten en drinken.

Een aantal elementen uit de Turkse keuken maken dat de maaltijden veelal energierijk zijn. Zo wordt bijvoorbeeld boter gebruikt in plaats van water om rijst in te garen, wordt er (wit) brood bij iedere maaltijd gegeten en gebruikt men relatief veel olie in salades, die dagelijks gegeten worden (Stenvert, 2007). Zeker bij bezoek en bij bijzondere gelegenheden zijn de porties groot, mede doordat veel verschillende gerechten op tafel komen. Het volgen van een dieet is voor een gast geen reden om voedsel te weigeren (van den Berg, 2010). Hiertegenover staat dat het gebruikelijk is om zowel bij het ontbijt als tussendoor rauwe groente zoals tomaat en komkommer of in zuur ingemaakte groente zoals augurk en paprika te eten.

² Naast het Voedingscentrum hebben andere organisaties eigen voorlichtingsmodellen opgesteld. Dit zijn bijvoorbeeld de 'Voedingspiramide' opgesteld door orthomoleculair diëtisten en een Vegetarische schijf van de NVB en Goede Waar & Co. Deze worden hier buiten beschouwing gelaten.

2.4 Vrouwen en voeding in aandachtswijken

Literatuur over hoe vrouwen in aandachtswijken en/of met een lage sociaaleconomische status aankijken tegen voeding is schaars. Een Amerikaans en Nederlands onderzoek komen onderstaand aan bod.

Amerikaans onderzoek

In een Amerikaans onderzoek van Damman en Smith (2009) naar de factoren die van invloed zijn op de voedselkeuze van vrouwen met een laag inkomen, komt naar voren dat er een complex samenspel is tussen houding, kennis, ideeën, de omgeving en de gezondheid van vrouwen op hun voedselkeuzes. Zo hebben sommige vrouwen dezelfde routines die ze zelf als kind ook hadden, anderen kiezen er bewust voor om het anders te doen dan vroeger omdat ze afkeer hebben van de regels van vroeger.

Veel vrouwen vinden het voorts onrealistisch om gezond te eten omdat hun inkomen te laag is. Toch geven ook enkele vrouwen aan dat je zelf mogelijkheden kunt creëren door ongezonde en dure onderdelen van het voedingspatroon te schrappen.

Opvallend is ten slotte dat veel vrouwen hun gezondheid geen motivatie vinden om gezond te eten, al bestaat er ook onwetendheid over de relatie tussen sommige ziekten en voeding. Pas als ze ziek worden zullen veel vrouwen hun voedingspatroon aanpassen.

Nederland

Het VU medisch centrum (2012) heeft samen met de Hartstichting een project opgezet om ouderbetrokkenheid op Islamitische basisscholen op het gebied van gezonde leefstijl te stimuleren. Binnen dit kader zijn groepsgesprekken met moeders gevoerd. Tijdens de gesprekken bleek dat de moeders zich bewust zijn van het belang van een gezonde leefstijl. Ze hebben kennis hierover maar hebben ook behoefte aan meer kennis. Informatiebronnen voor hen zijn andere moeders, televisieprogramma's en websites van hun land van herkomst maar ook het Voedingscentrum of consultatiebureau.

Gezelligheid en gastvrijheid vormen een belangrijk onderdeel van veel eetculturen. Een andere cultureel aspect is dat het niet erg gevonden wordt als baby's dik zijn, moeders denken dat dit wel bijtrekt als ze groter worden. Dunne baby's worden juist als ongezond gezien.

Moeders vinden het belangrijk dat hun kinderen goed ontbijten maar hebben te maken met kinderen die 'moeilijke eters' zijn. De tijdsindeling tussen opstaan, ontbijten en naar school gaan is lastig. Andere regels die voor kinderen gelden gaan over het beperken van frisdrank, echter vaak mogen kinderen die frisdrank zelf pakken en weten de moeders uiteindelijk niet precies hoeveel de kinderen drinken. De moeders relateren het drinken van veel frisdrank met het risico op het ontstaan van diabetes.

De moeders proberen hun kinderen te begeleiden bij gezond voedingsgedrag, door te vertellen waarom iets gezond is of niet. De moeders vinden dat ook de school een verantwoordelijkheid heeft om de kinderen bij te brengen wat gezonde voeding is. Naarmate kinderen ouder worden en zelf beslissingen nemen, wordt het lastiger om invloed op hun voeding uit te oefenen. De moeders proberen hun kinderen te stimuleren om te bewegen, ook dit wordt lastiger naarmate de kinderen ouder worden.

3 ACHTERGRONDEN OP DE WIJK KLARENDAL

Dit hoofdstuk biedt inzicht in een aantal kenmerken van de wijk Klarendal en maakt daarmee duidelijk dat sociale en gezondheidsaspecten achterblijven op de rest van de stad Arnhem.

3.1 Kenschets van de wijk

In de ruim anderhalve eeuw dat Klarendal bestaat heeft de wijk zich ontwikkeld tot een typische volkswijk. In de jaren 80 van de vorige eeuw verslechterde de wijk: verloedering, drugsoverlast en onveiligheid waren aan de orde van de dag. Aan het eind van de jaren negentig werd het tij door bewoners en professionals gezamenlijk gekeerd. De uitvoering van diverse plannen en de aanwijzing als krachtwijk door minister Vogelaar in 2007, betekenden een structurele verbetering van de wijk (gemeente Arnhem, 2012). Een van de pijlers onder de wijkverbetering is de aanwijzing van een deel van Klarendal als 'Modekwartier'. Verloederde panden worden opgekocht door een woningbouwcorporatie en worden na het opknappen ervan verhuurd aan (oud-)studenten van de Arnhemse modeacademie. Dit succesvolle initiatief leidt ertoe dat de wijk ook steeds meer nieuwkomers kent die niet tot de traditionele volkswijkbewoners te rekenen zijn: hoogopgeleid en artistiek.

3.2 Bevolkingssamenstelling

Kenmerk van een volkswijk is vaak een gemêleerde bevolkingssamenstelling. Ook Klarendal kent ten opzichte van het stedelijk gemiddelde redelijk veel allochtonen. Vooral het percentage Turken is relatief hoog, zie onderstaande tabel.

Tabel 3.1: De bevolkingssamenstelling van Klarendal, 1 januari 2013

Nationaliteit	Percentage
Nederlands	53
Turks	10
Surinaams	2
Antilliaans	2
Marokkaans	1
Overig westers en niet-westers allochtoon	32

Bron: gemeente Arnhem, 2013

3.3 Leefbaarheid

Uit leefbaarheidscijfers blijkt dat de aanpak zoals in 3.1 benoemd, niet voor niets is geweest. Het cijfer dat de inwoners van Klarendal geven aan de leefbaarheid is sinds 2005 toegenomen en ligt in 2011 op een 6,7 (gemeente Arnhem, 2011). Ook het rapportcijfer voor de veiligheid is toegenomen en ligt in 2011 op 6,2. Meer wijkbewoners zien een vooruitgang dan een achteruitgang (40% respectievelijk 12%), en verwachten dit ook voor de toekomst.

3.4 Sociaal-economische status en arbeidsparticipatie

Op gebied van inkomen en arbeidsparticipatie blijft Klarendal achter ten opzichte van Arnhem als geheel, dit ondanks de recentelijke komst van hoger opgeleide bewoners. Onderstaande tabel illustreert dat.

Tabel 3.2: Enkele gegevens met betrekking tot inkomen en arbeid, Klarendal en Arnhem, 2011

	Klarendal	Arnhem
gemiddeld gestandaardiseerd huishoudinkomen	€ 18.400	€ 21.800
huishoudens met een minimuminkomen	25,7%	16,7%
niet-werkende werkzoekenden	10,3%	7,3%
huishoudens met bijstandsuitkering	9,3%	5,1%

Bron: gemeente Arnhem, 2011

3.5 Gezondheid

Om de gezondheid van de bewoners van Klarendal in beeld te brengen is de VAAM (Vraag Aanbod Analyse Monitor eerste lijn) van het Nivel³ (2013) geraadpleegd. In de VAAM worden schattingen over gezondheid in wijken bijgehouden. Uit tabel 1 blijken met name (zwaar) overgewicht, (zwaar) roken en een lage waardering van de eigen gezondheid in Klarendal naar schatting vaker voor te komen dan in Arnhem gemiddeld. Voor de toekomst kan dit zelfs nog toenemen.

Tabel 3.3: Geschat percentage inwoners (20-64 jaar) waarop de genoemde gezondheidsaspecten van toepassing is in Klarendal en Arnhem, in 2011 en 2016

Gezondheidsaspect	2011		2016	
	Klarendal (postcode 6822)	Arnhem	Klarendal	Arnhem
Overgewicht	44,4	40,6	45,1	40,4
Zwaar overgewicht	12,3	9,4	12,6	9,3
Ondergewicht	2,5	2	2,4	2
Hoge bloeddruk	11,5	10,6	12,1	10,5
Voldoet niet aan beweegnorm	45,2	44,9	44,3	45,2
Roken	32,9	25,7	32,8	25,8
Zwaar roken	3,8	2,5	3,8	2,5
Alcohol	28,7	31,5	29,4	31,4
Ervaring eigen gezondheid	17,6	11,3	18	11,2

Bron: NIVEL, 2013

Ook wordt ingeschat dat diabetes, COPD en cardiovasculaire ziekten - aandoeningen waarbij er een relatie bestaat met voeding - naar schatting gemiddeld vaker voorkomen in Klarendal dan in Arnhem als totaal, zie tabel 2. Er zijn aanwijzingen dat dit voor de toekomst sterker kan toenemen dan in Arnhem als totaal.

³ Het NIVEL maakt voor het doen van de schattingen gebruik van de volgende bronnen: Lokale gezondheidsmonitor GGD'en, CBS, ABF Research Bevolkingsprognose, LINH

Tabel 3.4: Geschat aantal patiënten per 1000 inwoners dat de huisartsenpraktijk bezoekt voor specifieke chronische aandoeningen in Klarendal en in Arnhem, in 2011 en 2016

Aandoening	2011		2016	
	Klarendal	Arnhem	Klarendal	Arnhem
Diabetes	43	42	49	43
COPD	17	16	19	16
Cardiovasculair risicomanagement	101	114	113	116

Bron: NIVEL, 2013

3.6 Conclusie

Er zijn aanwijzingen dat de gezondheid van de bevolking van Klarendal achterblijft bij die van de rest van Arnhem. Dit beeld komt overeen met de landelijk uitgevoerde onderzoeken zoals die in het eerste hoofdstuk zijn geduid. Een aantal aspecten van de gezondheid kan een relatie hebben met iemands voedingspatroon. Het gaat dan in ieder geval om (zwaar) overgewicht, ondergewicht, diabetes, COPD en cardiovasculaire ziekten.

Op grond van deze gegevens bestaat er voldoende reden om het voedingspatroon, en daarmee de gezondheid, van de inwoners van Klarendal nader te onderzoeken.

4 METHODEN VAN ONDERZOEK

Hoe een onderzoek uitgevoerd wordt, is bepalend voor de uiteindelijke resultaten. Dit hoofdstuk biedt inzicht in hoe het onderzoek is uitgevoerd. Paragraaf 1 geeft het onderzoeksontwerp, dat vervolgens in paragraaf 2 tot en met 4 uitgewerkt wordt. Ten slotte beschrijft paragraaf 5 beschrijft de kwaliteitsaspecten.

