De geactualiseerde handleiding over multiculturaliteit

Onderzoek naar het actualiseren van de bestaande handleiding met toevoeging van de Syrische cultuur op het gebied van voeding.

Naam/namen student(en): Risha Kalloe
Studentnummer: 500769428
Projectnummer: 2021222
Naam examinator: Hanna Zijlstra
Naam docentbegeleider: Anne Doornbos
Datum: 07-06-2021
Opdrachtgever: Goedkoop Gezonde Voeding
Periode afstudeerproject: 03-02-2021 t/m 18-06-2021
Opleiding: Bacheloropleiding Voeding & Diëtetiek, Hogeschool van Amsterdam.
Versie: 1

De geactualiseerde handleiding over multiculturaliteit

Onderzoek naar het actualiseren van de bestaande handleiding met toevoeging van de Syrische cultuur op het gebied van voeding.

Auteur:
Risha Kalloe

Opdrachtgever:
Goedkoop Gezonde Voeding, 2021222

Praktijkbegeleiders:
Evelyne Linssen, beleidsfunctionaris, Afdeling Kennis & Innovatie
Kathelijne Bessems Senior onderzoeker en docent

Docentbegeleiders:
Anne Doornbos
Docent opleiding Voeding & Diëtetiek, de Hogeschool van Amsterdam

Voorwoord

Voor u ligt het afstudeerproject ‘De geactualiseerde handleiding over multiculturaliteit’. Het onderzoek voor dit afstudeerproject is uitgevoerd bij de doelgroep die zou kunnen deelnemen aan de interventie over Goedkoop Gezonde Voeding. Dit afstudeerproject is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam en in opdracht van het interventieteam van Goedkoop Gezonde Voeding. Van februari 2021 tot en met juni 2021 ben ik bezig geweest met het onderzoek en het schrijven van dit afstudeerproject.

In samenwerking met mijn praktijkbegeleider Evelyne Linssen, heb ik de hoofdvraag en deelvragen opgesteld. Voor de opzet en de uitvoering van het onderzoek ben ik begeleid door zowel mijn praktijkbegeleider Evelyne Linssen, als mijn docentbegeleider Anne Doornbos.

Graag wil ik mijn begeleiders bedanken voor de support en ondersteuning tijdens mijn onderzoek. Ik heb veel aan de begeleiding, tips en adviezen gehad. Hierdoor was ik in staat om mijn hoofdvraag en deelvragen te beantwoorden.

Daarnaast wil ik graag de deelnemers van het interview bedanken voor het meewerken. Zonder hen, was dit onderzoek niet gelukt.

Ik wens u veel leesplezier toe,

Risha Kalloe
Juni 2021.

Samenvatting
In Nederland wonen mensen met verschillende culturele achtergronden zoals: de Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en Syrische. Uit een recent onderzoek uit 2021 bleek dat 25% van de Nederlandse bevolking een migratieachtergrond heeft. [36] Uit onderzoek blijkt dat mensen met een niet-westerse migratieachtergrond 22% meer chronische aandoeningen hebben dan autochtonen (= de oorspronkelijke bewoners van een land). Zij hebben meer complicaties bij cardiovasculaire aandoeningen en diabetes mellitus type 2. Een van de oorzaken hiervan kan zijn slechte voedingsgewoontes. [4]

Doormiddel van de handleiding over multiculturaliteit kan er worden ingespeeld op de slechte voedingsgewoontes van de bestaande culturen en de Syrische cultuur. De bestaande handleiding over multiculturaliteit is verouderd en er ontbreekt nog gewenste informatie. Het toevoegen van de Syrische cultuur aan de handleiding over multiculturaliteit is van grote meerwaarde, omdat dit na Marokkanen, Turken en Surinamers de grootste groep immigranten is in Nederland die tot de doelgroep behoort. [18] De onderzoeksvraag voor dit onderzoek luidt dan ook: ‘Hoe kan de bestaande handleiding over multiculturaliteit geactualiseerd worden en hoe kan de Syrische voedingscultuur worden toegevoegd aan de handleiding over multiculturaliteit?’

Methode en materialen
Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een literatuuronderzoek en interviews. Er is gestart met een literatuuronderzoek. Daarna hebben er vijftien semigestructureerde interviews plaatsgevonden in de huisartsenpraktijk Gagelhof, in Utrecht met mensen met een Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en Syrische achtergrond. Er zijn mannen en vrouwen geïnterviewd.

Resultaten
Uit de resultaten van het onderzoek is gebleken dat er meer toegevoegd kon worden aan het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de bestaande en Syrische cultuur. Uit de interviews is duidelijk naar voren gekomen dat er binnen deze culturen te veel koolhydraten, vet, suiker en zout gegeten wordt. Aan de hand van de gevonden literatuur en de resultaten van de interviews, is een nieuwe handleiding over multiculturaliteit ontworpen voor de bestaande culturen met toevoeging van de Syrische cultuur.

Conclusie
Doordat de bestaande culturen geactualiseerd zijn en de Syrische cultuur is toegevoegd aan de handleiding over multiculturaliteit, is deze optimaal bruikbaar voor cursusleiders van de interventie Goedkoop Gezonde Voeding. De cursusleiders kunnen met behulp van de handleiding over multiculturaliteit de verschillende culturen beter begeleiden.

Trefwoorden: Aandachtspunten, voedingspatroon, voedingsgewoontes en verschillende culturen.

Inhoud

1. Inleiding.....6

2. Methode en Materialen.....10

3. Resultaten.....13

4. Discussie.....19

5. Conclusie 22

6. Aanbeveling.. 22

7. Literatuurlijst.....23

Bijlage 1. Onderzoeksslang.....25

Bijlage 2: Het interview.....26

Bijlage 3: Verwerkte interviews.....27

Bijlage 4: Axiaal coderen.....35

Bijlage 5: Selectief coderen.....36

Bijlage 6: De geactualiseerde handleiding.....37

1. Inleiding

1.1 Niet-westerse culturen in Nederland.

In Nederland wonen mensen met verschillende culturele achtergronden zoals: de Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en Syrische. Uit een recent onderzoek uit 2021 blijkt dat 25% van de Nederlandse bevolking een migratieachtergrond heeft. Daaronder vallen zowel de eerste generatie als de tweede generatie immigranten. [1,36] De eerste generatie immigranten kwam in de jaren ‘60 als gastarbeider naar Nederland. De immigranten waren laagopgeleid en werkzaam in de industrie. Hierdoor hadden ze een lage sociaaleconomische status. De eerste generatie immigranten is vaak laagopgeleid en heeft vaker te maken met laaggeletterdheid. Onderzoek laat zien dat de eerste generatie immigranten momenteel vaak afhankelijk is van een uitkering. De tweede generatie heeft haar leven grotendeels in Nederland doorgebracht en is veel meer geïntegreerd dan de eerste generatie immigranten. Ook is de tweede generatie immigranten hoger opgeleid dan hun ouders. De tweede generatie immigranten heeft hierdoor gemiddeld een hoger inkomen. [2,3]

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een niet-westerse migratieachtergrond 22% meer chronische aandoeningen hebben dan autochtonen (= de oorspronkelijke bewoners van een land). Zij hebben meer complicaties bij cardiovasculaire aandoeningen en diabetes mellitus type 2. Belangrijke risicofactoren bij cardiovasculaire aandoeningen zijn hypertensie, hypercholesterolemie, diabetes mellitus type 2, overgewicht en de lichaamsvetverdeling. Oorzaken hiervan kunnen weinig beweging, veel roken en/of slechte voedingsgewoontes zijn zoals: te veel verzadigde vetten, te veel zout en/of suiker. [4] Daarnaast hebben mensen met een niet-westerse migratieachtergrond vaker onvoldoende kennis over voeding en de werking van het lichaam. Ook hebben zij vaker te maken met minder goede sociaaleconomische omstandigheden, taalbarrières en laaggeletterdheid. [17]

1.2 Grote culturen uitgelicht

Marokkanen en Turken

De Marokkanen en Turken die in Nederland wonen, wonen hier al een lange tijd of zijn hier geboren. Ze nemen veel van de westerse cultuur over, maar houden ook nog vast aan hun eigen cultuur. De eigen cultuur wordt ook doorgeven aan de kinderen. Veel kinderen in Nederland met een Marokkaanse of Turkse afkomst zijn bekend met overgewicht. Deze kinderen zijn al op 2-jarige leeftijd twee tot drie keer zo vaak te zwaar als autochtone kinderen. Hier kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Moeders met een Marokkaanse of Turkse achtergrond zien een kind met overgewicht vaak als een gezond kind. Ze vinden de kinderen dan minder kwetsbaar en mooier. [5]

De meeste Marokkanen en Turken zijn religieus. Alcohol en varkensvlees zijn verboden in de islamitische cultuur en het vlees moet Halal geslacht zijn. Daarnaast is het in de Marokkaanse en Turkse cultuur ook normaal om je eten en drinken op te maken. Volgens de Islam mag je geen voedsel verspillen. Er is veel bekend over het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van Marokkanen en Turken. Het traditionele Marokkaanse en Turkse voedingspatroon bevat veel verzadigde vetten. Dit is nadelig voor de gezondheid. Daarnaast wordt de aanbevolen groenten- en fruit norm meestal niet gehaald. Ze ontbijten minder vaak dan autochtonen en de inname van calcium, vitamine D en ijzer is vaker te laag. [5]

Surinaamse Creolen en Hindoestanen

Suriname was tot 1975 een kolonie van Nederland. Hierdoor hebben veel Surinamers (= Creolen, Hindoestanen en andere bevolkingsgroepen die in Suriname wonen) de keuze gemaakt om hun leven verder op te bouwen in Nederland. Doordat Suriname een kolonie was van Nederland waren de Surinamers al deels bekend met de Nederlandse taal en cultuur. Hierdoor hebben zij zich goed kunnen aanpassen met uitzondering van hun voedingspatroon. Eén van de bevolkingsgroepen die in Suriname wonen zijn Creolen. Creolen stammen af van Afrikaanse slaven. Een andere Surinaamse bevolkingsgroep zijn de Hindoestanen. De Hindoestanen komen oorspronkelijk uit India. Zij zijn uit India gehaald als plantagearbeiders na afschaffing van de slavernij.

Volgens een rapport van het RIVM eten deze bevolkingsgroepen nog vaak hun traditionele producten zoals Surinaamse groentesoorten denk hierbij aan kousenband (= een lange peul) en Sopropo (= een bittermeloen). Doordat Surinamers een ander voedingspatroon hebben dan een voedingspatroon gebaseerd op de Schijf van Vijf, krijgen ze niet voldoende van elke voedingsstof binnen. Ze krijgen minder voedingsvezels binnen, minder calcium, minder vitamine A, minder ijzer en ook minder magnesium. Daarnaast komt bij Surinamers vaak obesitas, hypertensie en diabetes mellitus type 2 voor. De oorzaak van een hoger risico op hypertensie en diabetes mellitus type 2 is dat overgewicht en obesitas vaak voorkomt bij Surinamers. Daarnaast hebben Hindoestanen en Creolen waarschijnlijk een genetische aanleg voor het krijgen van diabetes mellitus type 2 en hypertensie. [6,7]

Overige culturen
Naast Marokkanen, Turken, Hindoestanen en Creolen kent Nederland ook een grote groep Polen, Indiërs en Syriërs. Polen zijn voornamelijk naar Nederland gekomen na 2014. In 2004 trad Polen toe tot de EU. Hierdoor kunnen Polen zich vrij verplaatsen en werken binnen de EU-landen. Poolse mensen komen vaak naar Nederland voor ongeschoold werk. Indiase immigranten zijn voornamelijk kennismigranten van wie drie kwart werkzaam is in de IT- en informatiedienstverlening. Sinds 2015 komen Syriërs als vluchteling naar Nederland om asiel aan te vragen, vanwege de oorlog in Syrië. [8,9]

1.3 Laag geletterdheid, laag inkomen en ziekten
In Nederland zijn ongeveer 1,1 miljoen mensen laaggeletterd. Ten opzichte van vroeger (1994) is het percentage mensen dat laaggeletterd is bijna niet veranderd. De verwachting is dat het percentage laaggeletterdheid niet zal afnemen als er niets wordt gedaan aan het beleid om laaggeletterdheid te verlagen. De groep laaggeletterden in vergelijking met de groep niet-laaggeletterden bestaat relatief vaak uit vrouwen, laaggeschoolden, ouderen, immigranten uit de eerste generatie en mensen die niet deelnemen aan de arbeidsmarkt. Uit een literatuuronderzoek van Twickler blijkt dat laaggeletterdheid samenhangt met 1,5 maal de kans op sterfte. Ook toont deze literatuuronderzoek een verband aan tussen laaggeletterdheid en een minder goede gezondheid. De gezondheid wordt negatief beïnvloed door ziektes zoals: hypertensie, hypercholesterolemie, diabetes mellitus type 2 en overgewicht. Uit een Nederlandse studie over laaggeletterdheid blijkt dat het volgen van een taaltraject een positief effect kan hebben op de gezondheid bij laaggeletterdheid. Na het volgen van een taaltraject ervoeren 39% van de laaggeletterden hun fysieke gezondheid beter dan voor de deelname aan het taaltraject. [11,12]

In Nederland zijn er grote gezondheidsverschillen tussen mensen met een lage SES (sociaaleconomische status) en mensen met een hoge SES. Mensen met een lage SES hebben vaker een ongezonde leefstijl, ze eten ongezonder, ze bewegen minder en roken meer. De ongezonde leefstijl eist zijn tol: mensen met een lage SES hebben veel vaker overgewicht, obesitas en diabetes mellitus type 2. Het verbeteren van de eigen gezondheid is voor mensen met een lage SES vaak niet de prioriteit. Deze mensen hebben vaker meerdere problemen zoals: armoede, werkloosheid, eenzaamheid en financiële problemen of schulden. Uit een artikel van Severs uit 2019 blijkt dat mensen met een lage SES beschikken over te weinig gezondheidsvaardigheden. Ze hebben minder kennis over gezonde voeding en vinden het lastig om hier informatie over te vinden en te begrijpen. Hieruit blijkt dat laaggeletterdheid, een laag inkomen en ziektes zoals: hypertensie, hypercholesterolemie, diabetes mellitus type 2 en overgewicht nauw met elkaar samenhangen. [13]

1.4 Goedkoop Gezonde Voeding
De interventie ‘Goedkoop Gezonde Voeding’ (GGV) is in 2000 opgestart door de Dietistenpraktijk Lomme & Akkermans, de GGD Zuid-Limburg en de Universiteit Maastricht. Aanleiding was het vraagstuk: Hoe kunnen mensen in de schuldhulpverlening gezonder eten en met zeer weinig geld boodschappen doen? Via de schuldhulpverlening werden mensen met een lage sociaaleconomische positie bereikt die zich minder aangetrokken voelen tot

reguliere voorlichtingsinitiatieven. Van daaruit is de interventie GGV ontwikkeld en verder geoptimaliseerd, zodat andere cursusleiders hier ook gebruik van kunnen maken. Hierdoor worden er veel meer mensen bereikt met de interventie. De Universiteit Maastricht zorgt voor de wetenschappelijke onderbouwing, verbetering en vernieuwing. De input van de GGD is mensen die helemaal niet gemotiveerd zijn om aan hun gezondheid te werken toch stimuleren om gezonder te eten door het aantrekkelijker te maken van kostenbesparing. De Dietistenpraktijk geeft de interventie Goedkoop Gezonde Voeding aan mensen die behoren tot de doelgroep (= met een laag inkomen, financiële problemen en geïnteresseerden in gezonde- en goedkope voeding). De deelnemers leren tijdens de interventie hoe zij met weinig geld toch gezond kunnen eten. In Zuid-Limburg werd deze interventie gegeven aan mensen in de schuldsanering en aan mensen met een lage SES.

