

‘Wat eet jij nou?’ Een op de drie Nederlanders heeft last van foodshaming

- 57% laat dieetwensen liever los om commentaar te voorkomen
- Bijna een derde verzwijgt of verbloemt eetgewoonten
- Een op de vijf vermijdt sociale situaties door foodshaming



Amsterdam, 11 januari - ‘Wat een onzin, je stelt je aan’, of ‘waarom eet jij geen koolhydraten?’ Als je vasthoudt aan bepaalde eetgewoonten, zijn de reacties soms niet mals. Ruim een op de drie Nederlanders (39%) krijgt wel eens te maken met ongevraagde (negatieve) opmerkingen over hun voedingskeuzes, oftewel foodshaming. Dat blijkt uit onderzoek* van maaltijdbox [Green Chef](#).

Het nieuwe jaar is begonnen, mensen starten vol enthousiasme met goede voornemens: minder alcohol drinken, meer sporten en gezonder eten. Het maken van persoonlijke voedingskeuzes kan leiden tot vragen en opmerkingen van anderen, maar dat valt niet altijd in de smaak: ruim driekwart (78%) van de Nederlanders zit niet op commentaar op hun eetgewoonten te wachten, blijkt uit hetzelfde onderzoek van Green Chef. Vooral vrouwen (86%) vinden het vervelend.

Smoesjes om eetgewoonten te verdoezelen

Het is dus niet zo gek dat bijna een derde van de Nederlanders hun dieetwensen dan maar verzwijgt voor anderen of smoesjes bedenkt om ze te verbloemen. Vooral bij collega’s vinden mensen het moeilijk om hun dieetvoorkeuren kenbaar te maken.

Bijna één op de vijf Nederlanders zegt zelfs dat ze soms sociale situaties vermijden om te voorkomen dat ze gefoodshamed worden. Ruim de helft (57%) van de ondervraagden laat soms dieetwensen maar gewoon varen, om vervelende opmerkingen over hun eetgedrag te voorkomen.

Ben jij een foodshamer?

Maak jij je wel eens (bewust of onbewust) schuldig aan foodshaming? Dan ben je niet de enige. Ruim 30 procent geeft aan dat ze wel eens opmerkingen maakt over andermans eetgewoonten.

Maartje Boot, diëtist bij Green Chef: *“Eten en laten eten, want ons onderzoek toont duidelijk de impact die foodshaming kan hebben op iemands gevoel en gedrag. Mag je dan helemaal niks meer zeggen? Jawel, moedig gezonde eetgewoonten juist aan! Ruim 60 procent van de Nederlanders voelen zich namelijk gemotiveerd als hun dieetwensen worden gestimuleerd door hun omgeving”.*

Eerste hulp bij foodshaming

“Heb je zelf last van foodshaming? Dan is het goed om het gesprek aan te gaan. Vaak helpt het als je kort uitlegt waarom je bepaalde keuzes maakt en het eventuele effect daarvan op je gezondheid. Ga je buiten de deur eten? Dan kan het helpen om vooraf je dieetvoorkeuren door te geven of te vragen naar de mogelijkheden. En tot slot: bedenk dat een vraag of opmerking over jouw eetgewoonten vaak voortkomt uit onwetendheid of zelfs nieuwsgierigheid. Bij Green Chef weten we dat eetgewoonten en gezondheid erg persoonlijk zijn, het is dus belangrijk dat je een gezonde eetroutine kan vinden, op jouw manier.”, adviseert diëtist bij Green Chef, Maartje Boot.

Of je nu minder koolhydraten, meer plantaardig of minder calorieën eet, maak het gemakkelijk vol te houden door lekker, gezond en gevarieerd te koken. Kies bijvoorbeeld een [kabeljauw in dragon-botersaus met kappertjes](#), [rode bietenpasta met feta en pistachenootjes](#), een [Tom Kha Kung soep met garnalen, paksoj en kastanjechampignons](#), [of meer](#).

**Onderzoek uitgevoerd door Markteffect in opdracht van Green Chef in december 2022 onder 1.000 Nederlanders. Bij het interpreteren van de resultaten over ‘food shaming’ zijn de antwoorden van mensen die zelf geen specifieke eetgewoonten/dieetwensen hebben buiten beschouwing gelaten.*

Over Green Chef

[Green Chef](#) is een nieuwe maaltijdbox voor een gezonde levensstijl. Het merk biedt 9 verschillende menuvoorkeuren aan en maakt zo het volgen van een specifiek dieet gemakkelijk en gevarieerd. Elke week staan er inspirerende recepten op het menu die samengesteld zijn door een team van gecertificeerde diëtisten en passen binnen verschillende diëten en levensstijlen zoals vegan of keto. Het team ontwikkelt gezonde recepten met oog op variatie, smaak en kwaliteit. Green Chef is sinds 2018 onderdeel van de HelloFresh Group en is actief de VS, het VK en Nederland.