4.1 Onderzoeksontwerp: kwalitatief onderzoek met behulp van groepsinterviews

Om de vraag te beantwoorden hoe het voedingspatroon van vrouwen in Klarendal eruit ziet en wat daarbij de motivaties zijn, is gekozen voor kwalitatief onderzoek. Anders dan bij kwantitatief onderzoek, wordt bij kwalitatief onderzoek niet of nauwelijks cijfermatige data verzameld. Het doel bij kwalitatief onderzoek is om een beeld te krijgen van wat er leeft onder een bepaalde doelgroep en niet om het generaliseren van de uitkomsten naar de gehele doelgroep.

Het onderzoek kent de volgende opbouw.

Tabel 4.1: Onderzoeksontwerp

Onderdeel	Toelichting
Literatuuronderzoek	Vooronderzoek
Data-verzameling fase 1	Een interview met een Nederlandse opbouwwerker Een interview met een Turkse participatiemedewerker
Data-verzameling fase 2	Twee groepsinterviews met Nederlandse vrouwen uit Klarendal Twee groepsinterviews met Turkse vrouwen uit Klarendal
Data-analyse en rapportage	Uitschrijven interviews, labeling en ordening onderwerpen, analyse Vervolgens rapportage

De nu volgende paragrafen gaan in op de verschillende onderdelen.

4.2 Literatuuronderzoek

Het uitgevoerde literatuuronderzoek betrof vooronderzoek. De volgende onderwerpen zijn daarin betrokken: gezond voedingspatroon, de Turkse voedingscultuur, het voedingspatroon van vrouwen uit aandachtswijken en achtergronden bij de wijk Klarendal.

De volgende typen documenten zijn daarbij gebruikt:

- Diëtistische vakliteratuur alsmede vakliteratuur over het doen van kwalitatief onderzoek.
- Evidence based wetenschappelijke artikelen en onderzoeksrapporten, digitaal gezocht onder meer via PubMed en de online Vakbibliotheek van de Haagse Hogeschool.
- Statistische gegevens van de gemeente Arnhem en cijfers van het Nivel over de gezondheid van de wijkbewoners.
- Achtergrondinformatie over de wijk Klarendal, zoals de wijkvisie.

4.3 Data-verzameling fase 1

Ter voorbereiding op de groepsinterviews hebben gesprekken plaatsgevonden met professionals in de wijk. Er is een interview geweest met een Turkse participatiemedewerker, enerzijds om een beeld te krijgen van specifieke elementen uit de Turkse keuken en anderzijds om een beeld te krijgen van de ervaringen van een professional uit de eigen cultuur met betrekking tot het eetpatroon van Turken in Nederland. Ook heeft een interview plaatsgevonden met een opbouwwerker die met name veel ervaring heeft in het activeren en begeleiden van wijkbewoners van Nederlandse komaf.

4.4 Datverzameling fase 2

Groepsinterviews

De data voor dit kwalitatieve onderzoek is verzameld door middel van groepsinterviews. Dit type interview is hier geschikt omdat het onderwerp voor deze wijk relatief nieuw is. Baarda, de Goede en Teunissen (2009) spreken over het gebruik van groepsinterviews als 'bijzonder geschikt voor het genereren van ideeën en ter oriëntatie op een onderwerp'. Een voordeel is dat op deze manier in relatief korte tijd veel informatie wordt verkregen. Daarnaast ontstaat binnen een groepsgesprek dynamiek: de geïnterviewde personen reageren op elkaar. Hierdoor komen overeenkomsten en verschillen duidelijk naar voren. Ook in het artikel van Damman en Smith (2009), gebruikt in hoofdstuk 2 (Literatuuronderzoek) werd gewerkt met deze interviewmethode.

Kanttekeningen zijn dat sommige deelnemers zich mogelijk juist geremd voelen door de aanwezigheid van anderen. Ook moet er goed voor gewaakt worden dat alle te bespreken onderwerpen ter tafel komen, aldus Baarda e.a. (2009). Door hier vooraf notie van te nemen zijn deze kanttekeningen zo goed mogelijk ondervangen in de groepsinterviews.

Twee keer twee interviews

De interviews onder de vrouwelijke wijkbewoners dienen een zo goed mogelijke afspiegeling te zijn van de samenstelling van de bevolking van de wijk. De twee bevolkingsgroepen die het meest voorkomen in de wijk zijn de Nederlandse en de Turkse omdat deze groepen tezamen 63% van de bevolking in Klarendal vormen (zie tabel 3.1, hoofdstuk 3).

Per bevolkingsgroep zijn twee groepsinterviews gehouden, dus vier in totaal. Er zijn aparte gesprekken met allochtone respectievelijk autochtone vrouwen gevoerd omdat verschillen in culturele achtergrond dan alle ruimte krijgen. Ook is het dan mogelijk om vergelijkingen in de analyse/conclusie naar etniciteit te maken. Het tweede interview per bevolkingsgroep dient als extra bron van gegevens maar ook om inzichtelijk te maken of bevindingen uit het eerste interview veralgemeniseerd of juist eerder verbijzonderd kunnen worden. Overigens was het de bedoeling om drie groepsinterviews te houden met vrouwen van Nederlandse afkomst, voor een zo optimaal mogelijke verhouding in de resultaten. Het derde geplande interview heeft niet plaatsgevonden doordat alle drie de deelnemers (met of zonder opgave van reden) niet zijn gekomen.

Aantal deelnemers per interview

In dit onderzoek is waar mogelijk gekozen voor een aantal deelnemers van 3-5 vrouwen per groepsinterview. Dit relatief kleine aantal deelnemers levert vermoedelijk meer informatie per deelnemer dan een groter aantal en tevens kan in een kleinere groep waarschijnlijk meer vertrouwdsheid ontstaan voor een open gesprek tussen de deelnemers.

Het vinden van deelnemers

Om deelnemers te vinden voor de groepsinterviews zijn de volgende initiatieven ondernomen:

- Via de wijkwinkel is het verzoek uitgezet bij de deelnemers van het wijkplatform. Dit is een groep actieve wijkbewoners die zich op structurele wijze inzetten voor de wijk.
- De in de wijk werkzame thuiszorgorganisatie STMG is benaderd.
- In het wijkcentrum Klarendal zijn de volgende doelgroepen benaderd:
 - Peuterspeelzaal
 - Peuterspeelmorgen: peuters spelen samen, ouders zijn aanwezig en spelen mee
 - Turkse vrouwengroep: vaste groep Turkse vrouwen die (sociale) activiteiten ondernemen
 - Landenkookgroep: bewoners van verschillende nationaliteiten koken voor elkaar
 - VVE: vrouwen voor elkaar; groep alleenstaande vrouwen die (sociale) activiteiten ondernemen

- In beweegcentrum en fysiotherapiepraktijk Formupgrade is bij de groep Be Fit Junior (sportprogramma voor kinderen met overgewicht) contact gezocht met ouders, tevens zijn hier sportende wijkbewoners benaderd.
- Van wijksschool Kunstrijk zijn moeders benaderd op momenten dat de school uitgaat.
- Een groep (buur)vrouwen uit de wijk is persoonlijk benaderd.

Bewust is via verschillende ingangen getracht deelnemers te vinden, zodat de resultaten een zo goed mogelijke afspiegeling van de wijk vormen. Daarnaast was het ook noodzakelijk om verschillende ingangen te zoeken omdat het niet eenvoudig bleek om deelnemers te vinden. Zo zijn er bijvoorbeeld ook mensen van buiten de wijk actief in de bovenbeschreven groepen en voorzieningen in Klarendal. Daarnaast bleken benaderde mensen niet altijd de juiste doelgroep, bijvoorbeeld omdat hun kinderen niet meer thuis wonen.

Definitieve samenstelling groepsinterviews

Uiteindelijk zagen de groepsinterviews er als volgt uit:

- Nederlandse vrouwen:
 - Drie vrouwen uit de wijk die burens en bevriend zijn;
 - Vier vrouwen van VVE (vrouwen voor elkaar).
- Turkse vrouwen:
 - Zeven vrouwen van de Turkse vrouwengroep uit het wijkcentrum;
 - Drie vrouwen via de peuterspeelmorgen.

Inhoud van de interviews

Bij een groepsinterview past een semigestructureerde gespreksvorm, onder meer omdat dat ruimte geeft voor de eigen inbreng van geïnterviewden en zodat ze op elkaar kunnen reageren. De interviews zijn verricht aan de hand van een vragenlijst, die afgeleid is van volgende onderstaande onderwerpen.

Tabel 4.2: Onderwerpen voor de interviews

	Onderwerp	motivatie / toelichting
Met betrekking tot de vrouwen	• ontbijt	ja/nee en waarom wel of niet nuttigen
	• lunch	thuis of buitenshuis
	• avondeten	zelf klaarmaken of niet en waarom
	• fruit	dagelijks ja/nee
	• groente	waarom wel/niet nuttigen
Met betrekking tot de kinderen	• tussendoor eten en drinken	
	• ontbijt	ja/nee en waarom wel of niet nuttigen
	• lunch	thuis of buitenshuis: krijgen ze geld mee?
	• avondeten	moeilijkheden met eten
	• fruit	dagelijks ja/nee
Algemeen	• groente	waarom wel/niet nuttigen
	• tussendoor eten en drinken	regels voor tussendoortjes
	Overige invloeden op voedingspatroon	• partner/familie
		• cultuur/gemeenschap
		• tijd
Algemeen	Gezond leven	• geld
		• anders
		• belangrijk ja/nee
		• wat versta/verstaat je/u eronder
		• behoefte aan informatie over/hulp bij gezond leven

Het begrip 'voedingspatroon' is concreet vertaald in eenduidige subbegrippen, hanteerbaar in een groepsinterview. Voor de verschillende na te vragen eetmomenten is aangesloten bij de in Nederland (nog steeds) gebruikelijke drie hoofdmaaltijden per dag en een aantal 'tussendoortjes'. Door middel van doorvragen kwamen afwijkende maaltijdpatronen naar boven. Voor het navragen van de verschillende voedingsmiddelen is ervoor gekozen dit te beperken tot groente en fruit. Dit zijn eenduidige begrippen en geven een eerste beeld hoe de vrouwen (en kinderen) aankijken tegen deze gezonde aspecten van een voedingspatroon. Het voedingspatroon op zich is belangrijk om te weten, echter om handvatten te vinden voor eventuele toekomstige interventies is doorgevraagd op het verhaal achter de keuzes. Dus waarom eten ze zoals ze eten en welke invloeden zijn er nog meer op het voedingspatroon?

Gezond leven is een ruim begrip, waaronder verschillende dingen kunnen worden verstaan. Tijdens de interviews zijn daarom zoveel mogelijk open vragen gesteld hierover zodat naar voren kon komen wat de geïnterviewden hieronder verstaan.

De gehanteerde vragenlijst is opgenomen in de bijlage.

4.5 Data-analyse en rapportage

Uitwerking interviews

Zowel de interviews met de professionals als de groepsinterviews zijn opgenomen en uitgeschreven. De keuze is gemaakt om fragmenten als analyse-eenheid te hanteren. Zodoende konden zowel citaten van één geïnterviewde alsook een met elkaar samenhangend onderdeel van het gesprek tussen meerdere geïnterviewden als analyse-eenheid worden gekozen.