De interventie is bedoeld voor mensen met een laag inkomen, financiële problemen en geïnteresseerden in gezonde- en goedkope voeding. De bijeenkomsten zijn zodanig opgebouwd dat deze ook toegankelijk zijn voor mensen die laaggeletterd zijn. Tijdens de interventie leren de deelnemers wat prijsbewustzijn is, ze maken kennis met betaalbare producten en de cursusleiders brengen kennis over van gezonde en goedkope voeding. De interventie is niet bedoelt voor mensen met een hoog inkomen, zonder financiële problemen en die al voldoende kennis hebben van gezonde- en goedkope voeding. De interventie GGV staat op www.loketgezondleven.nl en heeft als erkenningsstatus: goed onderbouwd gekregen. De interventie bestaat uit twee bijeenkomsten van ieder twee uur. De interventie wordt gegeven aan groepen van acht tot twaalf deelnemers. Diëtisten geven de interventie nadat zij succesvol een e-learning tot geaccrediteerd cursusleider hebben gevolgd.

1.5 Aanleiding tot de opdracht

De handleiding Multiculturaliteit geeft cursusleiders handvatten om de interventie GGV en de bijbehorende opdrachten aan te passen aan deelnemers met een migratieachtergrond. In 2020 zijn alle materialen en handleidingen van GGV geactualiseerd behalve de handleiding over multiculturaliteit. In 2014 is de eerste versie van de handleiding over multiculturaliteit geschreven door diëtisten en studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek. Kort daarna in 2016 is de Schijf van Vijf aangepast door het Voedingscentrum. Hierna is de handleiding over multiculturaliteit niet meer geactualiseerd. Het is noodzakelijk om de handleiding te actualiseren aan de hand van de Schijf van Vijf, omdat de Schijf van Vijf zorgt voor variatie in het voedingspatroon, men gaat door middel van de Schijf van Vijf gezonder eten en hierdoor heeft men minder kans op ziektes.

Daarnaast zijn sinds 2016 verschillende culturen in Nederland gevestigd die ook profijt zouden hebben bij het volgen van deze interventie. Het is daarom wenselijk dat de handleiding over multiculturaliteit een goede handreiking is voor cursusleider om beter te kunnen aansluiten bij de deelnemers aan de interventie Goedkoop Gezonde Voeding. Het toevoegen van de Syrische cultuur aan de handleiding over multiculturaliteit is van grote meerwaarde omdat dit na Marokkanen, Turken, Hindoestanen en Creolen de grootste groep immigranten is in Nederland die tot de doelgroep behoort. Syriërs hebben vaak een lage SES, kennen de taal vaak niet en hebben weinig kennis over voeding. Ook kent de Syrische cultuur meer ziektes zoals: diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, kanker en infectieziekten.[18] Informatie over de Syrische cultuurgewoontes met betrekking tot voeding helpen om gezondere en goedkopere opties toegankelijk te maken. Denk hierbij aan cultuurgewoontes zoals het ontbijt overslaan, een warme lunchmaaltijd of gezamenlijk van één bord eten. De opdrachtgever krijgt verschillende signalen van de cursusleiders dat er steeds vaker Syrische deelnemers zijn. Syriërs vestigen zich vaker in Nederland, daarom is het voor de cursusleiders noodzakelijk om te weten hoe zij met deze cultuur om moeten gaan. Daarom wordt de handleiding geactualiseerd en de Syrische cultuur wordt toegevoegd, zodat de cursusleiders zich met de interventie ook aan de Syrische cultuur kunnen aanpassen. [14,18] Hieruit luidt de hoofdvraag: **‘Hoe kan de bestaand handleiding over multiculturaliteit geactualiseerd worden en hoe kan de Syrische voedingscultuur worden toegevoegd aan de handleiding over multiculturaliteit?’**

1.6 Onderzoeksvraag

Hoofdvraag:

‘Hoe kan de bestaand handleiding over multiculturaliteit geactualiseerd worden en hoe kan de Syrische voedingscultuur worden toegevoegd aan de handleiding over multiculturaliteit?’

Deelvragen:

1. Op welke punten zou de toekomstige handleiding over multiculturaliteit moeten worden aangepast, zodat de toekomstige handleiding aansluit bij de huidige richtlijnen vanuit de Schijf van Vijf?
2. Hoe zien het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de bestaande culturen (Marokkanen, Turken, Creolen en Hindoestanen) en Syrische cultuur eruit?
3. Welke voedingsmiddelen in het voedingspatroon van de bestaande culturen en de Syrische cultuur vormen een risico voor de gezondheid?
4. Welke recepten en voedingsmiddelen worden binnen deze culturen veelal gebruikt?

1.7 Leeswijzer

Het hele onderzoek is beschreven in 6 hoofdstukken. Hoofdstuk 2 behandelt de methode en materialen. Hierin staat beschreven hoe de verschillende onderzoeken zijn uitgevoerd. Hoofdstuk 3 bevat de resultaten van het onderzoek. In hoofdstuk 4 is er kritisch gekeken naar het onderzoek en is de discussie beschreven. Hoofdstuk 5 beschrijft de conclusie en tot slot wordt er een aanbeveling gedaan.

2. Methode en Materialen.

Met dit onderzoek zijn de wensen voor een geactualiseerde handleiding over multiculturaliteit met toevoeging van de Syrische cultuur in kaart gebracht. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek en kwalitatief onderzoek. Het kwalitatief onderzoek bestond uit interviews. Er zijn vijftien semigestructureerde interviews afgenomen met de deelnemers van verschillende culturen (= Marokkanen, Turken, Hindoestanen, Creolen en Syriërs).

2.1 Deskresearch: literatuuronderzoek

- Op welke punten zou de toekomstige handleiding over multiculturaliteit moeten worden aangepast, zodat de toekomstige handleiding aansluit bij de huidige richtlijnen vanuit de Schijf van Vijf?

- Hoe zien het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de bestaande culturen en Syrische cultuur eruit?

- Welke voedingsmiddelen in het voedingspatroon van de bestaande culturen en de Syrische cultuur vormen een risico voor de gezondheid?

Voor het beantwoorden van bovenstaande vragen is gebruik gemaakt van een literatuuronderzoek. Om het literatuuronderzoek evidence-based uit te voeren is gebruik gemaakt van databanken zoals: PubMed, Springer Link en Google Scholar om relevante wetenschappelijk literatuur te vinden. Daarnaast is literatuur uit verschillende boeken en literatuur van betrouwbare organisaties zoals: het CBS en het Voedingscentrum gebruikt. Om zoveel mogelijk bruikbare wetenschappelijke bronnen te vinden is gefilterd op: Free full tekst met en publicatie van maximaal 10 jaar geleden. Daarnaast zijn zoektermen gebruikt om relevante wetenschappelijke artikelen te vinden. Deze zoektermen staan in Tabel 1 weergeven:

Tabel 1: Zoektermen voor literatuuronderzoek PubMed, Springer Link en Google Scholar.

Schijf van Vijf
Voedingscentrum
Voeding en hart- en vaatziekten
Voeding en hypertensie
Voeding en diabetes mellitus type 2
Voeding en overgewicht
Voeding van Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs.
Voedingsgewoonten van Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs.
Turkish food habits
Food and risk
Food group and risk
Creoles and food habits
Turkish and food habits
Maroccan and food habits
Hindu and food habits
Syria and food habits

2.2 Fieldresearch: interviews

Door middel van interviews zijn de volgende deelvragen onderzocht:

- Welke voedingsmiddelen in het voedingspatroon van de bestaande culturen en de Syrische cultuur vormen een risico voor de gezondheid?

- Welke recepten en voedingsmiddelen worden binnen deze culturen veelal gebruikt?

2.3.1 Onderzoeksopzet
Op basis van de bovenstaande deelvragen, zijn vijftien semigestructureerde interviews afgenomen. Er zijn drie Marokkaanse, drie Turkse, drie Creoolse, drie Hindoestaanse en drie Syrische mensen geïnterviewd. De deelnemers voor de interviews zijn geworven via huisartsenpraktijk Gagelhof. De interviewgesprekken vonden ook allemaal plaats in huisartsenpraktijk Gagelhof. De onderzoeker had een eigen spreekkamer ter beschikking om de interviews in alle rust te kunnen afnemen. Alle geïnterviewden voldeden aan de inclusiecriteria. De inclusie- en exclusiecriteria staat verderop in dit hoofdstuk beschreven in tabel 2.

De interviewvragen zijn in de volgende onderwerpen in te delen:
1. Voedingsmiddelen in het voedingspatroon die een risico zijn voor de gezondheid.
2. Meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen.
Deze onderwerpen komen voort uit de deelvragen en zijn overkoepelend aan de vragen die gesteld werden.

De deelnemers van de interviews hebben aangegeven hoe hun voedingspatroon eruit ziet, wat hun voedingsgewoontes zijn, wat zij gedurende de dag eten, wat aandachtpunten zijn met betrekking tot gezondheid en wat de voedingsgewoontes zijn bij religieuze- en feestdagen.

2.3.2 Werving
De onderzoeker heeft een arts van de huisartsenpraktijk benaderd om samen te kijken naar de mogelijkheden. De huisarts kwam met het idee om 2 donderdagen de interviews af te nemen. Nadat hij spreekuur met de patiënten had gehad mocht de onderzoeker vragen of de patiënten deel wilden nemen aan een interview. De onderzoeker legde kort uit waar het onderzoek over ging, hoelang het onderzoek zou duren, dat het interview zou worden opgenomen en dat het interview anoniem verwerkt zou worden. Voorafgaand aan het interview hebben de deelnemers een toestemmingsformulier getekend om akkoord te gaan met het interview.

2.3.3 Data verzameling
Er zijn geluidopnames gemaakt van de semigestructureerde interviews met een smartphone (IPhone 12). Om het interview goed te kunnen sturen is gebruik gemaakt van onderwerpen die voorafgaand aan de dataverzameling zijn opgesteld. Tijdens de semigestructureerde interviews is bij sommige onderwerpen doorgevraagd. Bijvoorbeeld door de volgende vragen te stellen: ‘Waarom is dat?’, ‘Wat voor soort?’, ‘Wat bedoelt u daarmee?’, ‘Kunt u me daar meer over vertellen?’.

De inclusie- en exclusiecriteria zijn al vastgesteld voordat de interviews van start gingen, omdat de geïnterviewden aan een aantal criteria moesten voldoen om te kunnen deelnemen en om te kijken of de antwoorden van de geïnterviewden van toegevoegde waarden waren voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. De inclusie- en exclusiecriteria zijn te zien hieronder in Tabel 2.

Tabel 2: Overzicht van de opgestelde inclusie- en exclusiecriteria.

Inclusiecriteria interview:	**Exclusiecriteria interview:**
● 18 deelnemers, 30-plussers	● Autochtonen. (= de oorspronkelijke bewoners van een land).
● Immigranten.	● Hoogopgeleiden.
● Immigranten met een lage SES.	● Mensen die al eten volgens de Schijf van Vijf.
● Immigranten die laaggeletterd zijn.	● 0-29 jaar
● Geeft toestemming voor een geluidsopname.	

2.3.4 Analyse

De interviews zijn uitgewerkt met een ‘onderzoeksslang’ zoals te zien is in bijlage 1. De interviews zijn opgenomen en getranscribeerd. De antwoorden die gegeven werden tijdens het interview zijn gefilterd. De antwoorden die relevant leken voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen zijn gearceerd. De fragmenten zijn onderverdeeld in hoofd- en subcodes. Een hoofdcode is omvattend voor een aantal subcodes zoals: Voedingsgewoontes van verschillende culturen. Deze hoofdcodes dienen als hulpmiddel bij het beantwoorden van de deelvragen. Na het open coderen worden de gegevens axiaal gecodeerd en tot slot selectief gecodeerd [16].

De interviews zijn anoniem afgenomen. De gegevens die verzameld zijn tijdens de interviews zijn opgeslagen op OneDrive. Alleen de onderzoeker heeft toegang tot de verzamelde gegevens. De documenten met de gegevens zijn versleuteld bewaard en niet gedeeld met derden. De documenten worden verwijderd zodra de verzamelde gegevens zijn verwerkt in de scriptie en handleiding over multiculturaliteit.

3. Resultaten.

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het literatuuronderzoek en de semigestructureerde interviews weergegeven.

3.1 Aanpassingen zodat de toekomstige handleiding aansluit bij de huidige richtlijnen vanuit de Schijf van Vijf

3.1.1 De Schijf van Vijf 2004 versus de Schijf van Vijf 2016

De eerste Schijf van Vijf is ontwikkeld in 1953. Hierna is hij meerdere malen geactualiseerd en gemoderniseerd, onder andere in 2004 (zie Figuur 1) en in 2016 (zie Figuur 2). De bestaande handleiding over multiculturaliteit komt uit 2014 en is daarna niet meer aangepast. [21]

Figuur 1

Figuur 2

Tabel 3: De verschillen die zijn doorgevoerd in de nieuwe Schijf van Vijf

Productgroep	Schijf van Vijf 2004	Schijf van Vijf 2016
Groente	200 gram	250 gram
Brood	M: 7 boterhammen V: 6 boterhammen	M: 6-8 boterhammen V: 4-5 boterhammen
Peulvruchten	-	2-3 opscheplepels p/w
Vis	2 porties/week waarvan tenminste 1x vette vis	1 portie/week bij voorkeur vette vis
Vlees en vleesvervangers	M: 125 gram V: 100 gram incl. bewerkt vlees, vis en eieren	Max. 500 gram/week 100 gram/keer excl. bewerkt vlees en eieren
Eieren	-	2-3/week
Ongezouten noten	-	25 gram
Melk en melkproducten (excl. kaas)	3 porties	2-3 porties
Kaas	30 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	M: 50 gram V: 45 gram	M: 65 gram V: 40 gram
Dranken (incl. melk)	M: 2.0L V: 1,5L	1,5-2,0L excl. light frisdranken
Belangrijkste wijzing buiten de Schijf van Vijf.		
Alcohol	M:0-2 glazen V: 0-1 glas	0-1 glas

M = Man
V = Vrouw [21]

In Tabel 3 zijn de verschillen weergegeven tussen de Schijf van Vijf uit 2004 en 2016. De grote aanpassingen zijn: dat de aanbevolen hoeveelheid groenten naar 250 gram is en daarnaast zijn peulvruchten, eieren en ongezouten noten toegevoegd aan de Schijf van Vijf uit 2016. De toekomstige handleiding over multiculturaliteit wordt gebaseerd op de Schijf van Vijf uit 2016. Hierbij wordt gekeken of binnen de verschillende culturen wordt gegeten volgens de richtlijnen en voedingsadviezen van het Voedingscentrum.

