

HOE KIJKEN OUDEREN NAAR VEGETARISCH ETEN?

Supervisor:
Esther Veen

Student Voeding & Gezond Leven
Aeres Hogeschool
Ilse Neefjes



AERES
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES
ALMERE



Dit onderzoek gaat over de vleesconsumptie van ouderen die in woonzorgcentrums wonen. Ik heb voor deze doelgroep gekozen omdat deze mensen niet op zichzelf wonen, en daarom wellicht minder mogelijkheden hebben om te kiezen voor vegetarisch eten. Bovendien is deze groep nog weinig onderzocht. Met dit onderzoek hoop ik een bijdrage te leveren aan inzicht in de vleesconsumptie van verschillende generaties.

Samenvatting

In Nederland is de vleesconsumptie sinds 1950 sterk toegenomen. Het eten van vlees is sinds die tijd iets 'gewoons' geworden: we leven als het ware in een vleescultuur. Eén van de oorzaken hiervan is dat vlees niet langer een luxegoed is, omdat mensen meer geld te besteden hebben. Tegenwoordig is vlees daarom voor veel lagen van de Nederlandse bevolking te betalen. Toch zal de wereldwijde vleesconsumptie verminderd moeten worden omdat het consumeren van vlees in grote hoeveelheden nadelige gevolgen heeft voor het milieu, het dierenwelzijn en de volksgezondheid. Dit betekent dat voedselpatronen moeten veranderen: we moeten minder vlees eten.

Maar welke groep of generatie eet het meeste vlees? Het antwoord op deze vraag is niet eenduidig. Sommige onderzoeken concluderen dat de oudere generatie meer vlees eet dan de jongere generatie. Andere onderzoeken stellen juist dat het andersom is. De Nationale Week Zonder Vlees geeft in ieder geval aan dat er wel potentie zit in het stimuleren van een meer vegetarisch eetpatroon bij de oudere doelgroep. Daarom richt dit onderzoek zich op de vleesconsumptie van ouderen die wonen in woonzorgcentrums. Ik heb onderzocht hoe zij kijken tegen vegetarisch eten.

Het onderzoek is uitgevoerd door middel van interviews. Ik heb interviews gedaan met medewerkers van verschillende woonzorgcentrums en andere organisaties die meer konden vertellen over dit onderwerp. Ook heb ik enkele ouderen gesproken. De interviews vonden

fysiek of online plaats in één-op-één gesprekken, en ik heb een interview afgenomen terwijl ik meeliep in de keuken van een woonzorgcentrum.

Van twee woonzorgcentrums heb ik de menu's gekregen waar de ouderen uit kunnen kiezen. Het aandeel ouderen dat vegetarisch wil eten is momenteel klein. Toch houden beide woonzorgcentrums rekening met bewoners die vegetarisch willen eten, en er wordt vrijwel altijd een vegetarische optie aangeboden. Eén van de woonzorgcentrums heeft zelfs een apart menu dat compleet vegetarisch is. In sommige gevallen wordt vlees uit gerechten weggelaten, onder andere vanuit financiële overwegingen. Het gerecht 'bami' is bijvoorbeeld vegetarisch geworden, en de meeste soepen ook. De ouderen moesten daar in het begin aan wennen, maar nadat uitgelegd was waarom het vlees wordt weggelaten, toonden ze begrip voor deze situatie.

Mijn onderzoek laat zien dat de ouderen over het algemeen tevreden zijn over de kwaliteit van het eten. Daarbij geven de bewoners aan dat het ook vaak lekker is. Wel ontbreekt variatie in het aanbod. Vooral de keuze binnen de vegetarische menu's is beperkt: vaak worden dezelfde opties aangeboden. Een deel van de ouderen gaf aan zich hierdoor minder gestimuleerd te voelen om vegetarisch te eten. Ook blijkt dat degene die voor de ouderen kookt veel invloed heeft op wat er wordt gegeten, en dus veel kan bepalen. Wanneer er iemand in de keuken zou staan die meer affiniteit heeft met vegetarisch eten, zou er waarschijnlijk meer vegetarisch aangeboden worden en een vegetarische maaltijd dus meer gestimuleerd worden.

Tenslotte maakten mijn interviews duidelijk dat sommige ouderen nog een beeld van vroeger in hun hoofd hebben als het gaat over vegetarisch eten. Zo zijn er ouderen die bij vegetarisch eten aan 'geitenwollensokkentypes' denken, een beeld dat vroeger heerste en dus nog steeds aanwezig is bij een deel van de oudere generatie. Maar ouderen staan ook open voor vegetarische voeding, vooral als daar een goede reden voor is, zoals de gezondheid of het geloof. Verder gaven sommige ouderen aan zich op hun leeftijd niet meer aan te willen passen of te veranderen. Toch blijkt tegelijkertijd ook dat de ouderen al bezig zijn aan een transitie. Eén respondent beschreef dit als volgt: *"Je kunt merken dat de generatie verandert. Mensen die nu komen in woonzorgcentrums, die zijn eigenlijk een slag verder dan een 100-jarige, die we hier ook hebben zitten"*.