Labeling en ordening

De fragmenten zijn gelabeld. Voorbeelden van labels zijn bijvoorbeeld: informatiebron voor gezonde voeding; motivatie om te ontbijten, invloed van man op de voeding. Het tekstbestand met de labels is afgedrukt op papier en de verschillende gelabelde fragmenten zijn uitgeknipt en geordend. De ordening vond in eerste instantie plaats naar thema (zoals 'groente', 'geld', 'invloeden op voedingspatroon'). Alle verzamelingen labels zijn geordend en uitgewerkt tot een eerste resultatenbestand. Vervolgens vond de analyse plaats: door meerdere malen met een kritische blik door de tekst te lopen ontstaat een beeld van verbanden en ontstaat inzicht in wat nu feitelijk hoofd- en bijzaken zijn binnen de resultaten. De veelheid aan gegevens die in de gesprekken naar voren kwamen, maakte dit een omvangrijke klus.

Rapportage

Het beeld dat uit de analyse is ontstaan vanuit de hierboven beschreven activiteiten is gerapporteerd in de hoofdstukken 5, 6 en 7. Hieruit zijn conclusies getrokken, die de basis in hoofdstuk zijn verwerkt.

4.6 Kwaliteitsaspecten

De groepsinterviews vormden de kern van het onderzoek, het was dan ook belangrijk dat de kwaliteit van de interviews zo groot mogelijk was. Om de deelnemers optimaal op hun gemak te stellen zijn de interviews (in overleg met de geïnterviewden!) uitgevoerd op een plek die voor hen bekend was, bijvoorbeeld in het wijkcentrum voor een groep Turkse vrouwen en bij een aantal autochtone vrouwen thuis. De vragenlijst is getest tijdens de interviews met de professionals. Omdat dit een kwalitatief onderzoek betreft die in een specifieke wijk heeft plaatsgevonden, is de reproduceerbaarheid niet direct aan de orde. Doordat behalve met bewoners ook met professionals is gesproken, werd duidelijk waar de resultaten van de bewoners verder strekken dan alleen voor de gesproken groep.

5 RESULTATEN INTERVIEWS PROFESSIONALS

Ter voorbereiding op de groepsinterviews hebben twee interviews met professionals plaatsgevonden. Ruth van Swaay werkt als opbouwwerker in diverse aandachtswijken in Arnhem, waaronder Klarendal. Vanuit die ervaring heeft zij een goed beeld van de cultuur van de bewoners van deze wijken en kan zij een inschatting maken hoe deze mensen met voeding omgaan. Songül Gürses is van Turkse afkomst en werkt als participatiemedewerker in diverse aandachtswijken in Arnhem, waaronder Klarendal. Zij begeleidt groepen mensen uit verschillende niet-westerse bevolkingsgroepen en heeft veel kennis over de inburgering van de Turken in de Nederlandse samenleving, ook waar het voeding betreft.

5.1 Culturele aspecten

Nederlandse (voedings)cultuur in Klarendal

De ervaring van Ruth van Swaay is dat er in aandachtswijken zoals Klarendal bij veel mensen een diepgewortelde cultuur is doordat men van generatie op generatie in dezelfde wijk woont. Een kenmerk van deze cultuur is dat mensen gericht zijn op hun eigen groep. Een laag zelfbeeld komt redelijk veel voor, waardoor mensen bang kunnen zijn om anders te zijn en daarmee buiten de groep te vallen. Daardoor staat men vaak ook argwanend tegenover invloeden van (professionals van) buiten. Het is niet voor iedereen de gewoonte om kritisch naar het eigen handelen te kijken of daarop te reflecteren. Veel aspecten van hun manier van leven blijven in de tijd zoals het was. Ruth schat in dat dit ook opgaat voor het voedingspatroon.

‘Dé Klarendaller’ bestaat echter niet, en er vestigen zich ook nieuwkomers in Klarendal. Sommige mensen zijn vanwege hun inkomen op een woning in een wijk als Klarendal aangewezen maar steeds vaker zijn het ook mensen die bewust voor de wijk kiezen vanwege het nieuwe imago door de komst van het Modekwartier (zie ook hoofdstuk 3). Deze bewoners hebben meestal niet de cultuur zoals de ‘oude’ bewoners die hebben en verschillende invloeden bepalen hun manier van doen. Vermoedelijk zijn zij meer geneigd om nieuwe dingen te proberen, wat dan ook weer doorwerkt in het voedingspatroon. Dit betekent dat de onderstaande beschrijving wellicht niet (overal) op de nieuwkomers van toepassing is.

Voeding in de Turkse cultuur

Eten en drinken heeft in de Turkse cultuur, zowel binnen Turkije als daarbuiten, een belangrijke betekenis. Volgens de participatiemedewerker betekent het gastvrijheid en sociale ontmoeting. Gasten krijgen zoete en hartige gerechten aangeboden, nootjes en zonnebloempitten, fruit en ten slotte koffie. Ook bij bijzondere gelegenheden, bijvoorbeeld na de geboorte van een kind, wordt er uitgebreid gekookt en komt er veel bezoek. Deze eigen cultuur houdt ook in Nederland nog stand. Er is niet één Turkse (eet)cultuur, iedere streek heeft zijn eigen gerechten. Nu mensen uit verschillende streken in Nederland wonen, mengen deze culturen zich ook. Overigens komen de meeste Turken in Klarendal uit Anatolië.

5.2 Het voedingspatroon

Voedingspatroon van (met name de autochtone) Klarendallers

Over hoe het ontbijt en de lunch eruit ziet kan Ruth geen duidelijke inschatting maken. Van het avondeten vermoedt ze dat er over het algemeen gekookt wordt. Dat wat er op tafel komt, wordt mogelijk bepaald door tradities en (weinig) geld. Wat betreft de tradities houdt dat in dat het waarschijnlijk niet de meest gezonde keuzes zijn. Doordat mensen een krappe beurs hebben, zullen ze mogelijk voor goedkoper en vetter vlees kiezen, zoals varkensvlees.

“De meest voor de hand liggende voedingsrituelen zijn niet altijd de meest gezonde.”

De opbouwwerker vermoedt dat niet door iedereen uit deze groep dagelijks fruit gegeten wordt omdat het duur is. Het feit dat op verschillende scholen in de aandachtswijken fruit aangeboden wordt, ziet zij als een bevestiging van haar vermoeden. Ruth schat in dat de autochtone Klarendallers een redelijk Hollands groentepatroon hebben, dus ook hier komt weer de traditie, de gewoonte, naar voren. Ze denkt dat een cultuurhistorisch aspect hier kan meespelen: dat deze mensen generaties lang weinig ruimte en middelen hadden om nieuwe dingen te proberen en dat het daarom nu nog steeds geen vanzelfsprekendheid is om bijvoorbeeld iets nieuws te proberen in de keuken. Daarbij moet je het ook zien zitten om de dingen anders te willen doen.

‘Het vraagt een bewuste keuze om iets te veranderen en daar vertrouwen in te hebben dat dat lukt.’

Voedingspatroon van Turken in Klarendal

De participatiemedewerker vertelt dat het (traditionele) Turkse eetpatroon behoorlijk wat minder gezonde aspecten kent: veel wit brood, wit meel wordt voorts gebruikt om eigen pasta's te maken, rijst en bulgur wordt gekookt met flink veel boter, (volle) Turkse yoghurt wordt aan veel gerechten toegevoegd, veel frisdrank (met name de kinderen). Het is de gewoonte om veel voedingsmiddelen groot in te kopen, mede vanwege de prijs. Dit werkt volgens haar het eten van grote porties echter ook in de hand.

In Klarendal wonen Turken van de eerste generatie die zich in Nederland vestigde en van de tweede generatie. De participatiemedewerker ziet een duidelijk verschil tussen deze beide generaties: mensen van de eerste generatie eten vaak een grote warme maaltijd tussen de middag, eten geen bruin maar alleen wit brood en staan vaak niet open voor veranderingen. De tweede generatie daarentegen staat meer open voor het onderwerp gezonde voeding en heeft daar vaak voorlichting over gekregen. Ze vindt dit een heel positieve ontwikkeling.

‘Ik vind het heel goed hoe die vrouwen zich bewust zijn geworden.’

De participatiemedewerker maakt zich hard voor deze voorlichtingen, juist voor degenen die moeilijk bereikbaar zijn omdat ze niet in wijkcentra e.d. komen.

Volgens de participatiemedewerker bestaan ook verschillen in voedingspatroon tussen Turkse vrouwen met een hoge en een lagere opleiding en sociaaleconomische status, zoals ze die ook bij de autochtone Nederlandse bevolking ziet. Zo wordt door de bevolkingsgroepen met een lagere

Overzicht van typische elementen en gerechten uit de Turkse keuken, zoals benoemd door Songül Gürses:

- Samengestelde gerechten met gehakt en groente
- Zelfgemaakte (gevulde) pasta
- Bulgur: tarwekorrels die gekookt en gedroogd zijn en worden gegeten in plaats van rijst
- Veel vlees bij de warme maaltijd: schaap, kalf, kip
- Veel eieren
- Veel fruit, vooral tussen de maaltijden door
- Zelfgemaakte yoghurt
- Ayran: (zelfgemaakte) zoute karnemelk
- Veel groente, sla en kruiden
- Zelfgemaakte toetjes
- Veel brood en pizza's

opleiding en sociaaleconomische status meer frisdrank gedronken, sommige moeders geven dit ook aan heel jonge kinderen.

Toch vraagt ze zich af hoe bereid mensen zijn om zaken te veranderen: ze komt het tegen dat een Turkse vrouw zegt een lekker Turks gerecht gemaakt te hebben terwijl die vrouw vlak daarvoor geleerd heeft dat dat niet zo gezond is.

Overigens ondervinden de Turken in Nederland ook de nadelige aspecten van de westerse manier van eten, zoals de snackbar en de McDonalds.

5.3 Opvoeding van de kinderen

Nederlandse kinderen van autochtone bewoners

Ruth van Swaay vermoedt dat autochtone bewoners van wijken als Klarendal niet zo bewust bezig zijn met gezonde voeding voor hun kinderen. Niet omdat ze het niet belangrijk zouden vinden maar het is meer iets dat niet op de voorgrond aanwezig is in het dagelijkse leven.

‘Iedereen wil uiteindelijk het beste voor zijn kind, en ook deze mensen zullen willen dat hun kind gezond eet.’

Mensen hebben mogelijk weinig tijd en ruimte om andere dingen, die wellicht gezonder zijn, uit te proberen. Ook hier komt dus de houding, om er wel of niet actief mee bezig te zijn, naar voren. Een andere kant van het verhaal is dat Ruth weet dat het voor veel van de moeders (en vaders) in deze wijken moeilijk is om consequent te zijn. Dus ook al weet een moeder dat het niet goed is om veel snoep te eten, uit ervaring weet de opbouwwerker dat regelmatig toch aan de wensen van het kind toegegeven wordt op het moment dat het lastig wordt.

Turkse kinderen in Klarendal

De participatiemedewerker vermoedt dat de meerderheid van de Turkse vrouwen van de eerste generatie en som de tweede generatie niet altijd bewust bezig is met gezonde voeding voor de (klein)kinderen. Ze betreurt dit omdat dit volgens haar toch echt een taak voor de volwassenen is. Wel ziet ze dat kinderen vaak al op jonge leeftijd, vooral de meisjes, worden betrokken bij het koken. Ze denkt niet dat kinderen bijzonder veel zakgeld meekrijgen voor op school maar ze ziet wel dat veel kinderen thuis vaak verwend worden.