3.1.2 De aandachtspunten

De Nederlandse bevolking bestaat voor 24,6% uit Nederlanders met een migratieachtergrond. [1] Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs hebben een ander voedingspatroon en andere voedingsgewoontes. Binnen deze culturen komt diabetes mellitus type 2 twee tot drie keer vaker voor dan onder de autochtone bevolking. Het nuttigen van suikerhoudende dranken, rood vlees en eieren hangt samen met een hoger risico op diabetes mellitus type 2. Het nuttigen van volkoren producten, groenten, fruit, yoghurt, thee en koffie hangt samen met een lager risico op diabetes mellitus type 2. De aanmaak van vitamine D via de huid is beperkter bij mensen met deze migratieachtergrond, daarom geldt er voor deze culturen een suppletieadvies voor vitamine D. [22]

Uit de HELIUS-studie die tussen 2011 en 2015 heeft plaatsgevonden is veel informatie over voeding van Marokkanen, Turken en Surinamers (Hindoestanen en Creolen) naar voren gekomen. Uit deze studie blijkt dat Turken, Marokkanen en Surinamers de norm voor thiamine (vitamine B1) niet halen. Thiamine zit in graanproducten, brood, aardappelen, vlees, groenten, melk- en melkproducten. Dit komt doordat Turken, Marokkanen en Surinamers een andere keuze voor voedingsmiddelen hebben. Daarnaast werd door mensen uit deze culturen de vitamine A, vitamine D en alfa-linoleenzuurnorm niet gehaald. Een mogelijke oorzaak hiervan is dat ze minder of andere smeer- en bereidingsvetten gebruiken, die minder vitamine A en D bevatten. Ook werd bij de Turken de vitamine-K-norm niet gehaald. [22]

Volgens de Schijf van Vijf is de norm voor groenten 250 gram per dag en voor fruit 200 gram per dag. Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs halen deze norm niet. Een ander belangrijk punt voor deze culturen is de vleesconsumptie. De norm is maximaal 500 gram per week. Binnen deze culturen is de inname te hoog. De inname van rood vlees houdt verband met het risico op diabetes mellitus type 2. Uit de HELIUS-studie is ook gekomen dat mensen uit deze culturen te weinig calcium binnenkrijgen. De norm is tussen de 300-450 gram van melk en melkproducten per dag. De inname binnen de culturen varieert van 150-300 gram per dag. [22]

3.1.3 Verschil tussen de bestaande en de toekomstige handleiding over multiculturaliteit

Voor de bestaande handleiding over multiculturaliteit is gekeken naar de Schijf van Vijf uit 2016. De verschillen en de aandachtspunten zijn besproken. Er wordt nu gekeken naar de consumptie in hoeveelheden binnen deze culturen. Uit de HELIUS-studie blijkt dat Surinamers minder brood eten dan de aanbevolen hoeveelheid. De Turken en Marokkanen eten wel voldoende brood. Graanproducten en aardappelen worden in alle culturen te weinig gegeten. De huidige consumptie van melk en melkproducten binnen deze culturen ligt volgens de HELIUS-studie op één tot twee porties per dag. Volgens de Schijf van Vijf is twee porties per dag de ondergrens. [22]

3.2 Hoe zien het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de bestaande culturen en Syrische cultuur eruit?

3.2.1 Voedingspatroon van de verschillende culturen

Marokkanen

Volgens een rapport over de voeding van Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en Autochtone

Nederlanders in Amsterdam van het RIVM kenmerkt het Marokkaanse voedingspatroon zich door een hoge consumptie van brood, vetten en oliën en een lage consumptie van groenten, fruit, alcoholische en niet-alcoholische dranken [23] Ook kenmerkt het voedingspatroon zich door een hoge inname van verzadigd vet. Dit gaat samen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Marokkanen gebruiken veel tarwe. Van tarwe wordt brood, couscous en gebak gemaakt. Melk wordt bij Marokkanen vaak geconsumeerd in de vorm van 'rayeb', een gezoet vla-achtig product. Olijfolie en boter zijn de belangrijkste oliën en vetten die gebruikt worden in de Marokkaanse cultuur. [29,31]

Turken
Volgens hetzelfde rapport als bij de Marokkanen van het RIVM wordt het Turkse voedingspatroon vooral door een hoge consumptie van peulvruchten, brood, vlees en soepen gekarakteriseerd. Turken gebruiken weinig vis en weinig alcoholische dranken. [23] Daarnaast gebruiken ze veel verzadigd vet en weinig groenten en fruit. Onderzoek laat zien dat de vezelinname erg laag is. Ook gebruiken ze weinig zuivelproducten en margarine. Zij kiezen vaker voor plantaardige oliën zoals bijvoorbeeld olijfolie. Ook gebruiken Turken vaak rijst en houden zij van vijgen, die in grote aantallen worden geteeld in Turkije. Turken bereiden veel stoof- en ovenschotels. Hierin worden linzen en kikkererwten verwerkt. [28,29,31]

Creolen
Het Creoolse voedingspatroon kenmerkt zich door veel vruchtendranken en frisdranken met suiker. Verder eten Creolen veel vlees en vleesproducten en weinig peulvruchten. [23] Creolen ontbijten niet altijd. Als ze dat wel doen, eten ze vaak witbrood of heel soms bruinbrood. Creolen drinken vaak, net als de Hindoestanen, frisdrank en siroop. Daarnaast zijn ze ook gek op vruchtensappen. Als tussendoortjes eten Creolen vaak fruit, koek en snoepjes. [29,31]

Hindoestanen
Bij Hindoestanen valt vooral op dat zij vaak een vegetarisch (zonder vis) of een veganistisch voedingspatroon hebben. [23] Hindoestanen eten vaak op onregelmatige tijden en ze eten vrijwel dagelijks en soms twee keer per dag rijst. Ze nemen wel meer van de Nederlandse cultuur over: ze proberen twee keer per dag een broodmaaltijd te nemen en één keer een rijstmaaltijd. Hindoestanen nemen vaak geen voor- of nagerecht. Ze scheppen liever tweemaal het hoofdgerecht op. Hindoestanen drinken vaak frisdrank of siroop. Daarnaast houden ze van zoete en hartige snacks. Deze worden veel gemaakt voor feest- of religieuze dagen. [29,31]

Syriërs
Het Syrische voedingspatroon is gebaseerd op vrijwel dezelfde groenten als in elk ander mediterraan land. Tomaten, uien, aubergine, courgette, rapen en aardappelen zijn groenten die veel gebruikt worden. Specifieke gerechten uit het Midden-Oosten zijn bijvoorbeeld druivenbladeren met een vulling. De belangrijkste soorten vlees zijn kip en lamsvlees. In mindere mate wordt ook geitenvlees gegeten. De meeste eiwitten halen Syriërs uit zuivelproducten, kikkererwten en peulvruchten (waaronder linzen). Daarnaast zijn tarwe en rijst de belangrijkste graansoorten. De belangrijkste bakvetten zijn: olijfolie, boter en lamsvet. Syriërs eten zelden vis. [31]

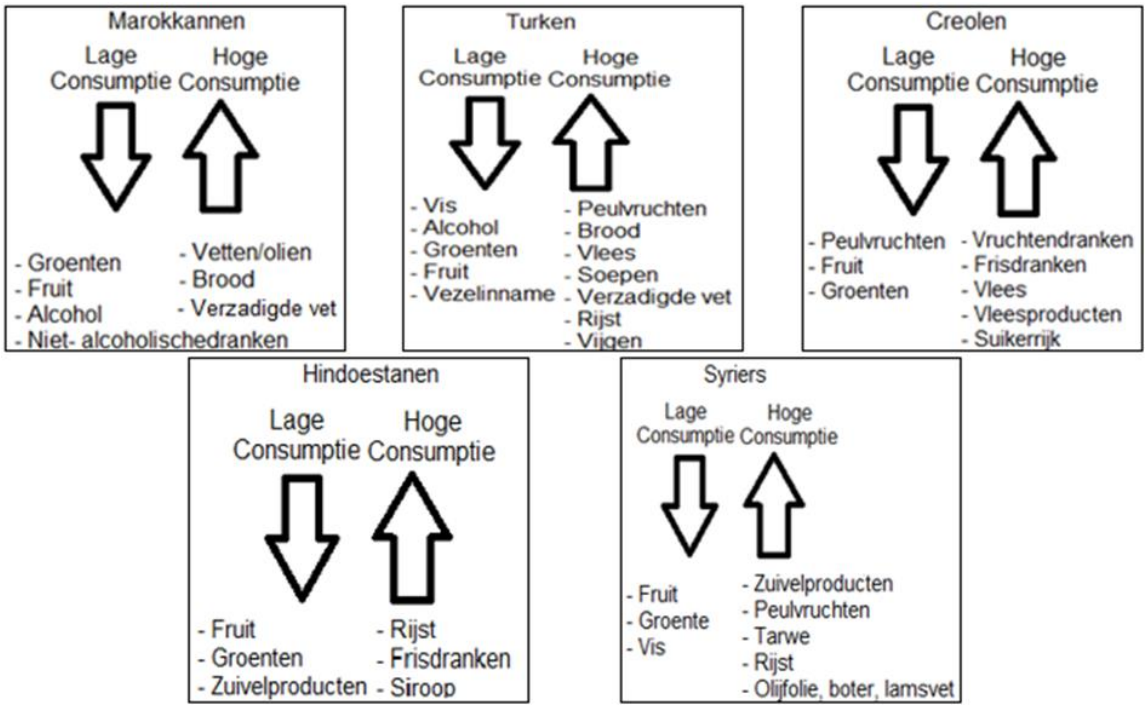
3.2.2 Voedingsgewoontes
Een groot deel van de Marokkanen zijn moslim, een deel van de Turken en een deel van de Syriërs is dat ook. Moslims eten geen varkensvlees. Daarnaast eten zij alleen halal vlees. Vlees is halal als het volgens Islamitische wetten is geslacht. Eens per jaar houden de moslims ramadan. In deze periode eten en drinken de moslims niet van zonsopgang tot zonsondergang. Tijdens de ramadan wordt veel gekookt. Er worden vooral veel zoete en vetrijke hapjes gegeten tijdens ramadan. Tijdens het Suikerfeest wordt er nog meer zoete en

vetrijke hapjes bereidt en gegeten. Marokkanen, Turken en Syriërs houden van samen koken en ze koken grote hoeveelheden. Dit komt vooral voor op religieuze en feestdagen. Zij hebben altijd voldoende eten in huis voor onverwachts bezoek. Marokkanen, Turken en Syriërs zijn erg gastvrij. Gasten zijn op ieder tijdsstip welkom en krijgen altijd een maaltijd of een hapje aangeboden. Dit weigeren is onbeleefd. Doordat er al rekening mee wordt gehouden dat er gasten kunnen langskomen, komt het vaak voor dat er eten overblijft. Bij moslims wordt voedsel niet weggegooid, maar aan de armen of aan de buren gegeven. De jongere generatie vriest het vaak in om het op een andere dag op te kunnen eten. Er zijn Turken en Marokkanen die vaak het ontbijt overslaan, omdat zij te druk zijn of geen tijd maken voor het ontbijt. Zij ontbijten of lunchen dan vaak laat. [24,25,26]

Surinamers zijn ook erg gastvrij en hebben altijd voldoende eten voor onverwacht bezoek. Vrouwen koken vaak bij de Surinamers en doen ook de boodschappen. Er wordt weleens met de hand gegeten vooral bij bruiloften en als er roti gemaakt wordt. Hindoestanen eten geen rundvlees vanwege hun religie. Sommige hindoestanen eten vegetarisch of veganistisch. Hindoestanen hebben verschillende religieuze dagen waarbij ze ook vegetarisch moeten zijn zoals: Maha Shivaratri, Hanuman Jayanti, Divali, et cetera. [27]

3.3 Welke voedingsmiddelen in het voedingspatroon van de bestaande culturen en de Syrische cultuur vormen een risico voor de gezondheid?

Bij de verschillende culturen komen verschillende ziektes voor zoals: overgewicht, hypertensie en diabetes mellitus type 2. Bij de verschillende culturen komt naar voren dat zij veel verzadigd vet gebruiken en weinig groenten en fruit. Dit gaat gepaard met een hoger risico op de genoemde ziektes. In figuur 3 hieronder is overzichtelijk te zien per cultuur welke voedingsmiddelen en voedingsstoffen veel of weinig worden geconsumeerd. [29,30]



Figuur 3: De hoge en lage consumptie per cultuur.

3.3.1 Per cultuur

Marokkanen

Een meest voorkomend gezondheidsprobleem bij Marokkanen is hypertensie, exacte cijfers zijn niet bekend in de literatuur. Marokkaanse mannen boven de 50 jaar lijken vaker hypertensie te hebben dan autochtone mannen. [37] De oorzaak van hypertensie komt doordat ze veel zout gebruiken. Marokkanen houden van gezouten noten en daarnaast

vinden ze gezouten roomboter een lekkernij. Een ander aandachtspunt is het onregelmatige eetpatroon. Regelmatig eten en de koolhydraten over de dag verdelen, zouden de Marokkanen met diabetes mellitus type 2 kunnen helpen. [29,30]

Turken
Bij de Turken is hypertensie ook de meest voorkomende gezondheidsprobleem, hiervan zijn de exacte cijfers ook niet bekend in de literatuur. Naast de Marokkaanse mannen lijken ook de Turkse mannen boven de 50 jaar vaker hypertensie te hebben dan autochtone mannen. [37] Turken eten regelmatig gezouten noten. Daarnaast voegen ze vaak extra zout toe aan hun maaltijden. Naast hypertensie komt bij Turken ook diabetes mellitus type 2 en overgewicht voor. Overgewicht kan een oorzaak zijn van diabetes mellitus type 2. [29,30]

Creolen
Zoutvlees en bakkeljauw worden veel gebruikt in de Creoolse keuken, ongeveer één à twee keer per week. Het zijn lekkernijen en ze worden vaak gegeten op brood. Zowel zoutvlees als bakkeljauw is erg zout. Er zijn geen alternatieven voor deze voedingsmiddelen. Wel wordt extra zout toevoegen afgeraden bij hypertensie. [29,30]

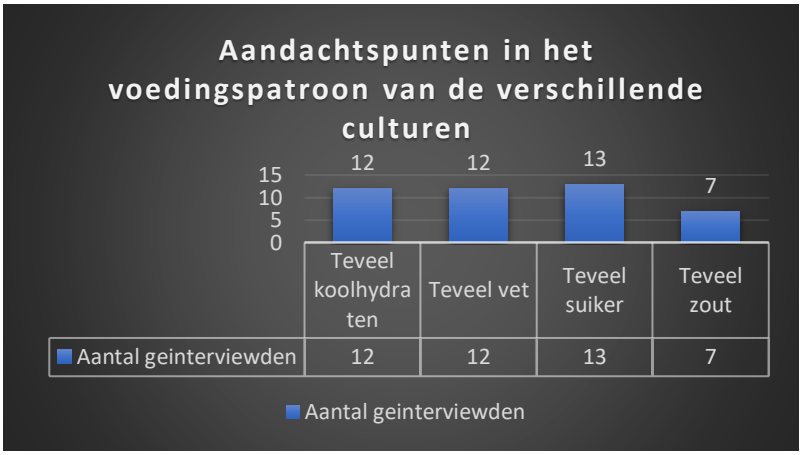
Hindoestanen
Hindoestanen slaan wel eens een maaltijd over. Regelmatig eten is aan te raden, vooral bij Hindoestanen met overgewicht. Net als de Creolen eten de Hindoestanen veel bakkeljauw. Ook Hindoestanen eten ongeveer één à twee keer per week bakkeljauw. Daarnaast gebruiken Hindoestanen veel kruiden waar ook zout aan toegevoegd is, zoals kasripo, trassi, chutney, sambal et cetera. Bij Hindoestanen komt hypertensie vaak voor. Om de bloeddruk te verlagen of om hypertensie te voorkomen zouden Hindoestanen deze voedingsmiddelen minder moeten gebruiken. Uit onderzoek blijkt dat één op de twee Hindoestanen een verhoogde kans heeft op het krijgen van diabetes mellitus type 2. Net zoals bij overgewicht is bij diabetes mellitus type 2 een regelmatig voedingspatroon belangrijk. Daarnaast wordt aangeraden de koolhydraten te verdelen over de dag en minder zoete, hartige en gefrituurde snacks te gebruiken. [29,30]

Syriërs
Bij Syriërs komen dezelfde ziektes voor, zoals overgewicht, hypertensie en diabetes mellitus type 2. In 2019 had 54% van de Syriërs (matig of ernstig) overgewicht. Overgewicht komt evenveel voor bij de Syrische vrouwen in Nederland als bij de Syrische mannen in Nederland. [38] In de Syrische keuken worden veel zoete, hartige en gefrituurde snacks gebruikt. Minder van deze voedingsmiddelen eten vermindert de kans op overgewicht, hypertensie en diabetes mellitus type 2. [31]

3.4 Interviews
In de onderstaande paragraaf worden de belangrijkste resultaten uit de interviews weergeven. Alle interviewresultaten van de bestaande en Syrische culturen staan in bijlage 3.

