

Specifieke toevoeging voor Turkse, Marokkaanse en Surinaamse cultuur

Cursus 'Goedkoop Gezonde Voeding' multicultureler

Woensdag 4 mei 2022



Risha Kalloe paste als afstudeerproject aan de Hogeschool van Amsterdam de e-cursus [Goedkoop Gezonde Voeding](#) aan voor de Turkse, Marokkaanse en Surinaamse cultuur. De geactualiseerde versie van de handleiding multiculturaliteit is nu onderdeel van de e-learning module voor cursusleiders.

Waarom dit onderzoek?

[Goedkoop Gezonde Voeding](#) is een erkende, goed onderbouwde compacte voedingsinterventie waarin deelnemers met weinig geld leren hoe ze gezondere keuzes kunnen maken, met aandacht voor de fasen van gedragsverandering. Het bijzondere aan deze cursus is dat het al ruim twintig jaar een actueel thema is. De cursus bestaat uit een serie opdrachten waarbij deelnemers kleine haalbare stapjes zetten richting gezonde(re) voedselkeuzes. Risha Kalloe schreef een speciale handleiding over multiculturaliteit die helpt om de opdrachten uit de cursus aan te passen aan de Turkse, Marokkaanse en Surinaamse cultuur.

Ongeveer een kwart van de Nederlanders heeft een migratieachtergrond. De belangrijkste herkomstlanden zijn Turkije, Marokko en Suriname. Sinds

2015 woont een grote groep Syriërs in Nederland. Nederlanders met een niet-westerse migratieachtergrond ervaren hun eigen gezondheid minder vaak als (zeer) goed en hebben vaker te maken met overgewicht of obesitas. Ook komen ziektes zoals diabetes type 2, een te hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten vaker voor bij mensen met een niet-westerse migratieachtergrond. Tijd dus voor een update en uitbreiding van de handleiding multiculturaliteit als onderdeel van Goedkoop Gezonde Voeding.

Goedkoop Gezonde Voeding

'Goedkoop Gezonde Voeding' wordt gegeven door een gecertificeerd cursusleider. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten en een sms met herinnering aan een persoonlijk actieplan. Met praktische werkvormen en materialen leren deelnemers hoe ze met een beperkt budget toch gezond kunnen eten. Uniek aan de cursus is dat voedingsinformatie altijd wordt gekoppeld aan prijsinformatie. Prijs is een belangrijk argument voor deze doelgroep. De cursus kan zelfstandig worden ingezet of geïntegreerd in bestaande cursussen zoals budgetteringscursussen.

'Goedkoop Gezonde Voeding' is ontwikkeld door diëtisten Marion Lomme en Maria Akkermans, samen met GGD Zuid-Limburg, Kredietbank Limburg en de Universiteit Maastricht.

De e-learning voor cursusleiders is kosteloos te volgen voor diëtisten.

Methode

Kalloe bracht de voedingsgewoonten, patronen en aandachtspunten voor mensen met een niet-westerse migratieachtergrond in kaart. Ze deed hiervoor literatuuronderzoek en nam vijftien semigestructureerde interviews af bij mensen met verschillende culturele achtergronden (Marokkaans, Turks, Hindoestaans, Creools en Syrisch). Ze wierf de deelnemers via een huisartsenpraktijk in de multiculturele wijk Overvecht in Utrecht. Alle deelnemers waren ouder dan dertig jaar, hadden een migratieachtergrond, een laag inkomen en opleidingsniveau en gaven toestemming voor een interview met geluidsopname.

Ze nam interviews op en transcribeerde deze. De antwoorden die gegeven werden tijdens het interview zijn gefilterd. Ze arceerde de antwoorden die relevant leken voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen. Na het open coderen heeft ze de gegevens axiaal gecodeerd en tot slot selectief gecodeerd.

Resultaten

De [HELIUS-studie](#) (van 2011 tot 2015) toont veel informatie over voeding binnen de Marokkaanse, Turkse en Surinaamse (Hindoestaanse en Creoolse) cultuur. Deze studie laat de inname van zowel voedingsstoffen als voedingsmiddelen zien van Turken, Marokkanen en Surinamers. Door

andere keuze van voedingsmiddelen krijgen zij gemiddeld genomen minder van bepaalde nutriënten (voedingsvezel, calcium, vitamine A, thiamine) binnen dan mensen van Nederlandse afkomst. Daarnaast haalden mensen met een Marokkaanse, Turkse en Surinaamse achtergrond de vitamine A, vitamine D en alfa-linoleenzuurnorm niet. Een mogelijke oorzaak hiervan is dat ze minder of andere smeer- en bereidingsvetten gebruiken die geen of minder vitamine A en D bevatten. Turken, Marokkanen en Surinamers gebruiken voornamelijk oliën. De Turken voldeden ook niet aan de vitamine-K-norm.^{2,3}

Volgens de Schijf van Vijf is de norm voor groenten 250 gram per dag en voor fruit 200 gram (2 porties) per dag. Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs halen deze norm niet. Een ander belangrijk punt voor mensen met deze culturele achtergrond is de vleesconsumptie. De norm is maximaal 500 gram per week. Binnen deze culturen is de inname vaak te hoog. De Gezondheidsraad concludeert dat het aannemelijk is dat er een verband is tussen de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes, darmkanker en longkanker. Uit de HELIUS-studie is ook gekomen dat mensen met deze culturele achtergrond te weinig calcium binnenkrijgen. De norm is tussen de 300-450 gram van melk en melkproducten per dag. De inname binnen de culturen varieert van 150-300 gram per dag.^{2,3}

Concluderend komen bij mensen met deze culturele achtergronden verschillende ziektes vaker voor zoals: overgewicht, en diabetes type 2. Ook wordt binnen deze verschillende culturen veel verzadigd vet en weinig groenten en fruit geconsumeerd. Dit gaat gepaard met een hoger risico op de genoemde welvaartsziektes.^{2,3}

Toepassing in de praktijk

De oorspronkelijke handleiding multiculturaliteit was niet meer actueel en de cursusleiders van *Goedkoop Gezonde Voeding* hadden behoefte aan meer informatie over de Syrische cultuur. Kalloe maakte de bestaande handleiding up-to-date voor voedingsgewoonten van mensen met verschillende culturele achtergronden. Ook breidde ze de handleiding uit met een beschrijving van de Syrische voedingsgewoonten met daarbij een praktisch overzicht van veel gebruikte producten per cultuur. De resultaten van dit onderzoek benadrukken het belang om extra aandacht te hebben voor goedkope gezonde voeding onder bevolkingsgroepen met een niet-Nederlandse achtergrond.

Auteurs

Risha Kalloe

Anne Doornbos

Evelyne Linssen

Literatuur

1. van Leest LATM, van Dis SJ, Verschuren WMM. [Hart- en vaatziekten bij allochtonen in Nederland](#). Een cijfermatige verkenning naar leefstijl- en risicofactoren, ziekte en sterfte. RIVM. 2002.
2. Brink L, Postma-Smeets A, Stafleu A, et al. Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum. November 2018. 5e Druk.
3. Gezondheidsraad. Vlees – Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad; 2015: publicatienr. A15/27.
4. [Loket gezond leven](#). RIVM