‘Ze krijgen snoep, koek en chips maar ook materiële dingen als een telefoon.’

5.4 Gezonde leefstijl

Autochtone Nederlandse vrouwen

Ruth van Swaay denkt dat de autochtone vrouwen waarschijnlijk vooral impliciet met gezond leven bezig zijn. Het is een kwestie van ‘het hoort zo, het moet’. Door de waan van de dag zou er ook zomaar voor gekozen kunnen worden om bijvoorbeeld geen eten te koken en een kind maar even snel iets anders voor te zetten. Gevolg kan zijn dat het gezonde aspect dan verdwijnt, en het gemak voorop staat.

In een andere wijk in Arnhem heeft Ruth trajecten opgezet en begeleid om mensen te laten afvallen. Het traject waarbij alleen volwassenen betrokken waren, was behoorlijk succesvol. Iedereen was gemotiveerd en de resultaten waren goed. Bij het traject waaraan gezinnen meededen was het een stuk ingewikkelder en het succes minder groot. De ouders probeerden vooral hun kinderen te motiveren en hadden moeite om zelf mee te doen. De ervaring van Ruth is ook dat de druk vanuit de omgeving groot is en daarmee ook de verleiding om af te haken, bijvoorbeeld op school en op feestjes.

Turkse vrouwen

De manier van Turkse vrouwen in Klarendal om met voeding en gezondheid bezig te zijn, is door veel te kijken naar programma's over gezondheid op de Turkse televisie. Ze halen daar veel informatie vandaan. Ook onderling spreken de vrouwen over gezonde voeding en ze wonen informatiebijeenkomsten in het wijkcentrum bij.

5.5 Aandachtspunten voor initiatieven in de toekomst

Vanuit de ervaringen die beide vrouwen hebben met de Nederlandse respectievelijk Turkse vrouwen uit deze en andere wijken, benoemen ze onderstaande aandachtspunten voor eventuele toekomstige interventies.

- Omdat mensen niet altijd bewust met voeding bezig zijn, is het de vraag of ze zelf de noodzaak zien van deelname aan een interventie. Er moet goed nagedacht worden over hoe je mensen motiveert om mee te doen.
- Daarnaast vraagt het aandacht hoe de vrouwen binnen de Turkse gemeenschap bereikt worden die niet in wijkcentra komen.
- De cultuur van een deel van de autochtone bewoners in aandachtswijken maakt dat het moeilijk is om daadwerkelijke veranderingen in leefstijl tot stand te brengen, zeker voor een relatieve buitenstaander. Dit betekent dat je geen grote veranderingen moet verwachten, mede omdat het onzeker is of iemand steun uit zijn of haar (directe) omgeving krijgt.
- Mensen zullen niet snel (vrijwillig) aan een cursus of een workshop deelnemen omdat dat binnen de gemeenschap de indruk wekt dat ze het 'blijkbaar niet zelf kunnen'. *'Het is de kunst om vanuit het positieve iets aan te bieden en dat het niet overkomt als belerend'.*
- De omgeving moet veilig zijn voor mensen, wanneer een professional de keuzes die zij maken ter discussie wil stellen.
- Het zogenaamde 'informele leren' acht Ruth van Swaay kansrijk. *'Leuke dingen kunnen doen en dan ondertussen, bijna stiekem iets leren.'*
- Het is belangrijk om te zorgen voor een breed draagvlak, vanwege de continuïteit van een interventie maar ook om zo goed mogelijk toegang tot lastig bereikbare doelgroepen te krijgen.

6 RESULTATEN INTERVIEWS NEDERLANDSE VROUWEN

In dit hoofdstuk komen de resultaten uit de gesprekken met de Nederlandse vrouwen uit Klarendal aan bod. De gevoerde gesprekken betroffen:

- Een gesprek met een drie buurvrouwen en vriendinnen die al geruime tijd, soms (bijna) hun hele leven, in Klarendal wonen. Ze beschouwen zichzelf als echte Klarendallers. Deze groep wordt in de rest van dit hoofdstuk aangeduid als de 'autochtone bewoners'.
- Een gesprek met vier vrouwen vanuit een groep alleenstaande vrouwen ('Vrouwen voor elkaar') die samen activiteiten ondernemen. Twee van hen hebben naast de Nederlandse ook de Surinaamse of Antilliaanse nationaliteit maar wonen al tientallen jaren in Nederland, zij het niet per se in Klarendal. De vrouwen zijn behoorlijk Nederlands in hun doen en laten en daar waar specifieke elementen uit hun cultuur van invloed zijn, is dit buiten beschouwing gelaten. In de rest van dit hoofdstuk wordt deze groep aangeduid met de 'nieuwkomers' of 'nieuwe bewoners'.

De eerstvolgende paragraaf gaat in op het concrete voedingspatroon van de vrouwen en hun verhaal achter de keuzes die zij maken. In paragraaf 6.2 wordt ingegaan op de opvoeding van de kinderen en in paragraaf 6.3 komt aan bod wat de vrouwen onder gezond leven verstaan. In de laatste paragraaf, 6.4, wordt een vergelijking gemaakt tussen de resultaten van de interviews met de wijkbewoners en de bevindingen van de professional.

Tabel 6.1 Enkele basisgegevens van de geïnterviewden en hun voedingspatroon

Leeftijd	leeftijd kinderen	partner	werkzaam buitens-huis?	ontbijt	lunch	avond-maaltijd, dagelijks gekookt?	dagelijks fruit	dagelijks groente	ontbijt kinderen
49	18	nee	ja	soms	ja	ja	ja	ja	ja
49	15	nee	nee	nee	ja	ja	nee	ja	ja
23	1	nee	nee	ja	ja	ja	nee	ja	ja
35	3, 4, 11, 12	nee	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja
45	14	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
45	13, 13, 19	nee	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja
37	8, 10	nee	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja

6.1 Het voedingspatroon van de vrouwen

Bijna alle vrouwen vinden het ontbijt een belangrijk onderdeel van het voedingspatroon: het geeft ze energie en ze vinden dat het overeten later op de dag voorkomt.

'Als je niet ontbijt heb je de neiging om het later aan te vullen en heb je misschien uiteindelijk meer gegeten dan nodig is'

Toch slaan sommige van de buurvrouwen het ontbijt vaak over omdat ze geen zin hebben om voor zichzelf iets te maken. Dit heeft te maken met hun gezinssituatie: de kinderen zijn groot en sommige vrouwen zijn gescheiden.

'Het is daardoor een beetje uit balans geraakt.'

De lunch wordt door de meesten als een vanzelfsprekend eetmoment gezien en ook dagelijks genuttigd, net zoals dat geldt voor de warme maaltijd. De warme maaltijd wordt ook zoveel mogelijk samen met het gezin gegeten. De meeste vrouwen bereiden het avondeten bijna dagelijks zelf. Sommigen kiezen hier bewust voor en houden er echt van om zelfbereide verse maaltijden te eten,

terwijl het voor anderen (met name bij de autochtone bewoners) een routine is waar ze niet al te veel bij stil staan. Voor sommige van de nieuwkomers in de wijk zijn lastig etende kinderen er de reden van dat ze bewust geen moeite doen om uitgebreid te koken. Groente wordt (bijna) dagelijkse gegeten door de vrouwen. Voor de autochtone wijkbewoners geldt ook hier weer dat zij dit als een gegeven zien waar ze zich niet bewust mee bezig houden.

‘Het is dat je moet eten, het is gewoon de maaltijd, het ritme. Niet dat afwegen en echt dat je twee ons moet eten.’

Sinds ze gescheiden zijn, kiezen sommige vrouwen sneller voor gemak, en halen dan een maaltijd. De nieuwe wijkbewoners zijn overigens vaak niet tevreden over wat ze dan krijgen.

‘Het is te weinig, smaakt niet goed, het was te duur en daarnaast is het vaak ongezond.’

Ongezonde tussendoortjes, zoals snoep en chips, vormen een verleiding voor de meeste vrouwen. Ze zijn zich hier bewust van. Sommigen gaan er strategisch mee om, door niet vaak boodschappen te doen en zo min mogelijk in huis te halen. Er wordt ook wel aan toegegeven, bijvoorbeeld ’s avonds voor de televisie omdat het leven dan een beetje stilvalt.

‘Het is ook wel een stukje, dat je toch iets te doen wilt hebben.’

Fruit associëren de vrouwen enerzijds met lekker (vooral in de zomer) en anderzijds met gezond. Dit gezonde aspect is sommigen van jongs af aan geleerd.

‘Ze zeiden vroeger thuis: eet meer fruit dan hou je de dokter de deur uit.’

Door dit gezonde aspect echter voelt het eten van fruit voor veel vrouwen als een verplichting waar ze niet altijd zin in hebben. Door de hoge kosten zeggen de autochtone wijkbewoners niet altijd fruit te eten.

6.2 Voedingspatroon van de kinderen

Voor jonge kinderen houden alle vrouwen een vaste structuur aan, met als basis het voedingspatroon zoals ze dat ook voor zichzelf belangrijk vinden. Sommigen houden deze structuur bewust aan, bij anderen is het een gewoonte zoals ze die al van vroeger kennen. Kinderen eten zo snel mogelijk met het gezin mee en een aantal vrouwen vindt het belangrijk dat kinderen terwijl ze jong zijn nieuwe dingen leren. De vrouwen proberen in te spelen op kinderen die weinig lusten door bijvoorbeeld groente klein te snijden en door de saus te doen. Ze hebben tot op zekere hoogte begrip voor kinderen die lastige eters zijn: ze proberen ze zoveel mogelijk alles te laten eten, maar soms houdt het op.

‘Ik doe nu geen moeite omdat het toch blijft staan.’

Echter straffen komen ook voor als kinderen naar de mening van de moeders niet goed genoeg eten.

Naarmate de kinderen ouder worden, laten de vrouwen de structuur meer los. Dit komt mede doordat de kinderen meer eetmomenten buitenshuis hebben, zoals op school. De meeste nieuwkomers proberen actief hun kinderen een gezonde lunch mee te geven en vinden het moeilijk dat schoolkantines ongezond eten en drinken aanbieden. De autochtone wijkbewoners gaan er anders mee om: de kinderen krijgen geld mee voor een lunch, ze mogen zelf weten wat ze eten. Deze lijn is ook te zien waar het gaat over tussendoortjes die thuis gegeten worden. De nieuwe wijkbewoners hanteren regels, bijvoorbeeld dat kinderen één tussendoortje mogen kiezen, bij de autochtone vrouwen kiezen kinderen het zelf maar wordt hen wel afgeraden om vlak voor het eten nog te snoepen bijvoorbeeld. Een vrouw heeft er moeite mee om haar jonge kind tussendoortjes te verbieden die ze zelf wel eet, ook al weet ze dat het kind nog niet het volledige besef heeft van wat het eet. Sowieso mogen kinderen binnen de groep autochtone vrouwen snel veel dingen proberen die de volwassenen ook eten.

Niet iedereen staat open voor adviezen van derden, zoals van het consultatiebureau. Een van de autochtone vrouwen in de wijk probeerde bewust de adviezen voor haar kind met overgewicht op te volgen maar in de omgeving vond men dit niet nodig. Een andere vrouw kreeg ook te horen dat haar kind aan de zware kant is en zij doet niet veel met de adviezen.