3.4.1 Welke voedingsmiddelen in het voedingspatroon van de bestaande culturen en de Syrische cultuur vormen een risico voor de gezondheid?
Om erachter te komen welke voedingsmiddelen een risico vormen voor de al eerder onderzochte culturen en de Syrische cultuur, is onderzoek gedaan naar hun voedingspatroon. Daarnaast is aan de geïnterviewden ook gevraagd wat zij aandachtspunten vinden binnen hun cultuur. In figuur 4 zijn de meest voorkomende aandachtpunten te zien. Er is gekeken naar wat de geïnterviewden zelf aangaven als aandachtspunt(en) en er is gekeken naar het voedingspatroon van de culturen. Uit onderzoek is gebleken dat binnen deze culturen te veel koolhydraten, te veel vet, te veel suiker en te veel zout gegeten wordt. Voedingsmiddelen die veel gegeten worden zijn: brood, vlees, hartige en zoete snacks, oliën en thee met veel suiker. Daarnaast worden groenten en

fruit weinig gegeten. Opvallend is dat in sommige culturen bij het ontbijt al groente wordt gegeten. Het ontbijt of de lunch wordt vaak overgeslagen. Vaak wordt daar een laat ontbijt of een brunch van gemaakt. Hierdoor eten mensen van de genoemde culturen maar twee grote maaltijden op een dag. Ze eten niet regelmatig en nuttigen vrijwel geen zuivelproducten.



Figuur 4: Overzicht van de aandachtspunten in het voedingspatroon van de verschillende culturen (= Marokkanen, Turken, Creolen, Hindoestanen en Syriërs).

3.4.2 Welke recepten en voedingsmiddelen worden binnen deze culturen veelal gebruikt?

Uit de interviews kwam naar voren welke recepten en voedingsmiddelen binnen deze culturen veelal gebruikt worden. Marokkanen eten regelmatig een Tajinemaaltijd. De Tajine is een stoofpot gemaakt van aardewerk. Meestal worden er groenten-, vlees- en visgerechten in bereid. Aardappels en couscous worden vaak bij de avondmaaltijd gegeten. Als bijgerecht eten Marokkanen bij elke maaltijd brood met olijfolie. Aan een Marokkaanse deelnemer aan het interview werd gevraagd: 'Wat eet u als ontbijt.' De Marokkaanse deelnemer zei: 'Olijven, olijfolie, brood en kaas. Ik heb een glutenallergie. Wij eten wel gevarieerd. Soms eten wij een soort brood die heet: Baghrir en soms Msemmen.' Ook werd er gevraagd naar de lunch en het avondeten. Een deelnemer zei: 'Hier eten wij geen warm eten. Alleen in Marokko eten wij warm tijdens de lunch. Hier in Nederland eten wij gewoon brood en crackers. Als avondeten eten wij vaak Marokkaans zoals: groenten met vlees/vis of couscous. We eten gevarieerd en proberen gezond te eten.'

Ook de Turken eten vaak brood als bijgerecht. Uit het interview blijkt dat Turken daarnaast erg houden van verschillende soepen zoals: Ezogelin-soep, Tarhana-soep en Yayla-soep. Köfte, Turkse gehaktballetjes, en bulgur zijn ook voedingsmiddelen die veel terugkomen in de Turkse keuken. Het ontbijt van de Turken lijkt op die van de Marokkanen. Aan een Turkse deelnemer aan het interview werd gevraagd: 'Wat eet u als ontbijt'. Hierop werd geantwoord: 'Olijven, eieren, tomaat, komkommer, donker bruinbrood en kaas'. Ook bij de Turken werd er tijdens het interview gevraagd naar wat zij eten als lunch en avondeten. De deelnemers gaven aan dat zij de lunch vaak overslaan. Als avondeten eten ze vaak: 'Turks eten. Turkse soep, rijst, bulgur, patat, macaroni, groenten, vlees en vis. Altijd verschillend.'

De meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen van de Hindoestanen en Creolen zijn heel anders dan die van de Marokkanen en Turken. Hindoestanen en Creolen houden van gekruid en pittig eten. Veel voorkomende gerechten zijn kerriekip, lamsvlees, Doks (eenden vlees), kip in masala met roti, bami, nasi, bruine bonen met kip, krabvlees, bakkeljauw (gedroogde en gezouten vis) en verschillende soepen, zoals Saotosoep en pindasoep. Naast de bekende gerechten eten Hindoestanen en Creolen ook veel hartige snacks als tussendoortje of bij het avondeten. Veelgebruikte recepten zijn Bakabana (gebakken banaan), Petjil (groenten met pindasaus), Bara (een hartige donut) en saté. Deze antwoorden werden door de Hindoestaanse en Creoolse mensen die geïnterviewd werden

gegeven. De vragen: ‘Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?’ en ‘Hoe vaak per week/per maand eet u dit recept?’ werden aan de deelnemers gesteld.

Syriërs eten vrijwel dagelijks rijst en vlees. Meestal eten ze rijst met vlees of vis en groenten. Daarnaast houden zij ook van pasta, bulgur en friet. Een bekend vegetarisch gerecht in de Syrische cultuur is Falafel: gefrituurde balletjes van gestampte kikkererwten of tuinbonen. Aan de Syrische deelnemers aan het interview werd gevraagd: ‘Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?’ Als antwoord gaven de geïnterviewde: ‘Wij eten veel rijst. Elke dag koken wij rijst en er wordt ook veel bulgur gegeten bij ons’, ‘Taowaya, Ka3ek en alsnasha.’ en ‘Rijst met kip. Bijna ieder gerecht wordt bereid met vlees. Falafel. Groenten met Rundvlees. Kebeh.’ De Syriërs die geïnterviewd werden gaven aan dat zij deze recepten en voedingsmiddelen dagelijks of wekelijks eten.

3.4.3 De handleiding over multiculturaliteit

De handleiding over multiculturaliteit heeft een nieuwe lay-out gekregen. Daarnaast zijn alle culturen duidelijk in kaart gebracht. Er zijn kopjes toegevoegd en elke cultuur begint op een nieuwe pagina. Om het voor de cursusleiders gemakkelijk te maken is ervoor gekozen om de relevante informatie puntsgewijs te noteren in de handleiding. De onderzoeker heeft de handleiding over multiculturaliteit zelf vormgegeven. Het is nu meer gestructureerd en overzichtelijk. In Bijlage 6 staan de verandering tussen de bestaande en de toekomstige handleiding over multiculturaliteit. De aanpassingen en toevoegingen zijn geel gemarkeerd.

4. Discussie.

Dit onderzoek is uitgevoerd om te onderzoeken hoe de bestaande handleiding van Goedkoop Gezonde Voeding over multiculturaliteit geactualiseerd kan worden met toevoeging van de Syrische cultuur, zodat de cursusleiders GGV een geactualiseerde handleiding hebben om dit deel van de interventie zo efficiënt mogelijk te kunnen geven en zodat het zo goed mogelijk aansluit op de doelgroep. Voor dit onderzoek is een literatuuronderzoek uitgevoerd en zijn er interviews afgenomen.

4.1 Belangrijkste resultaten

Uit het huidige onderzoek blijkt dat de handleiding van GGV over multiculturaliteit aangepast kan worden en dat er onderwerpen aan toegevoegd kunnen worden. De bestaande handleiding over multiculturaliteit is te summier. Bovendien is het voedingspatroon en zijn de voedingsgewoontes van de verschillende culturen door de jaren heen veranderd. Opvallend is dat binnen de verschillende culturen regelmatig vetten en oliën worden toegevoegd aan de maaltijd. Ook suiker wordt in grote hoeveelheden gebruikt. Daarnaast is de inname van groenten en fruit ook lager dan de aanbevolen norm. Mede hierdoor hebben de mensen van de verschillende culturen een hoger risico op het krijgen van verschillende ziektes. Uit de interviews is duidelijk naar voren gekomen dat binnen de culturen te veel koolhydraten, te veel vet, te veel suiker en te veel zout wordt gegeten. Ten opzichte van de Nederlandse cultuur is een opvallend positief resultaat dat in de verschillende culturen ook wel eens groenten worden gegeten bij het ontbijt zoals: tomaten en komkommers.

4.2 Resultaten gelinkt aan het literatuuronderzoek

Uit dit onderzoek blijkt dat in de verschillende culturen vetten of oliën worden toegevoegd aan vrijwel elke maaltijd. [29] De resultaten uit de interviews ondersteunen dit. Uit het boek ‘Voeding bij Diabetes Mellitus’ blijkt dat het voedingspatroon van de verschillende culturen relatief veel onverzadigd vet bevat. [32] Als verzadigd vet wordt vervangen door onverzadigd vet neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Maximaal 10% van de vetinname mag bestaan uit verzadigd vet. [33] Het Mediterrane dieet kenmerkt zich door het gebruik van olijfolie als belangrijkste bron van vet. Uit de PREDIMED-studie is gebleken dat het Mediterrane dieet relatief veel vet bevat. Dit vet is voornamelijk afkomstig uit olijfolie. Voor extra gezondheidsvoordelen wordt aangeraden om de gewone olijfolie te vervangen door extra vierge olijfolie. Extra vierge olijfolie bevat grotendeels onverzadigde vetzuren. Deze verlagen het LDL-cholesterol. Op deze manier verkleint onverzadigd vet de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. [34]

Uit het literatuuronderzoek en uit de resultaten van het interview blijkt dat de inname van groenten en fruit binnen de verschillende culturen lager is dan de norm van 200 gram per dag voor fruit en 250 gram per dag voor groente. [22,29,31] Binnen de verschillende culturen worden meer groenten genuttigd dan autochtonen doen. Uit het onderzoek van de LASER waaraan 94 Turkse en 67 Marokkaanse mannen en vrouwen hebben meegedaan blijkt dat alleen Turkse vrouwen de fruitnorm van twee stuks fruit per dag halen. De andere culturen halen de norm voor groente en fruit niet, zelfs niet als de inname van vruchten- en groentesappen erbij worden opgeteld. [28]

Een ander belangrijk resultaat uit dit onderzoek is dat mensen binnen de verschillende culturen een hoger risico op chronische ziektes lopen. Het huidige onderzoek is een aanvulling op de bestaande literatuur over chronische ziektes bij verschillende culturen, omdat, volgens een artikel uit het NTVG, chronische ziektes als diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten vaker voorkomen en vaak ernstiger verlopen bij mensen van Marokkaanse, Turkse en Surinaamse afkomst. [35] Uit onderzoek blijkt dat mensen van de verschillende culturen moeite hebben om leefstijladviezen op te volgen die niet passen bij hun eigen culturele opvatting. Hiervoor bestaat er weinig steun van de sociale omgeving. [35]

4.3 Kritische reflectie

Een sterk punt van dit onderzoek is dat er mensen geïnterviewd zijn van verschillende leeftijden. Een ander sterk punt is ook dat alle geïnterviewden voldeden aan de inclusiecriteria. Daardoor waren al hun antwoorden relevant voor het onderzoek. Voorafgaand aan de interviews is gevraagd naar de leeftijd en de migratieachtergrond van de geïnterviewden. Hierdoor is getoetst of de geïnterviewden aan de inclusiecriteria voldeden. Een sterk punt was tevens dat er bij elke cultuur na twee interviews weinig nieuwe informatie uit de interviews kwam. Het verzadigingspunt was bereikt. Dit kan ook komen doordat de interviews bijna allemaal zijn gedaan in een huisartsenpraktijk in Overvecht (Utrecht). Een ander sterk punt is dat alle resultaten die verwerkt zijn in het literatuuronderzoek uit wetenschappelijke bronnen komen.

Echter, zijn er te weinig mensen geïnterviewd om de resultaten te laten gelden voor heel Nederland. Voor een vervolgonderzoek wordt geadviseerd om per cultuur minimaal acht tot tien mensen te interviewen. Ook zou een vervolgonderzoek betere resultaten opleveren als de geïnterviewden uit verschillende provincies komen. Hoe groter de steekproef, hoe nauwkeuriger de resultaten zijn en hoe beter te generaliseren. Daarnaast zijn een aantal gebruikte wetenschappelijke bronnen al ouder dan vijf jaar. Het is niet met zekerheid te zeggen of de resultaten van de interviews generaliseerbaar zijn, omdat de deelnemers van dit onderzoek uitsluitend uit Utrecht komen. Ook zijn de hoeveelheid deelnemers aan de interviews te beperkt. Het voedingspatroon en de voedingsgewoontes per provincie kunnen verschillen, hierdoor kunnen de resultaten niet zonder meer gegeneraliseerd worden naar heel Nederland. Vervolgonderzoek in andere provincies van Nederland moet aantonen of er daadwerkelijk verschil zit in het voedingspatroon en de voedingsgewoontes binnen de culturen in de verschillende provincies van Nederland.

5. Conclusie

Tijdens dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: ‘Hoe kan de bestaand handleiding over multiculturaliteit geactualiseerd worden en hoe kan de Syrische voedingscultuur worden toegevoegd aan de handleiding over multiculturaliteit?’

Uit de resultaten is duidelijk gebleken dat de bestaande handleiding over multiculturaliteit niet meer voldoende aansluit bij de verschillende culturen. Hij bevat te weinig informatie om de verschillende culturen optimaal te kunnen begeleiden bij het volgen van de interventie over Goedkope Gezonde Voeding. De voedingspatronen en voedingsgewoontes van de verschillende culturen zijn in de loop der tijd veranderd. Daarnaast is een toevoeging van de Syrische cultuur een aanwinst voor de cursusleiders, omdat steeds meer Syriërs zich in Nederland vestigen.

Om de handleiding zo goed mogelijk aan te kunnen passen was het van belang om te weten of de deelnemers nog vasthouden aan het oude voedingspatroon en de oude voedingsgewoontes of dat ze meer overnemen van de Nederlandse cultuur. Een aantal concrete veranderingen die zijn verwerkt in de toekomstige handleiding: het voedingspatroon is veranderd binnen elke cultuur, binnen elke cultuur is de inname van vitamine D te laag, Hindoestanen en Creolen eten koolhydraatrijk en binnen elke cultuur komen er veel zoete en hartige snacks voor.

De nieuwe handleiding is zo ingedeeld dat deze voor elke cursusleider makkelijk te gebruiken is en ze is overzichtelijk. De handleiding over multiculturaliteit is een handvat voor de cursusleiders om de deelnemers van de interventie zo goed mogelijk te kunnen begeleiden. Daarnaast zijn er mensen van de verschillende culturen geïnterviewd. Hieruit is gebleken hoe het voedingspatroon eruitziet en wat de voedingsgewoontes zijn, ook van de Syriërs. Met een literatuuronderzoek is dit verwerkt in de nieuwe handleiding over multiculturaliteit. Verder onderzoek is wel noodzakelijk, omdat het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de verschillende culturen in verschillende regio’s in Nederland niet onderzocht is.

6. Aanbeveling.

De toekomstige handleiding over multiculturaliteit kan de bestaande vervangen. De toekomstige handleiding over multiculturaliteit is overzichtelijk, makkelijk te gebruiken en geactualiseerd. Om de handleiding nog beter te laten aansluiten bij de verschillende culturen is het van belang om verder onderzoek te doen. Bijvoorbeeld naar het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de verschillende culturen in verschillende regio’s in Nederland. Aanbevolen wordt om de handleiding om de drie tot vijf jaar te actualiseren. Op deze manier is de handleiding over multiculturaliteit altijd up-to-date met betrekking tot het voedingspatroon en de voedingsgewoontes van de verschillende culturen. Daarnaast kunnen de cursusleiders ook inbrengen wat zij van de handleiding vinden. Ditmaal is het niet gelukt om de cursusleiders te benaderen vanwege Covid-19. Met feedback van de cursusleiders kan de handleiding worden aangepast. Tot slot zou de lijst met voedingsmiddelen kunnen worden uitgebreid met informatie over suiker, zout, koolhydraten, eiwitten et cetera., omdat daar momenteel alleen vetten en verzadigde vetten op staan.

