

Bijlage 9. Migranten en voeding

De voedingsgewoonten van migranten zijn op enkele punten gezonder dan die van Nederlanders, zo blijkt uit een aantal kleinschalige onderzoeken. Migranten eten bijvoorbeeld vaker groente en fruit. Ongunstig daarentegen zijn een overmatig vetgebruik en onregelmatige eetpatronen waarbij het ontbijt vaak wordt overgeslagen.¹

De sociale waarde van maaltijden speelt een belangrijke rol bij voedingspatronen. Gastvrijheid betekent voor Turkse en Marokkaanse families vooral het aanbieden van voldoende voedsel.¹ Het is moeilijk om zich 'anders' dan de sociale omgeving te gedragen, zoals bij het volgen van een dieet. Mensen ervaren dan weinig sociale steun en zijn bang voor geroddel.²

Uit diepte-interviews (n = 33) met Amsterdamse vrouwen van Turkse en Marokkaanse afkomst kwam naar voren:³

- De algemene kenmerken van een gezond voedingspatroon zijn bekend: niet te vet en niet te zoet. De praktische kennis om dit toe te passen ontbreekt echter. Veel vrouwen willen de bereidingswijze van traditionele gerechten niet veranderen vanwege de smaak. De wensen van andere gezinsleden spelen daarbij een belangrijke rol.
- Er is weinig kennis over het menselijk lichaam en gezondheid. De vrouwen hebben vaak weinig zelfvertrouwen en zijn zich onvoldoende bewust van de relatie tussen leefgewoonten en gezondheid.
- Het gevoel geen invloed te kunnen uitoefenen op de eigen gezondheid draagt bij aan de hoge prevalentie van overgewicht. Deel van de vrouwen wijt het overgewicht aan externe oorzaken en schuift de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering af naar de zorgverlener, of gebruikt smoesjes om het gedrag niet te hoeven veranderen.
- Veel vrouwen eten vanwege psychische problemen en om emotionele redenen. Gewichtstoename heeft een negatieve impact op hun gevoel van eigenwaarde, wat weer tot meer eten leidt.

Literatuur

1. Nicolau M, Nierkens V, Middelkoop BJC. Culturele diversiteit in voeding en overgewicht. Ned Tijdschr Geneesknd 2013;157:A5807.
2. Jansen YJFM, Uitewaal PJM, Wijsman-Grootendorst A, Geelhoed-Duijvestijn PHLM. Sociale en culturele problemen bij het opvolgen van leefstijladviezen door allochtone diabetici. Ned Tijdschr Geneesknd 2011;155:A3117.
3. Van 't Riet H, Dijkshoorn H, Corstjens R, Berkouwer L. Gezonde leefgewoonten Westerpark. Kwalitatief interventieonderzoek naar overgewicht bij Turkse en Marokkaanse vrouwen van 25 tot 45 jaar. GG&GD Amsterdam, cluster EDG: Drukkerij De Bij, 2005.