‘Ze zeggen altijd dat je kind te dik is. Wat weten zij nu over mijn kind, ik zie het de hele dag en zij maar tien minuten.’

Ze ziet het zelf niet als een groot probleem en denkt dat het gewicht wel weer in evenwicht komt als een kind eenmaal gaat lopen.

6.3 Gezond eten en leven / gezonde leefstijl

Wat is gezond eten?

Uit de gesprekken komt naar voren dat alle vrouwen een basiskennis hebben over wat gezond eten inhoudt. Ze vinden over het algemeen dat ze voldoende weten en ook waar de valkuilen voor zichzelf liggen om gezond te eten.

‘Gewoon je groente en fruit, gewoon je tussendoortjes laten staan, dan ben je al een hele stap verder.’

Daar waar ze vragen of klachten hebben, gaan met name de nieuwkomers actief op zoek naar antwoorden. Een van de vrouwen zou wel willen leren om minder vet te koken. Een ander zou graag wat makkelijke, kindvriendelijke recepten willen zodat je meer kunt afwisselend kunt koken. Dit zouden ze ook van elkaar kunnen leren, denkt ze.

Wat verstaan de Nederlandse vrouwen onder ‘gezonde voeding’:

- verschillende kleuren in de maaltijd, ofwel groente, een koolhydraatbron en vlees
- 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag
- melkproducten/eiwit
- Schijf van Vijf
- niet te vaak vet of gefrituurd eten
- niet teveel vet gebruiken en dan vooral olie
- letten op suiker en zout
- veel water drinken
- niet teveel brood vanwege de koolhydraten

Voor de groep autochtone bewoners is geld een factor waardoor ze zeggen minder gezond te kunnen eten. Ze vinden het frustrerend dat gezegd wordt dat ze gezond(er) zouden moeten eten maar dat de gezonde producten nu juist de dure zijn.

Ook voor de nieuwkomers geldt dat zij op de kosten moeten letten, ook zij kopen veelal de aanbiedingen. Maar het weerhoudt sommigen er niet van om biologische voeding te kiezen als dat kan, ook al betekent dat dat ze misschien een kleinere portie vlees kunnen eten. Ze kiezen voor biologisch omdat ze zich er beter bij voelen en daarnaast vanwege het dierenwelzijn. Anderen hebben zich hier nog niet zo in verdiept. De groep autochtone bewoners kiest niet voor biologische voeding vanwege de hogere prijs.

Gezondheid: wel of geen motivatie om gezond te eten

Ziektes in de familie blijken voor sommigen invloed te hebben op hoe er omgegaan wordt met voeding.

‘De kinderen mogen niet meer dan 1-2 klontjes suiker in de thee. Dit doe ik omdat in de familie diabetes voorkomt.’

Verkeerde voeding zou verder niet goed zijn voor de bloeddruk en het risico op kanker vergroten. Een van de vrouwen heeft op een gegeven moment hulp bij haar voeding gezocht in verband met allergieën en klachten en daar baat bij gehad.

Toch blijkt ook dat sommige vrouwen moeite hebben om rekening met hun gezondheid en ziekte te houden, zoals het geval is bij een vrouw met diabetes en hoge bloeddruk. Zelf geeft ze aan dat ze de kennis wel heeft maar dat het nu niet lukt omdat ze niet goed in haar vel zit.

Sporten / beweging

Sporten en beweging blijkt voor alle vrouwen een belangrijk aspect van gezond leven te zijn, al doet op het moment van het interview niet iedereen aan sport. Ze realiseren zich ook dat beweging nodig is om af te kunnen vallen en weten uit ervaring dat je je beter voelt als je sport.

Een paar van de autochtone bewoners volgden een sport- en voedingsprogramma en zijn hier positief over, ook omdat ze het samen konden doen in een laagdrempelig sportcentrum in de wijk.

'Je voelde je heel lekker en meer voldaan.'

'Gewoon gezellig, niet met van die dure pakken allemaal.'

Maar toch is de drempel erg hoog om weer te beginnen, waarbij ook de kosten een belangrijke rol spelen.

6.4 Vergelijking met resultaten gesprek professional

Het voedingspatroon zoals dat naar voren komt uit de groepsinterviews, vertoont in grote lijnen overeenkomsten met het beeld dat door opbouwwerker Ruth van Swaay is gegeven. Meer specifiek: ontbijten doet niet iedereen en fruit wordt door sommigen duur gevonden. Ook het verschil dat de opbouwwerker schetste tussen de autochtone inwoners van de wijk en de Nederlandse nieuwkomers komt terug: de oorspronkelijke inwoners van de wijk zijn minder bewust bezig met voeding en het uitproberen van nieuwe dingen dan de nieuwkomers.

Opvallend is dat bijna alle vrouwen wel kritisch naar hun eigen handelen kijken: ze erkennen dat er elementen in hun voedingspatroon zijn die verbeterd kunnen worden en houden zichzelf er (deels) voor verantwoordelijk. In het gesprek met de opbouwwerker kwam naar voren dat wellicht niet iedereen gewend is met deze blik naar zichzelf te kijken.

In het gesprek met de opbouwwerker kwam naar voren dat mensen wellicht niet zo bewust bezig zijn met gezonde voeding voor de kinderen. Uit de groepsinterviews blijkt dat met name voor de jongste kinderen de vrouwen wel een vaste structuur aanhouden, maar dat sommige vrouwen het geen probleem vinden als de kinderen daarnaast nog allerlei, minder gezonde, dingen tussendoor eten.

Een ander punt dat overeenkomt tussen de gesprekken met de professional en één van de groepsinterviews is het kritisch kijken naar deskundigen van buitenaf: hier bleek specifiek voor het consultatiebureau dat bij sommigen uit de groep buurvrouwen weinig vertrouwen hierin bestaat.

7 RESULTATEN INTERVIEWS TURKSE VROUWEN

In dit hoofdstuk komen de resultaten uit de gesprekken met de Turkse vrouwen uit Klarendal aan bod. Met de volgende groepen vrouwen is gesproken:

- Zeven vrouwen uit een groep Turkse vrouwen die wekelijks bijeenkomen in het wijkcentrum. De groep kent elkaar al lang en de vrouwen zijn als familie van elkaar.
- Drie Turkse vrouwen die elkaar kennen van de speelmorgen voor peuters in wijkcentrum.

De eerstvolgende paragraaf gaat in op het concrete voedingspatroon van de vrouwen en hun verhaal achter de keuzes die zij maken. Daarna wordt ingegaan op de opvoeding van de kinderen en gezond leven. In de laatste paragraaf komen de conclusies aan bod.

Tabel 7.1 Enkele basisgegevens van de geïnterviewden en hun voedingspatroon

Leeftijd	leeftijd kinderen	partner	werkzaam buitens-huis	ontbijt	lunch	avond-maaltijd, dagelijks gekookt?	dagelijks fruit	dagelijks groente	ontbijt kinderen
31	2	ja	ja	ja	nee	ja	ja	ja	ja
34	2, 15, 20	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
27	2, 8	ja	ja	nee	ja	ja	niet altijd	ja	ja
39	9, 15, 17	ja	nee	ja	nee	ja	ja	ja	ja
43	8, 14, 20	ja	nee	ja	nee	ja	ja	ja	ja
32	9	ja	nee	ja	nee	ja	ja	nee	nee
36	9, 15	ja	nee	ja	ja	ja	nee	ja	ja
41	13, 19, 22	ja	nee	ja	nee	ja	ja	ja	ja
45	9	nee	nee	nee	ja	ja	ja	ja	nee
47	15, 21, 24	ja	nee	ja	nee	ja	ja	ja	ja

7.1 Voedingspatroon van de vrouwen

De meeste Turkse vrouwen beschouwen het nemen van een ontbijt als een belangrijk deel van het voedingspatroon. De redenen die ze daarvoor hebben zijn: je wordt er fit van en het bevordert het afvallen of voorkomt dat je dik wordt.

‘Anders voel je je niet fit en word je misselijk of val je flauw’.

Sommigen ontbijten dagelijks uitgebreid, er zijn ook enkele vrouwen die niet ontbijten. Zij vrouwen slaan dit over omdat ze geen trek hebben of de moeite niet nemen voor zichzelf omdat ze alleenstaand zijn. Voor anderen is het ondenkbaar om niet te ontbijten.

In tegenstelling tot het ontbijt is de lunch geen belangrijke maaltijd voor de meeste Turkse vrouwen: met name als de rest van het gezin afwezig is nemen ze de moeite niet. Ze eten verspreid over de dag kleine hapjes als ze ergens zin in hebben, bijvoorbeeld fruit. Fruit eten vinden de Turkse vrouwen belangrijk: het is goed voor de darmen en de weerstand en het is lekker. Overdag wordt ook wel koek gegeten of wat maar voorhanden is.

‘Ik kijk af en toe even in de koelkast en pak iets wat er ligt’.

Voor overdag vinden de vrouwen het geen probleem om steeds iets kleins te eten. Wat betreft tussendoortjes eten 's avonds, denken velen dat je hier juist dik van wordt. Toch vinden ze het dan juist moeilijk om te laten staan.

Omdat gedurende de dag meestal niet een echte maaltijd genuttigd wordt, is de warme maaltijd wel belangrijk, deze wordt zoveel mogelijk met het gezin genuttigd. Op tafel komt een maaltijd die in de basis Turks is (bijvoorbeeld bulgur) maar ook wel met in Nederland algemeen verkrijgbare producten zoals broccoli of boerenkool. Het is gebruikelijk dat er één gerecht wordt klaargemaakt op 'normale dagen'. Groente vormt een vast onderdeel van de avondmaaltijd en in veel gezinnen komt rauwkost ook standaard bij het ontbijt of de lunch op tafel.

Het eetpatroon ziet er echter anders uit als er bezoek komt of als er een speciale gelegenheid is, dan is de lunch (of het diner) typisch Turks: uitgebreid, met veel verschillende soorten zoete en hartige gerechten. Dat er dan uitvoerig wordt gegeten, geeft de vrouwen gemengde gevoelens: het is lekker maar ook wel erg veel, temeer omdat 's avonds ook nog het avondeten volgt.

'Tijdens zo'n lunch wordt er goed veel gegeten dat veel calorieën oplevert.'

'De hapjes blijven op tafel staan, je neemt er nog een en nog een...'

7.2 Voedingspatroon van de kinderen

Het voedingspatroon voor de kinderen is in de basis hetzelfde als voor henzelf. Zo hechten de vrouwen waarde aan het ontbijt en de avondmaaltijd. Als (oudere) kinderen niet willen ontbijten, hebben de vrouwen hier dan ook moeite mee. Een verschil in voedingspatroon is echter dat ze het, voor met name voor de jongste kinderen, ook belangrijk vinden dat ze een echte, gezonde lunch eten. Voor de jongsten geldt ook dat ze eerst hun fruit op moeten hebben voor er iets extra's mag. Kinderen die naar de middelbare school gaan worden daarentegen behoorlijk los gelaten. De meesten krijgen geld mee om iets te kopen op school, de vrouwen weten over het algemeen niet precies wat ze dan eten. De vrouwen zijn van mening dat deze wat oudere kinderen zelf kunnen bepalen wat ze overdag eten en drinken omdat dat ze op school geleerd hebben wat gezond is en wat niet.

