

**Het testen van de langere termijn effecten van een cue-monitoring plus planning
interventie gericht op ongezond snackgedrag**

Nederlandse samenvatting

Aukje A. C. Verhoeven¹, Marieke A. Adriaanse¹, Emely de Vet², Bob M. Fennis³, & Denise
T. D. de Ridder¹

Interne rapportage Self-Regulation Lab

Maart 2015

¹ Universiteit Utrecht

² Wageningen Universiteit

³ Universiteit van Groningen

Contact informatie: a.a.c.verhoeven@uu.nl

Referentie naar de volledige rapportage:

Verhoeven, A. A. C., Adriaanse, M. A., de Vet, E., Fennis, B. M., & de Ridder, D. T. D.

Examining the long term effectiveness of a cue-monitoring plus planning intervention
targeting unhealthy snacking habits. *Internal report Self-Regulation Lab*

Nederlandse Samenvatting

Deze interne rapportage beschrijft een langere termijn studie (6 maanden) naar de effectiviteit van een cue-monitoring plus planning interventie, uitgevoerd onder deelnemers van de algemene populatie. Deze interventie werd gebaseerd op kennis uit de grote hoeveelheid literatuur die de werkzaamheid van implementatie intenties aantoonde en op recente inzichten over het gebruik van deze tool in een toegepaste context. Deze implementatie intenties zijn specifieke ‘als-dan’ plannen die de uitlokker van het ongewenste gedrag identificeren in het ‘als’-gedeelte van het plan en deze koppelt aan een nieuwe, gewenste gedragsbeschrijving in het ‘dan’-gedeelte, bijvoorbeeld: ‘Als ik televisie kijk, dan neem ik een appel!’. In de geteste interventie werd het formuleren van de implementatie intentie gedaan met behulp van uitgebreide instructies en voorafgegaan door een cue-monitoring fase om mensen te helpen met het identificeren van hun persoonlijke relevante uitlokker van hun snackgedrag. Deelnemers ($N = 197$) ontvingen ofwel de cue-monitoring plus planning interventie, ofwel een controle oefening (alleen doelintentie herhalen). Participanten in de interventie conditie hielden allereerst een papieren cue-monitoring dagboek bij voor zeven dagen waarbij zij *in situ* reflecteerden op hun snackconsumptie en de belangrijkste uitlokker van dit gedrag. Na deze week formuleerden zij een implementatie intentie met behulp van uitgebreide stap-voor-stap instructies. Ongezonderd snackgedrag werd gemeten met een zevendaags online snackdagboek, na een week, een maand, drie maanden en zes maanden. De resultaten lieten enkel een hoofdeffect van tijd zien waarbij ongezond snackgedrag over het geheel verminderde. Dit effect leek voornamelijk te worden gedreven door de controle conditie. Terwijl de interventie conditie stabiel bleef over tijd, werd er in de controle conditie een sterke vermindering van calorie-inname uit ongezonde snacks geobserveerd. Ondanks de sterke theoretische basis bleek de voorgestelde interventie niet meer succesvol dan de controleconditie in het verminderen van ongezond snackgedrag. Na

verder inspectie van de bevingen en de onderzoeksopzet werden een aantal beperkingen geïdentificeerd die specifiek betrekking hebben de huidige studie alsmede op toegepaste studies in het algemeen. Het eerste punt betrof onze belangrijkste afhankelijke variabele. Deze had veel overeenkomsten met de cue-monitoring fase van de interventie conditie. Dit kan ertoe geleid hebben dat deelnemers in de interventieconditie beter in staat waren om het snackdagboek te gebruiken (omdat zij al ervaring hadden met deze maat) en meer accuraat konden zijn in de rapportage van hun snackgedrag (omdat zij leerden om meer bewust te zijn van hun snackgedrag). Achteraf gezien bleken de manieren om een vertekening in zelfrapportage te ontdekken (namelijk door men te vragen hoe accuraat zij het dagboek hadden ingevuld) niet zo geschikt omdat deze deelnemers waarschijnlijk meer geneigd zijn om in te zien dat ze een mogelijke snack gemist hebben en daardoor een lagere accuraatheid rapporteren. Ten tweede was er sprake van een grote uitval van participanten. Van de deelnemers die waren gestart met de studie, had slechts 24% ten einde van de studie elke meting ingevuld. Deze uitval bleek voornamelijk een probleem te zijn in de interventie conditie. Ten derde, de controle conditie ontving een zeer geringe strategie, aangezien zij enkel hun doelintentie herhaalden. Als gevolg hiervan is het mogelijk dat deze participanten zich minder betrokken voelden bij, en minder tevreden waren over, deze studie, wat kan resulteren in snelle en onvolledige rapportages in de online snackmeting. Omdat de deelnemers zeer gemotiveerd waren om hun snackgedrag te veranderen, is een andere mogelijkheid dat de deelnemers die ontevreden waren over de strategie die zij ontvingen (wat wel waarschijnlijk is in de controle conditie) opzoek gingen naar andere tools voor gedragsverandering. Deze mogelijkheid is extra plausibel omdat via de website van het Voedingscentrum (waar deelnemers gerekruteerd waren) een vergelijkbare interventie werd uitgerold ten tijde van de nameting van deze studie. Tot slot was ook de timing een uitdaging omdat we een nameting wilde includeren van zes maanden. De studie startte in januari

(aanhakend op de goede voornemens die veel mensen met Nieuwjaar maken), waardoor de studie eindigde in de zomerperiode. Als gevolg van de vakanties in deze tijd, hebben veel deelnemers de nameting gemist en bestaat de mogelijkheid dat de nameting retrospectief of zeer snel en inaccuraat werd ingevuld. Concluderend kan gezegd worden dat het nog te vroeg is om te concluderen dat de hier gepresenteerde interventie niet werkzaam is. Toekomstig onderzoek is nodig om de effectiviteit van dergelijke strategieën te testen over langere periodes, waarbij onder meer rekening gehouden moet worden met efficiëntie en objectiviteit van de maten van snackgedrag, de gebruikte controlecondities en de timing van de studie.