

Kan het gebruik van een ‘slimme vork’ mensen helpen om langzamer te eten?

Janine Juliana¹, Sander Hermesen, & Roel C.J. Hermans

Inleiding

Eetsnelheid is een zeer hardnekkige gewoonte die moeilijk te veranderen blijkt. Toch is het belangrijk dat snelle eters leren om langzamer te eten. Mensen die langzaam eten zijn namelijk sneller verzadigd en eten doorgaans minder dan mensen die snel eten. In dit onderzoek wordt getest of het gebruik van een “slimme vork” snelle eters kan helpen om langzamer te eten.

Interventie: de 10sFork

De 10sFork, ontworpen door de Franse firma SlowControl, registreert de snelheid waarmee je eet. Wanneer de gebruiker vaker dan één maal per 10 seconden een hap neemt, krijgt deze een feedbacksignaal door middel van een trilling in het handvat van de vork. Op deze manier wordt de gebruiker bewust gemaakt van zijn of haar te hoge eetsnelheid.

Kwantitatief onderzoek: Leidt het gebruik van de vork daadwerkelijk tot een reductie in eetsnelheid?

Methode

Proefpersonen gebruikten de 10sFork om een pastamaaltijd te eten in een onderzoeksruimte op de Radboud Universiteit. In totaal namen 123 proefpersonen deel aan het onderzoek. Zij hadden een gemiddelde leeftijd van 29.35 jaar ($SD = 13.15$) en een BMI van 24.04 ($SD = 4.19$). Proefpersonen in de experimentele conditie ($n=64$) ontvingen feedback wanneer zij te snel aten, terwijl proefpersonen in de controle conditie ($n = 59$) geen feedback ontvingen van de 10sFork.

Resultaten

Proefpersonen in de experimentele conditie:

- lieten meer tijd tussen happen, $F(1,123) = 5.40$, $p < .05$, Cohen's $d = 0.42$.
- namen meer tijd voor hun gehele maaltijd, $F(1,117) = 11.93$, $p < 0.001$, Cohen's $d = 0.64$.
- voelden zich meer verzadigd na de maaltijd, $F(1,123) = 6.27$, $p < 0.05$, Cohen's $d = 0.46$.
- aten niet minder pasta, $F(1,123) = 0.08$, $p = 0.78$.

Kwalitatief onderzoek: Wat vinden gebruikers van de 10sFork?

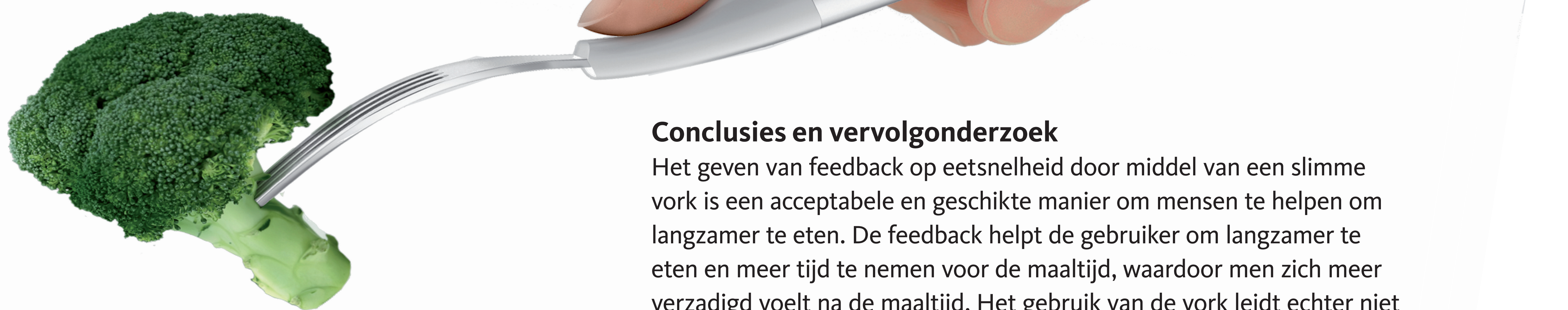
Methode

11 proefpersonen (18-35 jaar oud) gebruikten de vork zowel in het laboratorium als thuis. Alle proefpersonen beoordeelden zichzelf als snelle eter. Ze werden geïnterviewd over de effectiviteit, comfort, sociale acceptatie, nauwkeurigheid, en hun motivatie om de vork te gebruiken voor een langere periode.

Resultaten

Proefpersonen gaven aan dat:

- 10sFork hen een geschikt middel lijkt om langzamer te eten.
- de vork comfortabel in de hand ligt en zij zich niet ongemakkelijk voelden om de vork te gebruiken in het bijzijn van anderen.
- de vork hen bewust maakt van hun eetsnelheid, maar het nog niet altijd lukt om de eetsnelheid voldoende aan te passen.
- ze weinig gemotiveerd waren om de vork voor een langere tijd te gebruiken, omdat ze zichzelf niet tot de doelgroep vonden behoren.



Conclusies en vervolgonderzoek

Het geven van feedback op eetsnelheid door middel van een slimme vork is een acceptabele en geschikte manier om mensen te helpen om langzamer te eten. De feedback helpt de gebruiker om langzamer te eten en meer tijd te nemen voor de maaltijd, waardoor men zich meer verzadigd voelt na de maaltijd. Het gebruik van de vork leidt echter niet meteen tot een verminderde energie-inname.

In een onderzoek dat in januari 2016 gestart is testen we de effectiviteit van de 10sFork in de thuissituatie. Tweehonderd proefpersonen met overgewicht en een hoge eetsnelheid zullen de vork gedurende 7 weken gebruiken. In dit onderzoek testen we of proefpersonen hun eetsnelheid blijvend veranderen na een trainingsperiode van 4 weken.

Dit onderzoek is mede tot stand gekomen door een subsidie (057-14-010) van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Het onderzoek beschreven op deze poster is geregistreerd in het Nederlandse Trial Register onder nummer NTR5237 (www.trialregister.nl)