'Ik kan toch niet iedere dag achter die kinderen aanlopen? Onder de 12 jaar kun je ze nog wel onder controle houden maar daarna wordt het moeilijk.'

Al weten ze ook wel dat de keuze die de kinderen dan maken niet altijd de meest gezonde is.

'Een broodje gezond? Maar het kan ook chips zijn, je weet het nooit.'

Daarbij vinden ze het ook moeilijk om kinderen datgene te verbieden dat ze zelf zo lekker vinden, maar niet echt gezond is.

De moeders gaan redelijk flexibel om met dingen die de kinderen niet lusten. Eet een kind slecht groente bij de warme maaltijd, dan wordt extra groente tussendoor gegeven bijvoorbeeld. De ervaring van de vrouwen is dat kinderen als ze ouder worden meestal wel alles lusten wat op tafel komt.

De Turkse vrouwen gebruiken actief de informatie die ze van het consultatiebureau krijgen voor hun jonge kinderen. Ook raadplegen ze het Voedingscentrum als ze vragen hebben over de voeding van hun kinderen.

'Ik kwam er via het Voedingscentrum achter dat in broccoli veel vitamine C zit, dus nu kook ik dat vaak.'

7.3 Gezond eten en leven

Wat is gezond eten?

De Turkse vrouwen blijken een basiskennis te hebben over wat gezonde voeding inhoudt, dit hebben ze onder meer geleerd tijdens cursussen. Ze wisselen veel informatie over voeding en gezondheid uit met de andere vrouwen binnen de hechte eigen gemeenschap, die zeer hecht is. Vrouwen die

moeder worden gaan als eerste te rade bij zussen of moeders om te weten wat hun kind moet eten en drinken.

Een enkeling is daarbij nog geïnteresseerd in een cursus, de meerderheid zegt zelf voldoende te weten over gezonde voeding of voldoende ingangen voor informatie te kennen. Veel vrouwen kijken dagelijks naar de Turkse televisie en naar Turkse websites. Hier vinden ze informatie over gezond eten maar het is ook een basis voor recepten en tips.

‘Bijvoorbeeld, als je gek bent op chocola maar ook wilt afvallen. Neem dan een appel in stukjes met kaneel en cacao poeder en nootjes. Dan heb je toch chocola maar het is wel gezond.’

Tevens geven artsen hier informatie over gezondheid en ziekte, ook dat vinden ze interessant.

Wat verstaan de Turkse vrouwen onder ‘gezonde voeding’:

- verse producten
- kip
- groente en fruit
- variatie in productkeuze
- olie is gezonder dan boter
- suiker en wit meel zijn ‘gevaarlijk’

Specifiek voor de kinderen:

- ei
- bruin brood
- yoghurt

Bijna alle vrouwen zijn hier bewust mee bezig en besteden hier ook tijd aan. Een vrouw die, vanwege een drukke baan, niet veel tijd steekt in het zelf kijken van de programma’s gaat voor informatie bewust te rade bij haar familie.

Een deel van de geïnterviewden is gezonder gaan eten en afgevallen toen ze – als groep – begeleid werden door een diëtist. Ook is iemand bij een diëtist geweest vanwege verhoogd cholesterol en bloeddruk, ze zegt van haar veel te hebben geleerd over voeding.

Voeding en gezondheid

De meeste vrouwen vinden dat ze gezond eten. Dit leiden ze bijvoorbeeld af aan het feit dat ze niet vaak ziek zijn. Sommigen zeggen gezonder te willen eten maar vinden dat je hierin een eigen verantwoordelijkheid hebt.

‘Het ligt in je eigen handen, je moet zelf de goede keuzes maken.’

Bij de term ‘gezond’ denken ze ook aan biologisch eten, maar ze eten zelf niet biologisch. Ook gaat het hier over de betrouwbaarheid van eten: sommigen vertrouwen het eten uit de kas of in de winter niet omdat er hormonen of andere stoffen aan toegevoegd zouden zijn.

De kosten spelen ook een rol bij het gezond kunnen eten: Soms hebben de vrouwen weinig geld om verse groente te kopen, ze maken dan een maaltijd met vooral basisvoedsel zoals bonen en bulgur.

Sport / beweging

Gezond leven gaat verder dan alleen gezond eten, vinden de Turkse vrouwen. Buiten zijn, bewegen, conditie opbouwen, het is allemaal belangrijk, zowel voor henzelf als voor de kinderen. Sommigen sporten samen in de sportzaal van het wijkcentrum, anderen wandelen dagelijks met hun kinderen na het eten een rondje. Een aantal vindt dat kinderen tegenwoordig veel minder bewegen dan vroeger.

‘Ze zitten voor de TV en met hun mobiele telefoon in de hand, daardoor gebruiken ze veel minder energie.’

Dit is in hun ogen geen goede ontwikkeling.

7.4 Vergelijking met resultaten gesprek professional

Participatiemedewerker Songül Gürses gaf aan dat vrouwen van de tweede generatie Turken in Nederland die in het wijkcentrum komen, zoals de geïnterviewde vrouwen, behoorlijk bewust met voeding bezig zijn. Dit komt overeen met het beeld dat de vrouwen zelf gaven in het gesprek, zij hebben zich diverse gezondere en Nederlandse voedingsgewoonten eigen gemaakt.

In zowel het gesprek met de participatiemedewerker als in de interviews kwam naar voren dat de Turkse cultuur nog steeds heel belangrijk voor de vrouwen is: ze doen veel samen (onder andere sporten), er wordt naar Turkse televisieprogramma's over eten gekeken en bij bijzondere gelegenheden wordt op de Turkse manier (uitgebreid) gegeten.

Wat betreft de opvoeding van de kinderen blijkt uit de interviews dat met name de oudere kinderen qua eten en drinken redelijk losgelaten worden. Ook hier is een overeenkomst te zien met het beeld dat de participatiemedewerker schetst: ze ziet dat de Turkse moeders niet altijd even bewust bezig zijn met gezonde voeding voor hun kinderen, terwijl ze dit wel een taak voor de volwassenen vindt.

8 CONCLUSIES

In dit hoofdstuk worden de conclusies getrokken uit resultaten van het onderzoek zoals die in de voorgaande drie hoofdstukken zijn beschreven. Ook wordt daarbij gekeken naar hetgeen in de literatuur naar voren is gekomen over het voedingspatroon van vrouwen in achterstandswijken.

De beschrijving van de conclusies gebeurt door middel van de beantwoording van de onderzoeksvragen.

8.1 Beantwoording onderzoeksvragen

Onderstaand volgt de beantwoording van de deelvragen behorende bij de onderzoeksvraag. Daar waar dat logisch is, zijn deelvragen gezamenlijk beantwoord.

- 1. Hoe ziet het voedingspatroon van een aantal vrouwen in Klarendal en hun kinderen eruit?**
- 2. Welke motivaties geven de vrouwen voor hun voedingspatroon c.q. de keuzes die zij maken?**

Voedingspatroon van de vrouwen

De meeste vrouwen vinden het ontbijt een wezenlijk onderdeel van hun voedingspatroon. Ze ontbijten bewust omdat dit hen een fitte start van de dag geeft. Bij vrouwen die niet ontbijten, zowel Nederlands als Turks, speelt het feit dat ze alleen voor zichzelf hoeven te zorgen, een rol.

De lunch is vooral voor de Nederlandse vrouwen een belangrijke maaltijd. Bij de Turkse vrouwen is een overeenkomst met de literatuur (Rotterdam, z.d.) terug te zien: de meerderheid luncht niet maar heeft een aantal willekeurige eetmomenten overdag waarbij gegeten wordt wat voorhanden is. Het risico van dit 'graasgedrag' is het innemen van meer energie dan nodig is. Hoewel graasgedrag in zijn algemeenheid steeds meer voorkomt in Nederland (Hartman 2009), is dit bij de geïnterviewde Nederlandse vrouwen dit niet of nauwelijks het geval.

De Turkse vrouwen eten overdag fruit, veelal in plaats van de overgeslagen lunch. Ze vinden fruit lekker en eten het graag. Voor veel Nederlandse vrouwen daarentegen is fruit meer een verplichting omdat het gezond is, zeker in de wintermaanden vanwege het beperktere aanbod.

Wat betreft het eten van tussendoortjes geldt voor de meeste vrouwen van beide nationaliteiten dat het eten van ongezonde dingen een verleiding is die soms maar moeilijk kan worden weerstaan. Sommigen vrouwen houden voor zichzelf een strategie aan om te proberen hier mee om te gaan, anderen laten het meer gebeuren.

Het zelf bereiden van de avondmaaltijd en het eten met het gezin vinden de meeste vrouwen belangrijk, waarbij het voor beide nationaliteiten gebruikelijk is om groente te eten. Overigens eten de Turkse vrouwen ook groente bij het ontbijt of tussendoor, waardoor hun groenteconsumptie mogelijk groter is die van de Nederlandse vrouwen. Verder komt naar voren dat sommige vrouwen die (pas) gescheiden zijn sneller voor iets makkelijkis kiezen zoals afhalen dan ze eerder deden.

Voedingspatroon van de kinderen

Hoe jonger de kinderen zijn, hoe strakker het schema dat aangehouden wordt om ze gezond en regelmatig te laten eten. Overigens gaan de meeste vrouwen flexibel om met moeilijke eters, getracht wordt kinderen op andere manieren dan toch voldoende binnen te laten krijgen. Bij het ouder worden laten de moeders hun kinderen steeds meer los in wat ze eten en drinken, dit is overeenkomstig het onderzoek van het VU medisch centrum (2012). Een deel van de Nederlandse vrouwen heeft er moeite mee dat de keuzes van de kinderen, bijvoorbeeld overdag op school, dan niet altijd de meest gezonde zijn. Thuis stellen ze regels te omtrent tussendoortjes en gaan ze in gesprek met hun kind hierover. Turkse vrouwen achten de oudere kinderen zelf in staat om te bepalen wat ze eten en drinken omdat ze op school geleerd hebben wat gezond is. De discussie met hun grotere kinderen hierover gaan zij over het algemeen niet aan. Een ander deel van de Nederlandse vrouwen, degenen die al lange tijd in de wijk wonen ofwel autochtone Klarendallers,

lijkt er ook minder moeite mee te hebben om het voedingsgedrag van de kinderen los te laten. Hier gelden (soms ook al voor zeer jonge kinderen) weinig regels voor het nemen van tussendoortjes. Bij de autochtone Klarendalse vrouwen en in hun omgeving wordt door sommigen argwanend te worden gekeken naar adviezen van het consultatiebureau. De Turkse vrouwen daarentegen hechten veel waarde aan de informatie van formele informatiebronnen, zoals naast het consultatiebureau ook het Voedingscentrum.

3. Hoe kijken de vrouwen aan tegen het begrip 'gezond leven'?

De Nederlandse en Turkse vrouwen hebben kennis van verschillende aspecten van gezonde voeding. De meesten weten waar hun valkuilen liggen met betrekking tot voeding. De Turkse vrouwen realiseren zich dat bepaalde aspecten van de traditionele Turkse keuken minder gezond zijn. De (hechte) Turkse gemeenschap vervult een belangrijke rol als informatiebron: zowel via televisie en internet als de eigen sociale omgeving. Ook dit komt overeen met het onderzoek van het VUmc (2013).

