

# Wie zit er voor ons?

## Biologische en nutritionele profilering

In deze infofiche kan je een samenvatting vinden van de belangrijkste biologische- en nutritionele kenmerken van orthorectisch eetgedrag. Indien literatuuronderzoek beschikbaar is, wordt dit besproken, gevolgd door eigen onderzoeksresultaten (blauwe kaders). Niet-significante verschillen worden niet weergegeven, opvallendheden daarentegen wel.

### Biologische factoren

#### Leeftijd en geslacht

- Recente review: licht significant meer vrouwen met ON



- Geen significant verschil in leeftijd
- Significant meer vrouwen met orthorectisch eetgedrag (DOS  $\geq$  30)

#### Gewicht en BMI

- Geen verband, zowel voor hogere als lagere BMI



- Geen verband gevonden voor BMI
- Voor alle groepen (laagscoorders, at risk en hoogscoorders) valt gemiddelde BMI binnen de categorie 'normaal gewicht'

### Nutritionele factoren: voedingsgewoonten

#### Welke voedingsmiddelen worden geconsumeerd?

- 85,7% nooit niet-volkoren ontbijtgranen, rest  $<$  1x/week
- 46,9% dagelijks rauwe groenten
- 90,5% dagelijks  $\geq$  1 stuk vers fruit
- Zelden gesuikerde melkproducten
- Minder vleesbereidingen, magere vleeswaren en vette vleeswaren
- 1 op 3 eet nooit peulvruchten
- Voorkeur voor oliën als bereidingsvet. 7 op 10 gebruikt zelden boter en/of reuzel. Slechts 5% gebruikt dagelijks plantaardige minarines en margarines
- Vermijden voedingsmiddelen rijk aan 'vrije suikers', behalve 'zoetwaren en chocolade'
- Zeer beperkte consumptie van alcoholische dranken en alcoholvrij bier
- Zeer beperkte consumptie van gefrituurde bereidingen



Leunen dicht aan bij de aanbevelingen voor gezonde voeding



#### Belang dat gehecht wordt aan voeding(smiddelen)

- Veel belang aan gezonde voeding; water, groenten, fruit, noten/zaden, peulvruchten en eieren
- Weinig belang aan brood en vlees

#### Waar worden aankopen gedaan?

- Kopen vaker biologisch voedsel, van lokale en duurzame landbouw

- Frequenter op de markt en in de bio-winkel
- Minder bij de bakker en slager

#### Hoe ziet de maaltijdbereiding eruit?

- Langere voorbereidingstijd ontbijt



## Nutritionele profilering: voedingsstoffen

De macro- en micronutriënten worden enerzijds vergeleken tussen de DOS-groepen onderling (laagscoorders, at risk en hoogscoorders) en anderzijds met de voedingsaanbevelingen volgens de Hoge Gezondheidsraad (HGR).

### Macronutriënten

- Lagere energie-inname/dag, maar geen verschil indien uitgedrukt in kcal/kg lichaamsgewicht/dag
- En% vet
  - Daalt bij toename DOS-score
  - At risk en hoogscoorders voldoen aan aanbeveling 30 – 35 en%
- En% koolhydraten
  - Stijgt bij toename DOS-score
  - Ook stijgende suikerinname (cave: intrinsieke suikers worden meegerekend)
  - Geen enkele groep voldoet aan aanbeveling 50 – 55 en%
- En% eiwitten
  - Alle groepen: > 15 en%, geen verschil tussen DOS-groepen
- Alcoholinname
  - Hoogscoorders: 0 en%
- Voedingsvezels
  - Hogere vezelinname bij toename DOS-score
  - Hoogscoorders voldoen als enige aan de aanbevolen 25 g/dag



### Micronutriënten

- Mineralen en sporenelementen
  - Geen verschillen tussen de groepen
  - Geen enkele groep voldoet aan de aanbevelingen van de HGR, muv Zink (laagscoorders en at-risk halen norm)
- Vitaminen
  - Hoogscoorders hebben hogere vit. A-inname en lagere vit. B1-inname
  - Ontoereikende vit. B12-inname bij at risk groep en hoogscoorders

## Nutritionele profilering: voedingssupplementen

- Gebruiken vaker voedingssupplementen



## Nutritionele profilering: dieetgedrag

- Personen die zichzelf restricties opleggen, vertonen meer orthorectisch gedrag
  - Concrete invulling van voedingsmiddelen die al dan niet als (on)gezond beschouwd worden, verschilt
  - Reeds link beschreven met Mediterraan-, vegetarisch-, veganistisch- en paleodieet
  - Lijngericht dieetgedrag is voorspeller ON
- Significant verband tussen 'volgen van een dieet' en score op de DOS
  - Top 3 diëten bij hoogscoorders: koolhydraatarm, dieet vrij van ultrabewerkte voedingsmiddelen en pescotarisch

## ON en plantaardige voeding: een bijzonder aandachtspunt

- Vegetarisch en veganistisch dieet vaker bij ON, maar dieet leidt niet per se tot orthorectisch eetgedrag
- Link met gezondheid als onderliggende motivatie