7. Literatuurlijst

1. CBS. Bevolking; leeftijd, migratieachtergrond, geslacht, regio, 1 jan. 1996-2020. https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/37713
2. Bakker BFM. De stand van het Sociaal Statistisch Bestand. Bevolkingstrends 2008;56(2):14–18.
3. CBS-jaarrapport. Sociaaleconomische positie.2018. https://longreads.cbs.nl/integratie-2018/sociaaleconomische-positie/
4. van Leest LATM, van Dis SJ, Verschuren WMM. Hart- en vaatziekten bij allochtonen in Nederland. Een cijfermatige verkenning naar leefstijl- en risicofactoren, ziekte en sterfte. RIVM. 2002. Beschikbaar via: https://www.rivm.nl/publicaties/hart-en-vaatziekten-bij-allochtonen-in-nederland-cijfermatige-verkenning-naar-leefstijl
5. Achtergrondinformatie Turkse en Marokkaanse eetcultuur. Voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Kindervoeding/Eetcultuur%20migrantenouders.pdf
6. Bindraban NR, Stronks K, Klazinga NS. Cardiovasculaire risicofactoren bij Surinamers in Nederland. NTVG. 2003. https://www.ntvg.nl/artikelen/cardiovasculaire-risicofactoren-bij-surinamers-nederland-een-literatuuroverzicht
7. Van Dam R, Nicolaou M, Stronks K. Voedingspatroon van Surinaamse Amsterdammers in kaart gebracht. Nederlandse Tijdschrift Diëtisten. 2015. Beschikbaar via: (PDF) Voedingspatroon van Surinaamse Amsterdammers in kaart gebracht. Groente- en fruitconsumptie lager dan verwacht (researchgate.net)
8. Hoeveel mensen met een migratieachtergrond wonen in Nederland. CBS. Beschikbaar via: https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-asiel-migratie-en-integratie/hoeveel-mensen-met-een-migratieachtergrond-wonen-in-nederland-
9. Blotenburg S. Migranten in Nederland: ‘Polen en Indiërs aan kop, dat komt door de markt’. RTL Z. 2020. Beschikbaar via: https://www.rtlnieuws.nl/economie/artikel/4974276/immigratie-migratie-cbs-polen-india-nederland-bevolking-groei
10. Stenvert JM. Informatorium voor Voeding en Diëtetiek-voedingsleer. Bohn Stafleu van Loghum. 2013. Beschikbaar via: Voeding van enkele niet–Nederlandse bevolkingsgroepen | SpringerLink
11. Fouarge D, Houtkoop W, van der Velden R. Laaggeletterdheid in Nederland. Universiteit van Maastricht. Ecbo. Beschikbaar via: https://refernet.nl/25102016/wpcontent/uploads/2016/12/Pub_ecbo_laaggeletterdheid_in_Nederland_WEB.pdf
12. Van der Heide I, Rademakers J. Laaggeletterdheid en gezondheid. Nivel. Beschikbaar via: https://www.bvekennis.nl/wp-content/uploads/documents/15-0447.pdf
13. Severs A. Gezocht: Voedingsadvies op maat. Gezondheidsvoorlichting. Voeding magazine. 2019. Beschikbaar via: https://www.zuivelengezondheid.nl/wp-content/uploads/2019/11/Gezocht-voedingsadvies-op-maat.pdf
14. Van Bommel H. Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders. 2018. Beschikbaar via: https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8717&m=1523427442&action=file.download
15. Immigratie en emigratie; per maand, migratieachtergrond, geslacht. CBS-statline. Jan 2021. Beschikbaar via: https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83518NED/table?fromstatweb
16. Boeije H. Analyseren in kwalitatief onderzoek. Tweede druk. Den Haag: Boom uitgevers; 2014.
17. Marja F. Migranten en cijfers. Springerlink. 2014. Beschikbaar via: https://link.springer.com/article/10.1007/s12414-014-0032-7
18. Dagevos J. Huijnk W. Maliepaard M. Miltenburg E. Syriërs in Nederland. Sociaal en Cultureel Planbureau. 2018. Beschikbaar via: https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2018/06/01/syriers-in-nederland
19. Rathi N, Riddell L, Worsley A. Indian adolescents’ perceptions of the home food environment. BMC Public Health. 2018; 169:3376-18
20. Mohan V, Unnikrishnan R, Shobana S, Malavika M, Anjana RM, Sudha V. Are excess carbohydrates the main link to diabetes & its complications in Asians? PMC. 2018;148(5):531-538.
21. Van Berkel R. Oude en Nieuwe Schijf van Vijf. Achterpagina. Voedingscentrum. Voeding magazine. 2016.
22. Brink L, Postma-Smeets A, Stafleu A, Wolvers D. Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum. November 2018. 5e Druk.

23. de Boer EJ. Voeding van de Marokkaans, Turkse, Surinaamse en autochtone Nederlanders in Amsterdam. RIVM-rapport. 2015.
Beschikbaar via: https://rivm.openrepository.com/bitstream/handle/10029/584198/2015-0099.pdf?sequence=3&isAllowed=y
24. Ramadan. Voedingscentrum.
Beschikbaar via: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ramadan.aspx
25. Barakat L, Chamlal H, El jamal S, Elayachi M, Belahsen R. Voedseluitgaven en voedselconsumptie voor en tijdens de ramadan in Marokkaanse huishoudens. J Nutr Metab. 2020.
Beschikbaar via: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7803226/
26. Van den Berg I. Allochtonen en Voeding. WUR. 2010.
Beschikbaar via: https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/136657
27. dr. V. Srinivasan A. Hindoeïsme voor Dummies. Eerste druk. Amsterdam: BBNC uitgevers; 2012.
28. Palsma AH, Nicolaou M, van Dam RM, Stronks K. De voeding van Turkse en Marokkaanse Nederlanders in de leeftijd van 18-30 jaar. TSG. 2006.
Beschikbaar via: https://www.researchgate.net/profile/Mary-Nicolaou/publication/254899979_De_voeding_van_Turkse_en_Marokkaanse_Nederlanders_in_de_leeftijd_van_18-30_jaar/links/00b7d531096ed27afb000000/De-voeding-van-Turkse-en-Marokkaanse-Nederlanders-in-de-leeftijd-van-18-30-jaar.pdf
29. Stenvert JM. Informatorium voor Voeding en Diëtetiek-voedingsleer. Bohn Stafleu van Loghum. 2013.
Beschikbaar via: Voeding van enkele niet–Nederlandse bevolkingsgroepen | SpringerLink
30. Stenvert JM. Informatorium voor Voeding en Diëtetiek-dieetleer. Bohn Stafleu van Loghum. 2013
Beschikbaar via: https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=6trdBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=dieetleer&ots=-t6rxm_VdN&sig=jhY8dP2wENTe-C4jnwDKj68vYN4&redir_esc=y#v=onepage&q=dieetleer&f=false
31. Albala K. Food cultures of the world encyclopedia. Volume 1 & 2. Santa Barbara. California. 2011.
32. Nieuwelink JJC, Traa MJA, Malki FS, Waterval LA. Voeding bij Diabetes Mellitus. Bohn Stafleu van Loghum. 2005.
33. Is verzadigd vet slecht voor je? Voedingscentrum.
Beschikbaar via: https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-verzadigd-vet-slecht-voor-je.aspx
34. Estruch R, Salas-Salvado J. 'Towards an even healthier Mediterranean diet'. NMCD. 2013.
Beschikbaar via: https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(13)00204-4/fulltext
35. Oosterberg EH, Walter LJM, Brewster LM, Agyemang C, vd Muijsenbergh METC. Chronische ziekten bij allochtonen. NTVG. 2013.
Beschikbaar via: https://www.ntvg.nl/artikelen/chronische-ziekten-bij-allochtonen/volledig#toc5
36. CBS. Migratieachtergrond.
Beschikbaar via: https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/migratieachtergrond
37. Bindraban NR, van Montfrans GA. Hypertensie bij allochtonen in Nederland. Researchgate. 2003.
Beschikbaar via: https://www.researchgate.net/publication/226280001_Hypertensie_bij_allochtonen_in_Nederland
38. Uiters E, Wijga A. Syrische statushouders op weg in Nederland. SCP. 2020.
Beschikbaar via: https://digitaal.scp.nl/syrische-statushouders-op-weg-in-nederland/leefstijl/

Bijlage 1. Onderzoeksslang

Gegevens	Activiteiten	Resultaten
Audio-opnames van de interviews	Verzamelen gegevens 18 interviews	
Fragmenten toevoegen aan de codes	Interviews uit typen	Transcripten
Vaststellen hoofd- en subodes	**Open coderen** Fragmenten indelen op hoofd- en subdoelen	Codelijst 1
Vaststellen theorie	**Axiaal coderen** (Her) Definieren en verplaatsen van codes	Codelijst 2
	Selectief coderen Concepten uitwerken tot theorie	Codelijst 3
	Opstellen van het eindverslag	

Bijlage 2: Het interview

Doel van het interview: Inzicht krijgen in het voedingspatroon, de voedingsgewoontes en de meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen bij de verschillende culturen.
Interview met: 3 Marokkaanse, 3 Turkse, 3 Creoolse, 3 Hindoestaanse en 3 Syrische mensen.
Soort vragen: Open vragen.

Algemeen
1. Wat is uw leeftijd?
2. Bent u hier geboren?
3. Wat is uw afkomst?

Voedingsgewoontes verschillende culturen.
1. Wat eet u als ontbijt?
2. Wat eet u als lunch?
3. Wat eet u als avondeten?
4. Wat voor tussendoortjes eet u?
5. Welke eetmomenten heeft u?
6. Wat zijn de aandachtspunten in uw cultuur? (Te veel vet/te veel suiker/te veel zout?)
7. Zijn de eetmomenten/eetgewoontes anders tijdens religieuze- of feestdagen?

Meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen.
1. Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?
2. Hoe vaak per week/per maand eet u dit recept?

Bijlage 3: Verwerkte interviews

Verschillende culturen								
Onderwerpen	**Interviewvragen**	**Marokkaan 1**	**Marokkaan 2**	**Marokkaan 3**	**Turk 1**	**Turk 2**	**Turk 3**	**Codelijst 1**
Voedingsgewoontes verschillende culturen.	Wat eet u als ontbijt?	Druiven, olijfolie, eieren en Marokkaanse thee met veel suiker.	Olijven, olijfolie, brood en kaas. Ik heb een glutenallergie. Wij eten wel gevarieerd. Soms eten wij een soort brood die heet: Baghrir en soms Msemmen.	Brood met kaas of een eitje.	Olijven, eieren donker bruinbrood en kaas.	Speciaal bruinbrood met lijnzaden en walnoten. Daar doe ik kaas en eieren op. Met olijven, tomaat en komkommer. Ik eet 2 keer per dag. Ontbijten doe ik om 12 uur.	Mijn ouders eten vaak brood met gekookte ei of jam. Ik eet gebakken ei of cornflakes. Vaak ontbijt ik niet, omdat ik druk ben en ik heb gewoon geen honger.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het ontbijt. Subcodes: - Veel suiker in de thee - Vetrijk - Ander soort brood - Vaak eieren - Groenten bij het ontbijt - Koolhydraatrijk - Nederlands beleg
	Wat eet u als lunch?	Vaak fruit.	Hier eten wij geen warm eten. Alleen in Marokko eten wij warm. Hier in Nederland eten wij gewoon brood en crackers.	Wij nemen geen lunch. Vaak gewoon een tussendoortje zoals fruit.	Ik eet geen middag eten.	Ik neem geen lunch.	Ik lunch eigenlijk nooit. Alleen snacks.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van de lunch. Subcodes: - Fruit - Lunch wordt overgeslagen - Groenten - Warme maaltijd
	Wat eet u als avondeten?	Marokkaans eten. Tajin en rijst met kip. Wij scheppen 1 keer op en eten gezamenlijk.	Marokkaans eten. Groenten met vlees/vis of couscous. We eten gevarieerd en proberen gezond te eten.	Marokkaans eten, maar ook hutspot. Bij ons is dat heel verschillend.	Turks eten. Turkse soep, rijst, bulgur, patat, macaroni, groenten, vlees en vis. Altijd verschillend.	Turks eten. Maar het moet wel gezond zijn, want ik heb geen schildklieren meer. Ik heb slaapapneu, depressief, neuropathie en COPD.	Ik lust niet zo heel veel. Ik vind pasta heel lekker. Dat kan ik elke dag eten. Meestal eten we gewoon Turks. Rijst bijvoorbeeld met kip of vis. Of aardappelpuree met kip of vis.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het avondeten. Subcodes: - Marokkaans eten - Nederlands eten - Gevarieerd - Turks eten - Gezonder eten - Hindoestaans eten - Creools eten - Hartige snacks - Graanproducten

	Wat voor tussendoortjes eet u?	Geen.	Chocolade heel af en toe.	Vooral fruit.	Geen.	Groenten en fruit alleen.	Fruit. Snoep. Chips. Koekjes. Geen gezonde snacks.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve tussendoortjes Subcodes: - Zoetigheid - Fruit en groenten - Hartige tussendoortjes - Geen - Proteïne
	Welke eetmomenten heeft u?	Wij eten vaste tijden. Avondeten is altijd half 6/6uur.	Die hebben wij niet.	Wij eten vaak tussen half 7 en 7 uur. Wij eten gezamenlijk.	Wij eten samen. Met bestek.	Wij hebben geen vaste tijden. Meestal wacht in tot mijn kinderen thuis zijn.	Wij hebben geen vaste eetmomenten.	**Hoofdcode:** Eetmomenten Subcodes: - Vaste tijden - Geen vaste tijden
	Wat zijn de aandachtspunten in uw cultuur? (Te veel vet/te veel suiker/te veel zout?)	Wij eten veel zout en suiker. Dit wordt veel toegevoegd bij Marokkaanse gerechten.	Wij eten veel zoete dingen. Dus vooral veel suiker.	De vorige generatie eet wel te veel vet/suiker/zout. Mijn generatie is heel anders. Wij passen ons meer aan, aan de Nederlandse cultuur.	Ja ik let wel op, maar normaal wordt er wel veel vet, suiker en zout gegeten. Ik gebruik ook niet veel suiker in de thee. Ik probeer op te letten.	Ja in de Turkse cultuur wordt er wel veel vet en suiker gebruikt.	Veel suiker. Dat merk ik vooral bij mezelf, omdat ik wel snoep en koekjes eet. Ook in de Turkse thee wordt er veel suiker gebruikt. En bij zoete snacks.	**Hoofdcode:** Aandachtspunten in het voedingspatroon. Subcodes: - Te veel suiker - Te veel zout - Te veel vet - Veel gebruik van oliën. - Toegevoegde suikers en zout - Veel vlees
	Zijn de eetmomenten/eetgewoontes anders tijdens religieuze- of feestdagen?	Er is dan heel veel eten. Veel zoete snacks en veel lekkere eten. Er worden 3 verschillende maaltijden gemaakt.	Jazeker. Wij eten dan heel veel zoetigheid. Er worden veel verschillende dingen gemaakt en we koken met meerdere vrouwen. We eten de hele dag door met de hele familie. Bij ons eten de mannen en vrouwen wel apart.	Bij ramadan is het natuurlijk anders. Je mag binnen een bepaalde tijd alleen eten. Dan eten we vaak zoete en hartige hapjes.	Ja er wordt meer gekookt, zoete snacks en ook hartige snacks.	Nee bij ons bijna niet. Wel maak ik baklava, maar ik eet het niet. Schaal Borek maak ik ook. Ik maak zelf niet veel, omdat ik weet dat ik dan veel ga eten.	Er wordt wel meer gekookt. Vooral veel zoete snacks en ook wel hartige snacks.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve voedingsmiddelen op Religieuze- of feestdagen. Subcodes: - Veel snacks - Zoetigheid - Veel eten - Hartige hapjes - Vegetarisch - Vasten - Pikant eten - Meer variatie

Meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen	Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?	Tajine. Rijst met kip. Aardappelen.	Tajin en couscous wordt het meest gemaakt. En bij offerfeest is er veel BBQ en schapenvlees.	Marokkaanse pot eten dat is vaak aardappels met vlees en groente. Mijn man en kinderen eten wel dagelijks vlees of vis. Ik hou daar niet zo van. Wij eten wel echt veel brood ook als bijgerecht. We eten wel gewoon bruinbrood.	-	Gebakken tomaat met olijfolie. Bulgur. Ik eet nooit rijst. Pasta eten we wel soms met yoghurt net als soep.	Kofte (= Turkse gehaktballen). Turkse rijst.	**Hoofdcode:** Recepten Subcodes: - Hartige snacks - Stoofpotten - Graanproducten - Vlees/Vis - Verschillende keukens - Ovengerechten - Verschillende soepen
	Hoe vaak per week/per maand eet u dit recept?	2-3 keer per week	-	We eten het weleens. Soms 1 keer in de week.	-	Bulgur 1x per maand	Soms.	**Hoofdcode:** Hoe vaak Subcodes: - Dagelijks - Wekelijks - Maandelijks

Verschillende culturen								
Onderwerpen	**Interviewvragen**	**Hindoestaan 1**	**Hindoestaan 2**	**Hindoestaan 3**	**Creool 1**	**Creool 2**	**Creool 3**	**Codelijst 1**
Voedingsgewoontes verschillende culturen.	Wat eet u als ontbijt?	Sneetje bruinbrood met jam en ik neem mijn medicijnen. Dat is altijd hetzelfde.	Kwark of yoghurt. Of een ei. Of een cracker met kaas of pindakaas. Ik hou ook van salami en ham, maar dat eet ik heel soms.	In Nederland boter, kaas, ham of ei. Variërend. Of eten van vorige dag. Ollie sardien eten we ook op brood. Thee of koffie zonder suiker.	Boterham met een plakje kaas en ham. Elke dag. En een bakje kwark.	Ontbijt is meestal brood met beleg (pittige salami, ei, zalm, kabeljauw, kaas of sardines), maar bij ons als Surinamers is het zoals je eten over hebt van de vorige dag dat je dat eet. Ik ben ook oma dus soms eet ik met de kleinkinderen pannenkoeken.	Ik ontbijt niet altijd. Vaak eet ik om 12:00. Meestal is dit brood met kaas of ei of vleeswaren. Soms eet ik wat ik een dag ervoor heb gemaakt. Maar alleen als ik thuis ben.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het ontbijt. Subcodes: - Veel suiker in de thee - Vetrijk - Ander soort brood - Vaak eieren - Groenten bij het ontbijt - Koolhydraatrijk - Nederlands beleg
	Wat eet u als lunch?	Sneetje bruinbrood en soms een salade.	Lunch is verschillend. Als ik thuis ben dan hou ik wel van warm eten. Als ik moet werken dan is het meestal een proteïne shake of ik haal een broodje.	Brood met variërend beleg. Soms cup a soup. Rauwkost.	Ik neem geen lunch alleen tussendoortjes.	Brood of een pakje soep van Instant soup. Dan maak ik verse champignons met peper en andere kruiden. Daarmee maak ik soep. Ik ruil soms mijn avondeten met mijn lunch.	De lunch sla ik over, omdat ik al laat eet.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van de lunch. Subcodes: - Fruit - Lunch wordt overgeslagen - Groenten - Warme maaltijd
	Wat eet u als avondeten?	Verschillend. Dat kan een nasi zijn, dat kan Surinaams eten zijn, maar het kan ook Nederlands eten zijn. Het is zeer variërend. Ik kook voor mezelf. 1x in de week eet ik Nederlands. Ook eet ik weleens salades als avond eten of brood.	Vaak Nederlandse stamppot. Soep of Hindoestaans eten zoals: bruine bonen met spekjes of kip in masala. Maar het is heel erg verschillend. Ook weleens pasta, pizza en patat.	Variatie. Rijst of bami en roti. Ook weleens bravosoep. Cassave, groente banaan gebakken. Vlees en groenten daarbij. Altijd andere groente. En we eten vis. Bakkeljauw.	Hoofdzakelijk rijst met vlees en groenten. En af en toe bami. Aardappelen eet ik niet.	Standaard was rijst. Nu eet ik meer couscous of bulgur. Maar ik eet nog wel rijst. Meer groenten en minder vlees. Ook voeg ik vaak een salade of soep toe.	Als avondeten eet ik vaak rijst met groenten en vlees. Ook weleens nasi of bami. Cassave eten we ook vaak. En aardappelen zelden. Maar groenten vlees of vis is er dagelijks.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het avondeten. Subcodes: - Marokkaans eten - Nederlands eten - Gevarieerd - Turks eten - Gezonder eten - Hindoestaans eten - Creools eten - Hartige snacks - Graanproducten

	Wat voor tussendoortjes eet u?	Fruit.	Meestal een ei of komkommer of niks.	Yoghurt, kwark.	Fruit heel veel. Chips soms achter de computer. Maar ook gezonde dingen zoals komkommers en tomaten.	Kibbeling, fruit, groenten en ik ben gek op chocolade. Bietensap en wortelsap neem ik elke dag.	Fruit of salade. Soms ook ei of pannenkoek.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve tussendoortjes Subcodes: - Zoetigheid - Fruit en groenten - Hartige tussendoortjes - Geen - Proteïne
	Welke eetmomenten heeft u?	Ik eet altijd tussen 5 en 6 uur. Ook mijn ontbijt en lunch zijn op een vast tijdsstip.	Wij hebben geen vaste tijden. Wij eten wanneer het uitkomt. Daardoor vergeet ik ook vaak te eten.	Ja soms 7 uur of half 8.	Ja ik heb altijd vaste tijden. Ik eet maar 2 keer per dag.	Nee ik eet heel gevarieerd. Altijd andere tijden.	Nee wij kijken meestal wanneer iedereen thuis is dan eten gezamenlijk.	**Hoofdcode:** Eetmomenten Subcodes: - Vaste tijden - Geen vaste tijden
	Wat zijn de aandachtspunten in uw cultuur? (Te veel vet/te veel suiker/te veel zout?)	Ik eet erg gevarieerd, maar in de Hindoestaanse cultuur wordt er te veel vet, suiker en zout gegeten. Er wordt ook veel kruiden toegevoegd aan het eten.	Bij feestdagen worden er veel zoete dingen gemaakt en vette dingen. Er wordt gekookt met veel olie. En er zijn altijd zoete hapjes. De normale dagen gebruiken wij ook veel vet in de keuken.	We eten zoutloos. We gebruiken kippenbouillon of maggiblok minder zout.	Heel veel suiker. Ook wel vet, maar zout niet zoveel.	Te veel van alles. Ik heb ook een hoge bloeddruk.	Bij ons wordt er te veel van alles gebruikt. Wij voegen veel vet, suiker en zout toe aan het eten. Ik weet ook dat er al veel aan het eten is toegevoegd. Maar wij eten ook veel gefrituurde snacks.	**Hoofdcode:** Aandachtspunten in het voedingspatroon. Subcodes: - Te veel suiker - Te veel zout - Te veel vet - Veel gebruik van oliën. - Toegevoegde suikers en zout - Veel vlees
	Zijn de eetmomenten/eetgewoontes anders tijdens religieuze- of feestdagen?	Het kan anders zijn ja. Er is dan extra eten, iets pikanter en ander eten.	Ja dan zijn we meestal vegetarisch. En dan worden er veel zoete snacks gemaakt om de goden te offeren.	Meer eten, meer variatie. Meerdere soorten vlees en groenten. Zoet zuur erbij.	Ja dan eten we wel gezamenlijk met mijn kinderen maar het eten verschilt niet veel. Er wordt wel meer gekookt, maar ik eet zelf niet veel meer. De kinderen eten wel meer.	Jaaaa dan maken we veel eten en veel lekkere eten. Dan eten we met z'n allen. Dan is de hele familie samen.	Ja wij eten met feestdagen veel meer en ook wel ongezonder dan normaal. Er zijn meer snacks en zoetigheden. We houden van cake daarvan maken we verschillende soorten.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve voedingsmiddelen op Religieuze- of feestdagen. Subcodes: - Veel snacks - Zoetigheid - Veel eten - Hartige hapjes - Vegetarisch - Vasten - Pikant eten - Meer variatie

Meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen	Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?	Kerrie kip. Lams. Doks (=eend). Varkensvlees.	Kip in masala met roti. Bruine bonen met kip en rijst. Saoto soep, pitjiel, bakabana, bara, broodje hete kip.	Dahl, krab in masala, sambal van kippenlever en hartjes.	Pom en Saoto soep.	Cassavesoep, Pindasoep, Pom, Chinese tajersoep, Bakkeljauw, Pitjel en Bruine bonen met rijst.	Bruine bonen met rijst. Pindasoep. Bakkeljauw en zoutvlees. Saté.	**Hoofdcode:** Recepten Subcodes: - Hartige snacks - Stoofpotten - Graanproducten - Vlees/Vis - Verschillende keukens - Ovengerechten - Verschillende soepen
	Hoe vaak per week/per maand eet u dit recept?	Roodvlees om de 2 maanden.	1x in de 2 weken.	1 keer in de maand alleen dahl wel wekelijks.	Dat is bij alle feestdagen. Nu brengen we het ook langs bij de familie tijdens de lockdown.	Elke week.	1x in de 2 weken.	**Hoofdcode:** Hoe vaak Subcodes: - Dagelijks - Wekelijks - Maandelijks

Verschillende culturen					
Onderwerpen	**Interviewvragen**	**Syriër 1**	**Syriër 2**	**Syriër 3**	**Codelijst 1**
Voedingsgewoontes verschillende culturen.	Wat eet u als ontbijt?	Het verschilt heel erg. Ik ben bij de diëtist geweest. Nu eet ik of havermout of volkorenbrood met boter en eieren. En ik drink melk.	Brood met humus of met kaas.	Olijven, ei, Arabische brood, yoghurt, humus en bonen in olijfolie.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het ontbijt. Subcodes: - Veel suiker in de thee - Vetrijk - Ander soort brood - Vaak eieren - Groenten bij het ontbijt - Koolhydraatrijk - Nederlands beleg
	Wat eet u als lunch?	Af en toe dan neem ik een klein hapje. Dat is fruit. Appels, bananen en gember.	Soep met rijst. Soms vlees, maar veel verschillende dingen. Wij eten altijd warm in de middag net als in Syrië.	Veel verschillende lunches. Rijst met kip. Pasta met salade. Pasta met groenten. Pasta met witte kaas. Pasta met kip. We eten wel vaak warm in de middag. - Makdoos; Is een kleine aubergine gevuld met peperpasta,	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van de lunch. Subcodes: - Fruit - Lunch wordt overgeslagen - Groenten - Warme maaltijd

				knoflook en walnoten, ingemaakt in olijfolie - Zaa'tar; een kruidenmengsel met onder andere sumak, tijm en sesamzaadjes. Je eet dit door eerst een stukje pitabrood in de olijfolie te dippen en daarna in de zaa'tar. - Labneh; een dikke, gezouten, romige yoghurtdip. Dit eet ik met pitabrood.	
	Wat eet u als avondeten?	Meestal is dat soep of salade. Salade eet ik veel.	Eieren of friet. Wij eten veel kleine hapjes geen grote maaltijden.	Hetzelfde als bij het ontbijt en lunch alleen iets minder. Dan wordt er vaak in plaats van brood, rijst gegeten. Maar ook: - Kebbeh; Deeg van bulgur, gevuld met uien en (rund- of lams) vlees. - Fuul; beslag gemaakt van bonen, citroen, komijn, olijfolie en rode linzen	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve aspecten van het avondeten. Subcodes: - Marokkaans eten - Nederlands eten - Gevarieerd - Turks eten - Gezonder eten - Hindoestaans eten - Creools eten - Hartige snacks - Graanproducten
	Wat voor tussendoortjes eet u?	Soms Griekse yoghurt, maar ik neem daarvan nog steeds te weinig. Daarnaast eet ik fruit en groenten.	Veel fruit en Syrische toetjes. Veel thee met veel suiker.	Snoep, chips, chocolade. Dit neem ik meestal voor of na het avondeten.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve tussendoortjes Subcodes: - Zoetigheid - Fruit en groenten - Hartige tussendoortjes - Geen - Proteïne
	Welke eetmomenten heeft u?	Meestal rond 5 of 6 uur eten wij ons avond eten. 12 uur eet ik meestal buiten, omdat ik dan op werk ben.	-	Wij eten op vaste tijden. 07.00, 12.00, 17.00 en 22.00	**Hoofdcode:** Eetmomenten Subcodes: - Vaste tijden - Geen vaste tijden
	Wat zijn de aandachtspunten in uw cultuur? (Te veel vet/te veel suiker/te veel zout?)	Echt heel veel suiker. In een glaasje thee doen we 3-4 tl suiker. Ik gebruik zelf nu al 2 jaar geen suiker en ook geen snoep.	Veel suiker en veel vlees.	Eten bevat veel kruiden en in het nagerecht is altijd erg zoet. Dus veel suiker.	**Hoofdcode:** Aandachtspunten in het voedingspatroon. Subcodes: - Te veel suiker - Te veel zout

					- Te veel vet - Veel gebruik van oliën. - Toegevoegde suikers en zout - Veel vlees
	Zijn de eetmomenten/eetgewoontes anders tijdens religieuze- of feestdagen?	-	Ja dan maken we grote lunch met friet, vlees en 'maklouba'. Daarnaast is er ook veel groente, salade en soep. Wij eten wel veel friet, rijst en brood.	Ja, we hebben ook een periode waarin wij vasten. In deze 40 dagen mag er geen zuivel gegeten worden.	**Hoofdcode:** Positieve en negatieve voedingsmiddelen op Religieuze- of feestdagen. Subcodes: - Veel snacks - Zoetigheid - Veel eten - Hartige hapjes - Vegetarisch - Vasten - Pikant eten - Meer variatie
Meest gebruikte recepten en voedingsmiddelen	Welke recepten en voedingsmiddelen worden in uw cultuur binnen de familie het meest gebruikt?	Wij eten veel rijst. Elke dag koken wij rijst. En er wordt ook veel bulgur gegeten bij ons.	Taowaya, Ka3ek alsnasha en soms broodje kaas met tomaat.	Rijst met kip. Bijna ieder gerecht wordt bereid met vlees. Falafel. Groenten met Rundvlees. Kebeh.	**Hoofdcode:** Recepten Subcodes: - Hartige snacks - Stoofpotten - Graanproducten - Vlees/Vis - Verschillende keukens - Ovengerechten - Verschillende soepen
	Hoe vaak per week/per maand eet u dit recept?	Elke dag.	Dat eten wij wel vaak.	Bijna elke week.	**Hoofdcode:** Hoe vaak Subcodes: - Dagelijks - Wekelijks - Maandelijks

Bijlage 4: Axiaal coderen

HOOFDCODES:	SUBCODES:
POSITIEVE EN NEGATIEVE ASPECTEN VAN HET ONTBIJT.	Suikerrijk
	Vetrijk
	Koolhydraatrijk
	Ander soort brood
	Vaak eieren
	Groenten bij het ontbijt
POSITIEVE EN NEGATIEVE ASPECTEN VAN DE LUNCH.	Fruit en Groenten
	Lunch wordt overgeslagen
	Warme maaltijd
POSITIEVE EN NEGATIEVE ASPECTEN VAN HET AVONDETEN.	Verschillende keukens
	Koolhydraatrijk
	Gevarieerd
	Gezonder eten
	Hartige snacks
	Veel graanproducten
POSITIEVE EN NEGATIEVE TUSSENDOORTJES	Zoete en hartige tussendoortjes
	Fruit en groenten
	Proteïnerijk tussendoortje
AANDACHTSPUNTEN IN HET VOEDINGSPA-TROON.	Te veel suiker
	Te veel zout
	Te veel vet
	Veel gebruik van oliën.
	Toegevoegde suikers en zout
	Veel vlees
POSITIEVE EN NEGATIEVE VOEDINGSMIDDELEN OP RELIGIEUZE- OF FEESTDAGEN.	Veel zoete en hartige snacks
	Veel eten/variatie
	Vegetarisch
	Vasten
RECEPTEN	Hartige snacks
	Graanproducten
	Vlees/Vis
	Verschillende keukens en gerech-ten
HOE VAAK	Dagelijks
	Wekelijks
	Maandelijks