Bij de Nederlandse vrouwen komt een duidelijke tweedeling naar voren in de houding tegenover voeding. De autochtone Klarendalse vrouwen houden zich weinig bezig met het thema (gezonde) voeding. Ze eten en drinken op de manier zoals ze dat gewend zijn, vaak al van jongs af aan. Bij de andere Nederlandse vrouwen, die later in de wijk zijn komen wonen, ligt de focus sterker op voeding. Het gevolg is dat 'gezonde voeding' als criterium voor welke keuzes gemaakt worden, meer aanwezig is in het dagelijkse leven bij de laatstgenoemde groep.

Waar het gaat over gezondheid in relatie tot eten bestaat eveneens een verschillend beeld tussen beide groepen Nederlandse vrouwen. De Nederlandse nieuwkomers houden in hun voeding rekening met het hebben of voorkómen van een ziekte als diabetes. Bij de autochtone vrouwen is de kennis er ook, maar wordt er niet altijd naar geleefd. In de literatuur (Damman en Smith, 2009) bleek ook dat gezondheid niet voor iedereen met een laag inkomen een belangrijke factor is voor gezonde voedingskeuzes.

Bij gezonde voeding denken veel vrouwen aan biologische voeding. Door sommige Nederlandse nieuwkomers in de wijk wordt bewust voor voeding van biologische oorsprong gekozen, ook al betekent de hogere prijs ervan dat ze mogelijk ergens anders op moeten inleveren. De autochtone Klarendallers vinden dat gezonde voeding, zoals fruit, duur is en dat het daarom niet altijd mogelijk is om de meest gezonde keuze te maken. In de literatuur (Damman en Smith, 2009) komt dit kostenaspect ook naar voren. De hogere kosten van verse producten spelen ook de Turkse vrouwen soms parten: ze kiezen dan voor een maaltijd met basisvoedsel.

Een gezonde leefstijl gaat verder dan voeding. De vrouwen zien sport en beweging als een onderdeel van een gezonde leefstijl, voor henzelf en de kinderen; in het onderzoek van het VUmc (2013) bleek dit ook. Bij de autochtone Nederlandse vrouwen blijkt het kostenaspect een grote rol te spelen om wel of niet te gaan sporten en blijkt het voorts moeilijk om de eerste stap te kunnen zetten. Bij deze groep en bij de meeste Turkse vrouwen speelt tevens het groepsaspect, het sociale aspect een belangrijke rol.

4. Hoe kijken professionals in de wijk aan tegen het voedingspatroon van vrouwen in de wijk en welke verklaringen kunnen zij geven?

Culturele invloed op voedingspatroon

De resultaten uit de groepsinterviews komen overeen met het beeld van de twee professionals. Zij verklaren het voedingspatroon mede vanuit culturele aspecten. De cultuur van het Nederlandse, autochtone deel van de wijkbewoners wordt getypeerd door gerichtheid op de eigen gemeenschap, en terughoudendheid naar buiten toe. Dit betekent een behoudend voedingspatroon wat mogelijk niet het meest gezonde is door de productkeuze en beperktere financiële middelen. Nieuwkomers in de wijk zijn wellicht beïnvloed door verschillende culturen en hebben daardoor mogelijk meer flexibiliteit om nieuwe dingen uit te proberen, ook qua voeding.

Bij de Turken bestaat er een verschil in voedingspatroon tussen de eerste en tweede generatie die in Nederland is gekomen. De mensen uit de tweede generatie staan meer open voor voorlichting en gezonde veranderingen binnen het traditionele Turkse voedingspatroon. Desondanks zijn karakteristieke elementen zoals uitgebreid koken bij bijzondere gelegenheden en bezoek nog steeds een wezenlijk onderdeel van de cultuur. Daarnaast zijn er ook vrouwen uit de jongere generatie die moeilijk bereikbaar zijn voor voorlichting, dit is een belangrijk aandachtspunt.

Al dan niet bewust omgaan met voeding

De autochtone wijkbewoners zijn waarschijnlijk niet zo bewust met (gezonde) voeding bezig omdat ze dat nooit gewend zijn geweest om te doen. Dit werkt door in de opvoeding: het streven om de kinderen gezond te voeden is er wel aanwezig maar wordt niet altijd even consequent uitgevoerd. De invloed van de Turkse cultuur op voeding is nog steeds groot; alle vrouwen kijken naar de Turkse televisie. Ze zijn meestal minder bewust bezig met gezonde voeding voor de kinderen dan eigenlijk zou moeten. Kinderen wordt vaak verwend met snoep, koek en chips. Overigens bestaan er ook verschillen tussen deze vrouwen onderling: de hoger opgeleide Turkse vrouwen zijn vaak bewuster met gezonde voeding bezig dan de lager opgeleide vrouwen.

5. Door welke aspecten en hoe wordt het voedingspatroon van de geïnterviewden bepaald?

In het onderzoek zijn verschillende aspecten naar voren gekomen die van invloed zijn op het voedingspatroon van de vrouwen. In de onderstaande tabel zijn deze aspecten concluderend weergegeven. Toegelicht wordt op welke manieren en situaties deze voorkomen en vervolgens wordt de relatie met het geconstateerde voedingsgedrag beschreven.

Tabel 8.1 Aspecten die van invloed zijn op het voedingspatroon van de onderzochte vrouwen

Aspect	Toelichting / situaties	Relatie met voedingsgedrag
Gezinssituatie	1. Alleenstaand met kinderen 2. Gezin met kinderen	- Veel alleenstaande vrouwen, daarbinnen grote verschillen - Alleenstaande moeders met grotere kinderen zijn eerder geneigd van patronen af te wijken.
Sociale omgeving	Cultuurvastheid, welke vormen: - Turkse cultuur in Nederland is een mengvorm - Nederlandse cultuur Wijkvastheid, welke vormen: - Traditioneel uit wijk - Uit andere delen Arnhem, Nederland, Suriname, Antillen - Door verschillende omstandigheden verhuisd - Uit Turkije afkomstig	<i>Cultuurvastheid:</i> Hoe meer iemand onderdeel uitmaakt van een cultuur/ethniciteit, hoe meer invloed dit heeft op voedingsgedrag <i>Wijkvastheid:</i> Hoe meer iemand onderdeel uitmaakt van een sociale gemeenschap, hoe meer invloed dit heeft op voedingsgedrag <i>Cultuur- en wijkvast:</i> Autochtonen die hun hele leven in de wijk wonen (cultuur- en wijkvast), vertonen hier een grotere invloed dan Turken die ook elders gewoond hebben
Financiële middelen	Geld vormt een beperking voor alle vrouwen.	Weinig geld is een beperking in de keuzes die te maken zijn. Voor sommigen lijkt de beperking absoluut, voor anderen relatief.
Opvattingen over gezondheid	'Gezonde voeding is belangrijk voor de gezondheid'	Speelt onbewust of bewust mee en is voor de een sterker dan de ander.
Gezondheid en kans op ziekte	Eigen gezondheid (en van omgeving) en opvattingen daarover zijn medebepalend voor voedingsgedrag	Positieve relatie: ziekte / gezondheid leidt tot bewust gezond eten Negatieve relatie: sommigen kunnen het bij ziekte / slechtere gezondheid toe niet goed kunnen opbrengen om bewust gezond te eten

6. Wat betekent deze informatie enerzijds voor een beleidsmaker/wijkregisseur/opbouwwerker en anderzijds voor een diëtist die in de dagelijkse praktijk met bewoners uit de wijk werkt?

Interventies: Stimuleren van gezonde voeding

Uit het onderzoek komt geen duidelijke noodzaak naar voren voor het aanbieden van basiskennis over gezonde voeding, wel bestaat er bij veel vrouwen een wens om gezonder te leven. Bij interventies in de toekomst gaat het er vooral om de vrouwen te stimuleren. Hierbij moet opgemerkt worden dat de behoefte of noodzaak aan voorlichting over gezonde voeding mogelijk wel (latent) aanwezig is onder andere wijkbewoners, bijvoorbeeld degenen die te kennen gaven niet mee te willen doen aan het onderzoek of degenen die niet eerder deelnamen aan voorlichtingen over gezonde voeding. Daarnaast dienen de risico's van het niet nemen van een lunch door een meerderheid van de Turkse vrouwen (en het gegeven dat dit gebruikelijk is binnen de Turkse gemeenschap), wel onder de aandacht gebracht te worden bij deze vrouwen.

In beweging!

Er liggen kansen voor interventies met bewegen als invalshoek. De meeste vrouwen zijn immers gemotiveerd om te sporten of bewegen en vinden ook dat kinderen dit moeten doen. Beweging, zeker ook bij kinderen, zorgt ervoor dat een speelse aanpak mogelijk is.

Gezonde voeding voor de kinderen

De kans is groot dat veel zelfstandig naar school gaande kinderen kiezen voor minder gezonde lunches en tussendoortjes, ook al hebben ze wellicht de kennis over wat gezond is en wat niet. Het is noodzakelijk om met de kinderen in gesprek te blijven hierover. De boodschap zal dan wellicht niet altijd opgevolgd worden, kinderen blijven eraan herinnerd dat de gezonde keuze eigenlijk de beste keuze is. De basisscholen en middelbare scholen kunnen hierbij betrokken worden, dan kan ook het thema gezonde voeding in de schoolkantine meegenomen worden.

Aansluiten bij de belevingswereld en samen doen

Zorg er bij interventies voor dat de deelnemers zich veilig en vertrouwd voelen op de locatie. Het samen doen, in de groep, is ook een belangrijke voorwaarde. Omgekeerd houdt dit in dat als één of meer vrouwen afhaken, het risico groot is dat ook anderen zullen stoppen. Zoek daarom naar succesverhalen van Nederlandse en Turkse wijkbewoners. Wie is er veel afgevallen, wie sport trouw een paar keer per week? Wellicht kunnen zij als ambassadeurs fungeren, zodat (moeilijk bereikbare) wijkbewoners van iemand van binnenuit de boodschap over gezond leven krijgen.

Voor een diëtist die individueel met de autochtone Klarendalse vrouwen werkt, betekent het dat er rekening mee moet worden gehouden dat een cliënt een gezonde dosis wantrouwen heeft tegenover de diëtist. Het kan hier meer tijd kosten om het vertrouwen van een cliënt te winnen.

Kosten

Voor alle vrouwen vormt geld een beperkende factor, sommigen zijn echter meer dan anderen bereid om te betalen voor activiteiten die gezondheidsvoordelen opleveren. Dit is een belangrijk afbreukrisico, dat niet te beïnvloeden is. Probeer bij interventies te zoeken naar mogelijkheden om de kosten voor de deelnemers zo laag mogelijk te houden. Denk bijvoorbeeld aan efficiënte samenwerking met verschillende partijen, zoals een diëtist en een sportinstructeur.

Continuïteit en samenwerking tussen professionals

Juist in wijken waar mensen zelf weinig actief met gezonde voeding bezig zijn en waar de omgeving niet altijd gericht is op verandering, is continuïteit vanuit de aanbieders van een interventie van belang. Zoek naar zoveel mogelijk draagvlak bij en deelname van andere partijen bij grotere interventies. Bijvoorbeeld de school, de ouders en de wijkwinkel. Zodat als om wat voor reden dan ook een partij niet meer meedoet met een traject, de continuïteit niet direct onder druk komt te staan.

9 DISCUSSIE EN AANBEVELINGEN

9.1 Discussie

Onderhavig onderzoek is een eerste verkenning naar het voedingspatroon van de bewoners in de Arnhemse wijk Klarendal. Deze verkenning geeft een eerste beeld van het voedingspatroon van een aantal vrouwelijke bewoners maar niet een volledig inzicht in de leefstijl van de Klarendaller en de noodzakelijke interventies.

