

Ouderschap leidt niet tot betere eetgewoonten

Vaak wordt verondersteld dat ouderschap leidt tot een gezonder eetpatroon. Onder andere omdat ouders een goed voorbeeld willen geven aan hun kinderen. Tot dusver was er echter weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar dit fenomeen. Amerikaanse onderzoekers zochten het uit en kwamen tot een verrassende conclusie: ouderschap blijkt niet tot betere eetgewoonten te leiden.

2563 Jongvolwassenen die bij aanvang van het onderzoek geen kinderen hadden, werden door Amerikaanse wetenschappers gedurende 7 jaar gevolgd. De proefpersonen die in de loop van die periode kinderen kregen bleken qua totale energie-inname en consumptie van groenten, fruit, frisdrank en fastfood niet te verschillen van proefpersonen zonder kinderen. Beide groepen reduceerde hun consumptie van verzadigde vetten iets. Mensen zonder kinderen gingen gemiddeld 2,1 procent minder verzadigde vetten eten terwijl de mensen met kinderen 1,6 procent minder verzadigd vet gingen eten. Een significant verschil.

De onderzoekers concluderen dat ouderschap geen negatief effect heeft op de voedingsgewoonten van jongvolwassenen, maar dat het ook niet leidt tot significante verbeteringen. Kinderloze volwassenen blijken er qua consumptie van verzadigde vetten zelfs iets gezondere eetgewoontes op na te houden. De onderzoekers pleiten er voor dat voorlichting richting jonge ouders er op gericht moet zijn om hen te stimuleren gezonder te gaan eten.

Bron: Laroche H.H. et al. 2012. Changes in Diet Behavior when Adults Become Parents. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Volume 112, Issue 6 , Pages 832-839, June 2012.