Bijlage 5: Selectief coderen

HOOFDCODES:	SUBCODES:
POSITIEVE ASPECTEN IN HET VOEDINGSPA-TROON.	Ander soort brood
	Vaak eieren
	Fruit en Groenten
	Gevarieerd
	Gezonder eten
	Meer variatie
NEGATIEVE ASPECTEN/AANDACHTSPUNTEN IN HET VOEDINGSPATROON.	Suikerrijk
	Vetrijk
	Koolhydraatrijk
	Lunch wordt overgeslagen
	Zoete en hartige tussendoortjes
	Te veel suiker
	Te veel zout
	Te veel vet
	Veel gebruik van oliën.
	Toegevoegde suikers en zout
	Veel vlees
	Veel eten
RECEPTEN	Hartige snacks
	Graanproducten
	Vlees/Vis
	Verschillende keukens en gerech-ten
HOE VAAK	Dagelijks
	Wekelijks
	Maandelijks

Bijlage 6: De geactualiseerde handleiding

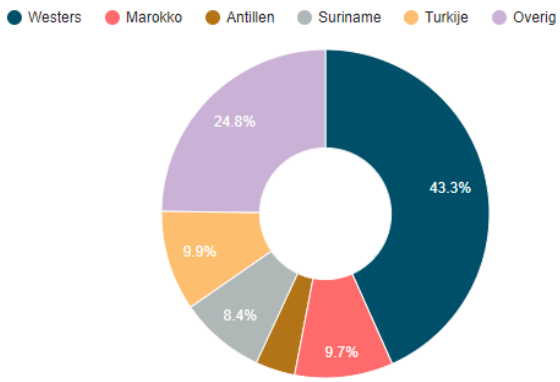
Handleiding Multiculturaliteit

Algemeen over Multiculturaliteit

GGV kan ook gegeven worden aan groepen deelnemers met een traditioneel Turks, Marokkaans, Surinaams of Syrisch voedingspatroon. In deze handleiding lees je meer over de gezondheid, voedingsgewoonten en de invloed van religie van deze culturen. Ook vind je tips bij voorlichting aan niet-westerse groepen en een overzicht van mogelijke aanpassingen van de opdrachten Goedkoop Gezonde Voeding. Echter blijkt uit onderzoek dat deze culturen steeds meer van de Nederlandse cultuur overneemt.

Gezondheid en achtergrond

Ongeveer 25% van de Nederlanders heeft een migratieachtergrond. De belangrijkste herkomstlanden zijn Turkije, Marokko en Suriname. Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond ervaren hun eigen gezondheid minder vaak als (zeer) goed en hebben vaker overgewicht of obesitas dan mensen met een Nederlandse achtergrond. Daarnaast komen ziektes zoals Diabetes Mellitus Type 2, te hoge cholesterol, te hoge bloeddruk en andere hart- en vaatziekten veel voor bij de niet-westerse migranten.



Factoren die invloed hebben op voedingsgewoonten

- Lichaamsbeeld: Een volslank lichaam wordt in bepaalde culturen als positief beschouwd, bijvoorbeeld door Creools-Surinaamse vrouwen. Jongere vrouwen letten steeds meer op hun gewicht omdat zij graag slank willen zijn.
- Gastvrijheid: Het aanbieden van eten is een vorm van gastvrijheid. Veel variatie en een grote hoeveelheid eten is daarbij van belang. Het weigeren van eten door gasten is een belediging van de gastvrouw. Binnen de Marokkaanse cultuur is het bijvoorbeeld de gewoonte om als gast meerdere keren eten te weigeren om het daarna alsnog aan te nemen: een onderhandeling in wederzijds respect.
- Beschikbaarheid: Er wordt dagelijks gekookt en vaak meer dan nodig is, zodat er altijd voldoende is voor onverwachte gasten. Restjes worden ingevroren of later opgegeten. Eten wordt zelden weggegooid. Tussendoortjes, zoals koekjes of cake, zijn altijd voorradig.
- Boodschappen: Vrouwen doen over het algemeen de boodschappen. Boodschappen worden vaak op de markt, in de supermarkt, een Toko of Turkse groenteboer gekocht. Door meer groenten en fruit te kopen wordt al bespaard op kosten van bijvoorbeeld vlees. Als compensatie van deze besparing worden wel vaker gefrituurde en suikerrijke tussendoortjes gekocht.
- Religie en feestdagen: Culturele gewoonten, Islamitische- en Hindoestaanse feestdagen hebben invloed op voeding.
- Onderzoek laat zien dat mensen met de verschillende genoemde migratieachtergronden veel van de Nederlandse cultuur overnemen.

1.1 Marokkaanse cultuur

1.1.1 Voedingsgewoonten in de Marokkaanse cultuur

Culturele Beliefs:

- Vroeger aten mannen en vrouwen apart. Dit komt nog maar zelden voor.
- Minder structuur en regelmaat in eetmomenten. Als iemand trek heeft, wordt er gegeten.
- Ontbijt wordt vaak overgeslagen of laat gebruikt. Er wordt vaak geen tijd genomen om rustig te eten.
- Marokkanen houden van uitgebreid eten en zijn erg gastvrij. Als Marokkanen gasten krijgen staan de vrouwen de hele dag in de keuken.

Maaltijden:

- Geloof is erg belangrijk bij Marokkanen. Alcohol en varkensvlees is voor Marokkanen verboden. Het vlees dat gegeten wordt, moet Halal geslacht zijn.
- De Marokkaanse keuken heeft nog sporen van de Spaanse en Franse keuken, maar stamt verder af van de Berber bevolking. De meest gegeten vleessoort in Marokko is kip. Artisjokken, courgettes, aubergines, kikkererwten, groene asperges en olijven zijn veel gebruikte groenten.
- Marokkanen maken veel gebruik van stoofpotten, zoete gerechten en kruiden zoals: cayennepeper, koriander, munt, komijn, kaneel, kurkuma, gember, nootmuskaat en kardemom.
- Marokkanen maken veel gebruik van gedroogd fruit en dan vooral dadels, vijgen en abrikozen.
- Marokkanen zijn dol op hun thee. Dit is sterke groene thee met eventueel munt erin en veel suiker.

1.1.2 Marokkaans voedingspatroon

Bij Marokkanen zien we verschillen in eetgewoonten tussen de oudere en jongere generatie. De oudere generatie kiest meestal voor twee maaltijden, namelijk een laat ontbijt en avondeten. Als er wel geluncht wordt, is dit vaak hetzelfde als het ontbijt. De jongere generatie neemt vaak de Nederlandse voedingsgewoonten over.

Ontbijt:

Warm Marokkaans brood met olijfolie of smeerkaas, (runder-) salami of Marokkaanse worstjes, een ei gebakken in olijfolie of (af en toe) soep. Hierbij wordt vaak thee met suiker of koffie verkeerd met volle melk bij gedronken. Jongeren kiezen vaker voor een boterham met beleg (o.a. kaas, jam, hagelslag, chocoladepasta). Bij het ontbijt worden vaak olijven gegeten.

Tajines

Avondmaaltijd:

Vroeger werd pas na 20.00 uur gegeten, nu is dat rond 18/19 uur ‘s avonds. Er worden veel stoofmaaltijden gegeten (tajines) met halal vlees (o.a. kip, schaap, lam), verse groenten, verse kruiden (o.a. munt, koriander), aardappelen en brood (als bijgerecht). Ook couscous, peulvruchten (zoals kikkererwten) en vis worden wekelijks gegeten. Jongeren kiezen tegenwoordig ook voor andere keukens. Er wordt steeds meer van de Nederlandse cultuur overgenomen. Dit zie je terug in de maaltijden die gegeten worden.

Couscous

Groenten en fruit:

Verse groenten zijn belangrijk. Veel gegeten groenten zijn uien, knoflook, tomaten, pompoen, wortel, aubergines, courgettes, artisjokken, rode bieten, komkommer, pompoen, sla, paprika en doperwten.

Tussendoor:

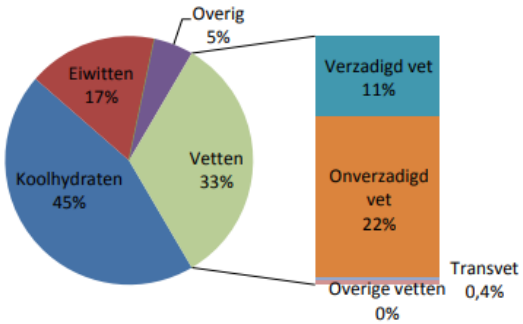
Gedroogd fruit, noten, olijven, zaden, gebak, koekjes en meelproducten (zoals Marokkaanse pannenkoekjes). Ook hartige tussendoortjes worden vaak gebruikt: geroosterde erwten, borek (= bladerdeeg gevuld met bijvoorbeeld kaas, groente of gehakt), schapenkaas of chips. Jongeren kiezen vaker voor chips, chocolade, ijs, hartige snacks en fruit.

Vet:

Maaltijden worden in olie gebakken en daarna gestoofd.

1.1.3 Aandachtpunten bij voorlichting aan Marokkaanse groepen m.b.t. de Schijf van Vijf

- Onbewust eten komt veel voor doordat er schalen met fruit, bakjes met noten, koekjes en cake op tafel worden gezet.
- Veel koolhydraat-rijke producten bij de maaltijd zoals een tajine met peulvruchten, aardappelen en veel brood.
- De groente consumptie wordt vaak overschat doordat aardappelen en peulvruchten als groente worden beschouwd.
- Vet vlees wordt veel gegeten, zoals schapenvlees. Kip zou een beter alternatief zijn.
- Olie wordt vaak rijkelijk gebruikt.
- Suiker in de koffie en thee wordt veel gebruikt.



- Veel verzadigd vet door de hoge inname van olie.
- Te weinig groenten en fruit t.o.v. de aanbevolen norm.
- Lage consumptie zuivelproducten daardoor is de calciuminname relatief laag.
- Er worden veel vruchtensappen en frisdrank gedronken.
- De inname van Vitamine D is bij Marokkanen te laag.

2.1 Turkse cultuur

2.1.1 Voedingsgewoonten in de Turkse cultuur

Culturele Beliefs:

- Minder structuur en regelmaat in eetmomenten. Als iemand trek heeft, wordt er gegeten.
- Er wordt meestal veel eten gekookt omdat er altijd gasten kunnen langskomen en dan is er voldoende eten. Komt het eten niet op dan eten de Turken de volgende dag hetzelfde.
- Ontbijt is laat of wordt overgeslagen. Er wordt vaak geen tijd genomen om rustig te eten of men heeft geen trek in de ochtend.
- Je mag geen eten verspillen.
- Niet mee-eten wordt als onbeleefd gezien.
- Turkije kent verschillende religies. De Islam is de grootste religie in Turkije. Voor de meeste moslims is het geloof belangrijk en zijn alcohol en varkensvlees verboden. Het vlees dat gegeten wordt, moet Halal geslacht zijn.

Maaltijden:

- Turken halen veel koolhydraten uit Bulgur, gort, witte rijst, polenta (= gerecht van verschillende graansoorten), brood en aardappelen.
- Turken drinken thee met veel suiker. Dit drinken zij de hele dag door. Daarnaast worden veel gezoete dranken en sappen gedronken.

2.1.2 Turks voedingspatroon

Turken eten meestal twee maaltijden, namelijk laat ontbijt en avondeten. Voor en na het avondeten worden vaak tussendoortjes gegeten.

Ontbijt:

Een Turks ontbijt bestaat uit Turks brood (= Pide) besmeerd met roomboter. Het beleg is vaak hartig zoals: kaas, gekookte eieren en worst (= Sucuk). Daarnaast worden ook olijven, komkommer en tomaten bij het ontbijt gegeten. Deze worden bestrooid met zout en olijfolie. Bij het ontbijt wordt vooral thee, soms koffie, verse fruitsap of Ayran (= yoghurt drank) gedronken.

Pide

Lunch:

Turken nemen vaak een laat ontbijt. Dus een ontbijt en lunch samen.

Avondmaaltijd:

De Turkse avondmaaltijd bestaat vaak uit een twee- of drie gangendiner. Er wordt vaak een samengesteld gerecht, zoals een ovenschotel of stoofpot, met groente, vlees en rijst geserveerd. Ook wordt er rauwkost bij gegeten. Vlees is veelal halal vlees (o.a. rund, kip, kalf). Yoghurt wordt als bijgerecht geserveerd. Als voorgerecht (= meze) wordt vaak soep met brood gegeten. Daarna komt het hoofdgerecht: vaak een schotel met vlees/vis en groenten.

Sucuk

Groenten en fruit:

Groenten zijn belangrijk en worden vers bereid. Veel gegeten groenten zijn uien, tomaten, komkommer, spitskool, sla, spinazie, paprika, courgette, aubergine, prei, snijbonen, ajuin (= uiensoort), kool, okra (= een exotische groente), bibers (= lange dunne pepers), doperwten uit de diepvries, salades en gevulde groenten.
Ook fruit wordt veel gegeten, waaronder sinaasappels, mandarijnen, appels, nectarines, peren, groene pruimen en perzik op blik.

Ayran

Tussendoor:

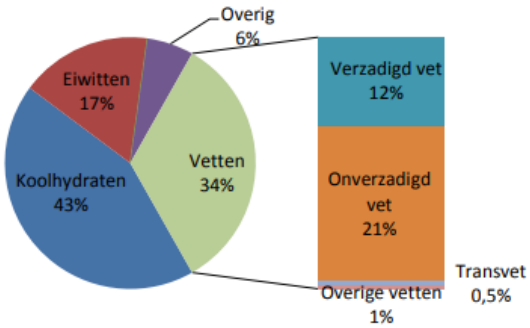
Tussendoor eet men veel noten, pitten, geroosterde kikkererwten, olijven, chips, schapenkaas, borek, fruit, gedroogd fruit en gebak.

Vet:

Veel gerechten worden bereid in grote hoeveelheden olie en roomboter.

2.1.3 Aandachtspunten bij voorlichting aan Turkse groepen m.b.t. de Schijf van Vijf

- Er wordt veel gebruik gemaakt van volle en vette producten, zoals volle yoghurt, melk, vette kaassoorten, Turkse worst en Turkse salami.
- Er worden vaak grote porties van gebak en deeggerechten tussendoor gegeten, die besmeerd worden met olie of boter.
- Er wordt veel gebruik gemaakt van olie en roomboter bij de bereiding van producten.
- Turken hebben meestal maar 2 grote maaltijd momenten, waardoor er voor en na het avond eten veel tussendoor gegeten wordt.
- Onbewust eten komt veel voor.
- Binnen de Turkse cultuur zijn er geen regels voor kinderen over eten omdat men bang is het kind tekort te doen. Het is niet ongebruikelijk meerdere maaltijden te bereiden aangepast aan de wensen van iedereen van het gezin.
- De vezelinname van Turken is laag.
- De inname van Vitamine D is bij Turken te laag.



3.1 Hindoestaans Surinaamse cultuur

3.1.1 Voedingsgewoonten van Hindoestaanse Surinamers

Culturele Beliefs:

- Hindoestanen houden van uitgebreid eten en zijn erg gastvrij. Als Hindoestanen gasten krijgen is er altijd voldoende eten.
- Veel Hindoestanen zijn hindoe en geloven in reïncarnatie. Vooral oudere Hindoes zijn hierom vegetarisch.
- Hindoestanen eten geen rundvlees, omdat de koe heilig is.
- Bij feestdagen wordt vaak eend, lam of geit bereid.
- Vasten is een belangrijk onderdeel van het Hindoeïsme. Hindoes kiezen zelf wanneer, hoelang en hoe vaak ze vasten.
- Hindoestanen nemen bij feestdagen vaak wel een borrel met hapjes erbij.