Doordat het niet eenvoudig was om deelnemers te vinden voor de interviews, is de uiteindelijke verhouding van het aantal gesprekken per bevolkingsgroep niet helemaal representatief. Drie gesprekken in plaats van twee met Nederlandse vrouwen was beter geweest, zeker omdat er grote verschillen naar voren kwamen tussen de beide interviews. Het feit dat het geplande derde gesprek niet doorging omdat geen van de deelnemers aanwezig was, past volgens professionals in de wijk echter wel in de houding van een deel van de wijkbewoners. De trouw aan de deelname van (sport-) programma's is niet altijd even groot.

Ook wat betreft de deelnemers aan de interviews is een kanttekening op zijn plaats. De meeste vrouwen die geïnterviewd zijn, nemen bewust deel aan bijvoorbeeld activiteiten in het wijkcentrum. Mogelijk betekent dit dat zij ook actiever met hun gezondheid bezig zijn, waardoor het beeld dat is ontstaan wellicht positiever is dan de werkelijkheid. Terugkijkend op de cijfers over de wijk over gezondheid maken dit aannemelijk.

Kwalitatief onderzoek bestaande uit het doen van groepsinterviews, maakt dat er een veelheid aan gegevens beschikbaar komen. De centrale thema's voedingspatroon en gezond leven zijn eveneens brede begrippen die bij interviews veel informatie opleveren. Om hoofd- en bijzaken te scheiden, is een duidelijke focus nodig bij de opzet en uitvoering van het onderzoek. Tijdens het uitwerken bleek dat dit grondiger kon. Een aantal begrippen en keuzes vroegen een verdere uitwerking en onderbouwing om het verhaal sluitend te krijgen. Als dit van tevoren was gebeurd, dan had dat werk en tijd bespaard en wellicht scherpere resultaten van de interviews opgeleverd.

Terugkijkend op het onderzoek was het buitengewoon interessant om van verschillende vrouwen die in een min of meer vergelijkbare situatie zitten, te horen hoe ze aankijken tegen voeding. Uit het onderzoek blijkt dat verschillende factoren meespelen bij de keuzes die gemaakt worden. Niet voor iedereen zijn die factoren hetzelfde, en niet voor iedereen telt iedere factor even zwaar. Het is een complex samenspel van factoren die niet eenvoudig op zwaarte en relatie tot elkaar geduid kunnen worden. Dit komt ook naar voren in het Amerikaanse onderzoek, dat benoemd is in hoofdstuk 2.

9.2 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Het feit dat voeding een grote invloed heeft op de eigen gezondheid zou een rechtvaardiging moeten zijn om veel aandacht te besteden aan wat je eet en drinkt. Vanuit dat licht verdient de factor 'gezondheid' als wel of niet bepalend voor de keuzes, meer aandacht dan het in dit onderzoek heeft gekregen. De vraag die in een vervolgonderzoek centraal zou kunnen staan is: Waarom kiest de een voor gezonde voeding en de ander, ondanks kennis over de relatie met gezondheid, er niet voor?

9.3 Aanbevelingen voor de wijk

Klarendal in verandering

De wijk Klarendal is in ontwikkeling. Er zijn veel positieve ontwikkelingen geweest en nog steeds gaande. Ook de mensen zelf worden steeds positiever over hun wijk. Nieuwe bewoners met een andere houding komen in de wijk en kunnen wellicht de blik van de autochtone bewoners verbreden. Misschien niet zozeer door dit bewust te stimuleren maar eerder doordat mensen elkaar tegenkomen, in de winkel, op het schoolplein en in de speeltuin in de wijk. Op diverse plekken en in diverse settings kan aandacht besteed worden aan (het voor de wijk relatief nieuwe thema) de gezondheid van de wijkbewoners.

Mogelijke interventies om gezond eten te stimuleren

Reik nieuwe, verfrissende ideeën over gezonde voeding aan aan de wijkbewoners. Dit kan hen op een leuke manier stimuleren om gezonder te gaan eten. Als concrete initiatieven kan gedacht worden aan:

- Een voorlichting/workshop over gezonde tussendoortjes
- Een rondleiding door de supermarkt: welke gezonde (en goedkope!) producten kies ik het best?
- Een workshop of cursus over gezond en makkelijk koken voor kinderen
- Idem over een gezonde lunch / keuzes voor overdag (voor de Turkse vrouwen)
- Bekijken of er moestuinen aan de rand van de wijk beschikbaar kunnen komen voor gebruik door de basisscholen, middelbare scholen of voor (Turkse) groepen vanuit het wijkcentrum;

Mogelijke interventies gericht op beweging

Start een beweegtraject waarbij gezonde voeding ook een rol speelt. Mogelijk zijn sommige vrouwen dan eerder te motiveren om mee te doen. Doordat er op twee fronten gewerkt wordt aan het fitter worden en mogelijk het afvallen, kunnen de resultaten ook beter zijn dan bij een traject dat alleen gericht is op voeding. Concrete initiatieven, in combinatie met voedingsadvies en het bijhouden van het gewicht, zijn bijvoorbeeld:

- Een sportprogramma in de wijk sportschool of sporthal
- Een wandel- of hardloopp programma
- Een zwemprogramma

Mogelijke interventies gericht op kinderen

Probeer bij de basisscholen en de omliggende middelbare scholen het thema gezonde voeding op de agenda te krijgen. De volgende invalshoeken kunnen onderdeel van een project uitmaken:

- Voorlichting aan kinderen: wat is gezonde voeding?
- Samen met de kinderen bedenken en uitvoeren: welke gezonde voeding wil je graag zien in de kantine?
- Een gesprek met ouders om ze te wijzen op hun verantwoordelijkheid als ouder
- Een sportdag op bouwspeelplaats de Leuke Linde met aandacht voor een gezonde lunch, waarbij samenwerking met en medefinanciering gezocht wordt van winkels uit de wijk.

LITERATUURLIJST

- Baarda D.B., de Goede M.P.M. en Teunissen J. (2009) *Basisboek Kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten, Noordhoff Uitgevers bv
- Berg, I. van den (2010). *Allochtonen en voeding. Een literatuurverkenning*. LEI Wageningen UR, Den Haag. Rapport 2010-023
- CBS (2013). Psychisch medicijngebruik in de aandachtswijken. Verkregen via www.cbs.nl. Geraadpleegd op 3 september 2013.
- Damman K.W., Smith C. (2009) Factors affecting low-income women's food choices and the perceived impact of dietary intake and socioeconomic status on their health and weight. *J Nutr Educ Behav*. 41:242-253
- Gemeente Arnhem (2011). Wijkprofielen 2011. Gekregen van opdrachtgever. Arnhem
- Gemeente Arnhem (2012). *Klarendal 2022, Eigenzinnig en ondernemend*. Arnhem
- Gemeente Arnhem (2013). Arnhem in cijfers. Verkregen via: <http://arnhem.incijfers.nl> , geraadpleegd op 23 september 2013
- Gemeente Rotterdam (z.d.). *Kijkje in de keuken, Turkse eetgewoonten*. Factsheet in het kader van het programma 'Lekker Fit!' Verkregen via www.toolkits.loketgezondleven.nl
- Hartman, E. (red.) (2009). *Mens & Voeding* (zesde herziene druk). Baarn: ThiemeMeulenhoff
- Hartog, A. den. (2010). Eetcultuur en voedingstrends. *Informatorium voor Voeding en Diëtetiek*.
- Nivel (2013) Vraag aanbod analyse monitor. Verkregen via <http://vaam.nivel.nl/gezondheidsdeterminanten>. Onderzochte postcode: 6822. Geraadpleegd op 4 maart 2013
- Schijf van Vijf (2013). Brochure Voedingscentrum productnummer 111. Den Haag: Voedingscentrum
- RIVM (2008). *Gezondheid in veertig krachtwijken*. Bilthoven: Rapport 270951001/2008
- RIVM (2013). *Consumptie groenten, fruit, vis en een aantal nutriënten opgedeeld naar opleidingsniveau en verstedelijking*. Bilthoven
- Ruijsbroek A., Droomers M., Kunst A.E., van den Brink C. (2011). Gezondheid en leefstijl in de krachtwijken: een verkenning. *TSG Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen* 2001;89 (4): 214-221
- Stenvert, J. (2007). Voeding van enkele niet-Nederlandse bevolkingsgroepen. *Informatorium voor Voeding en Diëtetiek*
- VU medisch centrum (2012). *Dadels en McDonalds, Moeders op Islamitische basisscholen over (on)gezond eten en bewegen*. Amsterdam

Bijlage: Interviewvragen vrouwen en voeding in Klarendal

Deel 1: in kaart brengen eetpatroon en motivatie

In dit deel wordt zoveel mogelijk feitelijke informatie nagevraagd, in rondjes langs de deelnemers. Daarnaast vragen naar motivaties, redenen waarom ze doen zoals ze doen.

1: ontbijt

- Nemen jullie een ontbijt?
- Waarom wel / niet? *tijd*?
- Waar bestaat het ontbijt ongeveer uit?
- Hoe zit het met de kinderen: ontbijten zij? Waarom wel/niet? Wat eten ze?

2: lunch

- Nemen jullie een lunch? Waarom wel/niet?
- Hoe ziet de lunch eruit?
- En de kinderen: eten zij thuis tussen de middag?
- Zo nee, wat eten zij dan? (Krijgen ze iets mee of kopen ze zelf iets op school?)

3: avondeten

- Kook je zelf het avondeten?
- Waarom wel/niet?
- Eet iedereen mee? Rol partner, familie...
- Wat wordt er gekookt?

4: fruit

- Eet je dagelijks fruit?
- Waarom wel/niet?
- Op welk moment van de dag: bij/na maaltijd of tussendoor?

5: groente

- Eet je dagelijks groente?
- Waarom wel/niet? *geld*?
- Op welk moment van de dag: bij/na maaltijd of tussendoor?

6: drinken en tussendoortjes

- Wat eten jullie kinderen tussen de maaltijden door?
- Wat drinken ze?

7: andere aspecten

Motivaties, invloeden op eetpatroon checken: rol partner, kinderen, cultuur, gemeenschap, religie, tijd, geld

- *Is het eetpatroon veranderd sinds jullie in Nederland wonen? Zo ja, hoe?*

Deel 2: gezond eten

Specifiek inzoomen op gezond eten:

- Vind je het belangrijk om gezond te eten?
- Vind je het belangrijk dat je kinderen gezond eten?
- Waar let je op?
- Vind je zelf dat je gezond genoeg eet?
- Zo nee, waarom niet?

Deel 3: behoefte aan voorlichting/kennis gezonde voeding

Dit deel is bedoeld als opstap naar een vervolg: wat hebben ze zelf nodig?

- Heb je behoefte aan meer informatie over gezonde voeding?
- Waar heb je behoefte aan:
 - kennis over wat gezond is en wat niet
 - kennis over gezonder koken
 - kennis over kinderen en gezonde voeding
- Hoe wil je die informatie ontvangen: voorlichting, rondje in supermarkt, kookcursus...
- Denk je dat het je gaat lukken om iets met de voorlichting/nieuwe kennis te doen?
- Waarom niet/wel?
- Wat heb je ervoor nodig?