Maaltijden:

- Hindoestanen eten het liefst rijst met vlees of vis en groenten. Daarbij wordt vaak dahl (= saus van peulvruchten) gegeten.
- Hindoestanen houden van zoete snacks en kennen veel gefrituurde snacks.

3.1.2 Hindoestaans Surinaams voedingspatroon

In de Hindoestaans Surinaamse groep wordt onderscheid gemaakt tussen Hindoestanen die het Hindoeïsme belijden (Hindoes) en Hindoestanen met een moslimachtergrond (Moslims). Ook hier zijn verschillen tussen de oudere generatie, die twee keer per dag een warme maaltijd eet en jongeren, die Nederlandse voedingsgewoonten overnemen met twee broodmaaltijden en een warme avondmaaltijd.

Ontbijt:

Als er ontbeten wordt dan is dit vaak met witbrood, Surinaams of Turks brood of pap. Hindoestanen eten op brood vaak olie sardien, tomaat sardien, makreel of ei. Daarnaast wordt ook jam, pindakaas, kaas en vleeswaren (behalve rundvlees) gegeten.

Doks

Avondmaaltijd:

Er worden veel koolhydraatrijke producten gegeten binnen één maaltijd, zoals een aardappel-kousenband gerecht, met rijst, roti en Dahl (= saus van peulvruchten). Hindoestanen houden van Surinaamse groentes hiervoor gaan ze meestal naar de Surinaamse toko. Hindoes eten geen rundvlees en vaak ook geen varkensvlees of rood vlees. Zij eten vaak vegetarisch (zeker bij religieuze dagen). Andere typische Hindoestaanse gerechten zijn bravosoep (= soep met veel groenten), doksie (= eendenvlees), kwie kwie (= Surinaamse vis) en Sem aloe (= een groene groente met aardappel).

Roti, kip en Kousenband

Groente en fruit:

Veel gegeten groenten zijn groenten in het zuur, wortelknol, lauki (= familie van de komkommer), tajerblad (= boterblad), en kousenband (= lijkt op een lange dunne sperzieboon).

Tussendoor:

Hindoestanen eten veel zoetigheid en gefrituurde producten. Daarnaast wordt veel frisdrank gedronken en zoete fruitsappen. Bij feestdagen of speciale gelegenheden houden Hindoestanen van een borrel, meestal drinken zij whisky.

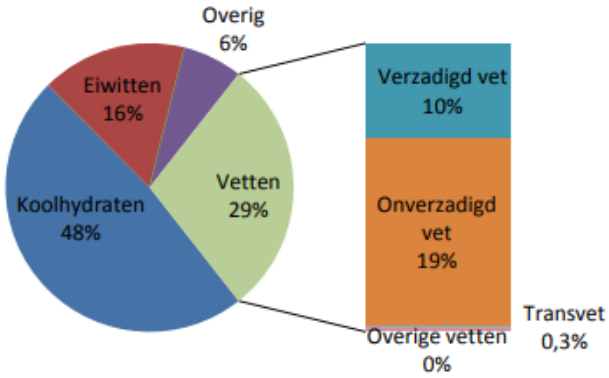
Kwie Kwie

Vet:

Er wordt veel gebakken in olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie. Ook gekookte pasta wordt nog gebakken in de olie. Gebak en hapjes worden meestal bereid in zonnebloemolie.

3.1.3 Aandachtspunten bij voorlichting aan de Hindoestanen m.b.t. de Schijf van Vijf

- Er wordt veel vlees gegeten, meer dan de norm van 500 gram per week.
- Koolhydraatrijke producten worden veel gegeten.
- Vitamine D tekort.
- Er worden veel zoete, calorierijke tussendoortjes gegeten. Vaak zijn deze tussendoortjes gefrituurd.
- Hindoestanen gebruiken weinig zuivelproducten.



4.1 Creools Surinaamse cultuur

4.1.1 Voedingsgewoonten van Creoolse Surinamers

Culturele Beliefs:

- Creolen eten 1 keer of 2 keer warm op een dag. Vaak eten Creolen de restjes van de vorige dag op.
- Creolen zijn erg gastvrij er is altijd voldoende eten.
- Creolen zijn tegen voedselverspilling.
- Creolen eten onregelmatig.
- Meestal worden geen nagerechten gegeten
- Creoolse moeders gebruiken voeding om te belonen of te straffen bij kinderen.

Maaltijden:

- Creolen houden van zoutvlees en bakkeljauw (= gezouten en gedroogde kabeljauw).
- Bami, nasi of witte rijst wordt in grote hoeveelheden gebruikt t.o.v. groenten in een gerecht.
- Ze eten ook veel cassavebrood.
- Er worden veel koolhydraatrijke gerechten gebruikt. Denk aan roti met aardappel en pom (= Surinaamse ovenschotel).
- Creolen gebruiken veel kruiden en houden van pittig eten.
- Zij kennen veel zoete, hartige en vette snacks.

4.1.2 Creools Surinaams Voedingspatroon

Suriname kent naast Hindoestanen ook Creoolse Surinamers. Het voedingspatroon verschilt van het Hindoestaanse omdat Creolen meer vlees eten (zoals kippenpoot, varken, rund en eend). Pom (ovenschotel) en pastei (= bladerdeeg gevuld met groenten en kip) zijn specialiteiten. Ook vis (zoals bokking en bakkeljauw) worden regelmatig gegeten. Creolen eten weinig groenten.

Bakkeljauw

Ontbijt:

Creolen ontbijten niet altijd. Als er ontbeten wordt, is het meestal brood met kaas, ei, vleeswaren, pindakaas, zoet beleg, sardien of bakkeljauw. Soms eten creolen ook warm, dan eten ze de restjes van de dag ervoor.

Pom

Avondmaaltijd:

Veel koolhydraatrijke producten binnen één maaltijd. Creolen eten veel rijst. Een bekend gerecht is Bruine bonen met kip en rijst. Daarnaast houden Creolen van soepen zoals: cassavesoep en pindasoep. Creolen eten weinig groenten en veel vlees/vis. Bij het avondeten eten ze soms bakbanaan en zoetzuur. Ook gebruiken Creolen veel peper.

Bruine Bonen Rijst

Groente en fruit:

Veel gegeten groenten zijn groenten in het zuur, wortelknol, kousenband, spinazie, sopropo (= bittermeloen), tajerblad (= Surinaamse bladgroente), amsoi (= mosterdknol), paksoi (= Chinese kool), bitawiri (= bladgroente met een bittere smaak), ui en knoflook. Fruit dat veel gegeten wordt: Banaan, appel, mango, kaki, druiven, kiwi en aardbeien.

Tussendoor:

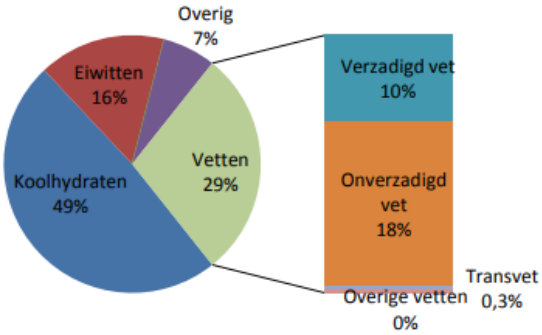
Creolen eten veel gefrituurde producten zoals bakabana en pasteitje. Daarnaast wordt veel frisdrank gedronken en zoete fruitsappen.

Vet:

Er wordt veel gebakken in olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie. Hapjes worden meestal bereid in zonnebloemolie.

4.1.3 Aandachtspunten bij voorlichting aan de Creolen m.b.t. de Schijf van Vijf

- Er worden veel zoete, calorierijke tussendoortjes gegeten. Vaak zijn deze tussendoortjes gefrituurd.
- Surinamers gebruiken weinig zuivel.
- Frisdrank en zoet fruitsap wordt veel gedronken.
- Bij traditionele gerechten worden vaak weinig groenten gegeten.
- Er worden vooral geraffineerde producten gegeten, zoals witte rijst, witte pasta, en wit brood.
- Er wordt veel vlees gegeten, meer dan de norm van 500 gram per week.
- Veel koolhydraatrijke producten.
- Vitamine D inname is te laag.



5.1 Syrische cultuur

5.1.1 Voedingsgewoonten van de Syrische cultuur

Culturele Beliefs:

- De Syrische cultuur is, net als de andere genoemde culturen, erg gastvrij.
- Minder structuur en regelmaat in eetmomenten. Als iemand trek heeft, wordt er gegeten.
- Niet mee-eten wordt gezien als onbeleefd.
- Syriërs nemen vaak een voorgerecht.

Maaltijden:

- De Syrische keuken gebruikt voornamelijk: aubergines, courgette, knoflook, vlees, rijst, sesamzaadjes, kikkererwten, tuinbonen, linzen, kool, bloemkool, wijnbladeren, komkommers, tomaten, citroensap, honing, munt, olijfolie, pistachenoten en fruit.
- Bij de maaltijd hoort ook vaak koffie en een zoete lekkernij.

5.1.2 Syrische Voedingspatroon

Sinds 2015 woont een grote groep Syriërs in Nederland. In Syrië is 87% moslim en 10% christen. Syrische moslims eten net als de Marokkaanse en Turkse moslims geen varkensvlees. Syriërs gebruiken veelal schapenvlees en lamsvlees.

Ontbijt:

Het ontbijt van de Syriërs komt overeen met die van de Turken en Marokkanen. Syriërs eten als ontbijt vaak brood. Daar smeren ze humus op of ze eten brood met kaas en jam. Daarnaast houden Syriërs ook van olijfolie, olijven en bonen bij het ontbijt. Een bekend ontbijtgerecht is ‘makdoos’ (= een kleine aubergine gevuld met peperpasta, knoflook en walnoten.

Makdoos

Avondmaaltijd:

Syriërs eten vaak rijst met vlees/vis en groenten. Typisch voedingsmiddelen die gebruikt worden in de Syrische keuken zijn: aubergines, knoflook, courgette, sesamzaadjes, rijst, vlees, olijfolie, kikkererwten etc. Daarnaast eten Syriërs ook vaak kleine hapjes als avondeten.

Falafel

Groente en fruit:

Veel gegeten groenten zijn: aubergines, courgette, knoflook, tuinbonen, kool, bloemkool, wijnbladeren, komkommers en tomaten. Fruit die veel gegeten wordt is: peren, vijgen, kersen, sinaasappel, citroenen, perziken en abrikozen.

Tussendoor:

Syriërs eten veel gefrituurde producten zoals Falafel (= gefrituurde balletjes van gekruide en gepureerde kikkererwten). Daarnaast kent de Syrische keuken ook veel zoetigheden zoals: crêpe (= dun Frans gebakje met boter en suiker), Haytaliya (= een soort melkpudding), Qamar al-din (= gedroogde abrikozenpasta) etc.

Vet:

Er wordt veel gebakken in olie, zoals zonnebloemolie en olijfolie. Daarnaast gebruiken Syriërs ook lamsvet.

5.1.3 Aandachtspunten bij voorlichting aan Syrische groepen m.b.t. de Schijf van Vijf

- De groenten- en fruit norm wordt niet behaald.
- Veel vet vlees, zoals geitenvlees, schapenvlees en lamsvlees. Kip zou een beter alternatief zijn.

- Syriërs eten zelden vis.
- Veel suiker toegevoegd aan de thee, soms wel 3-4 tl.
- Vitamine D inname is te laag.
- Koolhydraatrijk eten.

6.1 Voeding en Religie
6.1.1 De Islam en voeding

De Turkse, Marokkaanse en Syrische cultuur is over het algemeen sterk gerelateerd aan de Islam. Enkele voorschriften zijn:

- Eet alleen als je honger hebt. Eet niet te veel.
- Deel met anderen, bijvoorbeeld door van één bord te eten.
- Eet zuivere producten, zoals halal vlees. Eet geen varkensvlees.
- Kies voor honing (vanwege de genezende kracht), dadels, zoetigheid, melk, vlees en plantaardige olie zoals olijfolie.
- Neem deel aan de jaarlijkse Ramadan.

Ramadan:

- De negende maand van het islamitische jaar
- Periode van reiniging en bezinning om de band met Allah te versterken
- Verbod om van zonsopgang tot zonsondergang te eten, drinken, geneesmiddelen gebruiken (afhankelijk van islamitische stroming), roken en geslachtsgemeenschap hebben.
- Uitzonderingen: chronisch zieken, psychiatrische patiënten en zwangere vrouwen mogen uitstel of vrijstelling aanvragen.
- Suikerfeest: Na 30 dagen begint het Suikerfeest. Het duurt drie dagen. Er worden veel zoete gerechten gegeten

Islamitische feestdagen (zowel voor Turken, Marokkanen als Syriërs) waarop eten een belangrijke rol speelt zijn:

- Nieuwjaarsdag (datum varieert jaarlijks): uitgebreid en feestelijk eten bij familiebezoeken.
- Het geboortefeest en de overlijdensdag van de profeet Mohammed worden op een dag gevierd. Rijke mensen sturen gerechten zoals vlees en couscous naar de Moskee.
- Het Suikerfeest als afsluiting van de vastenperiode Ramadan.
- Het Slachtfeest valt 70 dagen na de Ramadan. Er wordt een schaap geslacht en de aanwezigen eten grote porties vlees van het dier.

Ramadan eet advieskaart bij Diabetes:
Link advieskaarten: (https://eetstoplicht.nl/wp-content/uploads/2020/01/Ramadan-Eetadvieskaarten_2020_Januari.pdf)

- Verdeel het eten goed vanaf iftar tot suhoor. Als er 10 kopjes worden gedronken dan krijgen de mensen voldoende vocht binnen.
- Deel het bord goed in. Half bord groente, een kwart vlees/vis/vleesvervangers en een kwart rijst/pasta/bulgur/brood.
- Maak goede keuzes zoals: kies volkorenbrood, eet 2 porties vers fruit per dag en drink dranken zonder suiker.
- Drink geen vruchtensappen. Deze bevatten veel suikers.

6.1.2 Het Hindoeïsme en voeding

Op feestdagen wordt vooral vegetarisch gegeten en geen alcohol gedronken. Ook worden dan verschillende zoete en hartige hapjes gepresenteerd.

- Holi of Phagua is een combinatie van een lentefeest, een feest van de overwinning van het goede op het kwade en een Nieuwjaarsfeest. Er wordt dan niet vegetarisch gegeten en soms veel alcohol gedronken.
- Ramnavmi is de geboortedag van Shri Ram. Op deze dag eet men vooral zoete gerechten.

- Rakhi of Raksha bandhan. Feest in huiselijke kring, er wordt dan vooral vegetarisch gegeten.
- Divali op deze dag wordt de overwinning gevierd van goed op kwaad, van licht op duisternis. Op deze dag eten Hindoestanen ook vegetarisch en offeren zoetigheden aan de goden.
- Vastentijd bij Hindoes: Hindoes bepalen zelf wanneer en hoe lang zij willen vasten (één dag tot enkele weken) na het overlijden van een naaste of voor een feestgelegenheid. Dit kan variëren van totale onthouding tot onthouding van vlees, vis, ei en alcohol.

7.1 Overige Tips

7.1.1 Tips voor tijdens het vasten

• Eet tijdens Iftar of het breken van het vasten (voor zonsopkomst en na zonsondergang) niet te veel en te snel.

• Vervang zoetigheid, sterk gekruide en vette gerechten en tussendoortjes eens door voedzame producten zoals fruit, dadels of een schaaltje yoghurt met fruit om maag- en darmklachten te voorkomen.

• Wees beperkt met cafeïne, kies voor veel water, kruidenthee of groene thee zonder suiker.

• Blijf bewegen maar sport rustig om het vochtverlies gedurende de dag te beperken.

7.1.2 Aandachtspunten en tips bij voedingsvoorlichting aan deelnemers met een niet-westerse migratie achtergrond

- Houd rekening met culturele gebruiken. Brainstorm hierover met de groep. Onderlinge tips worden soms beter geaccepteerd dan tips van een professional.
- De boodschap van autochtone voorlichters dat mensen vanuit hun religie niet te veel zouden moeten eten, wordt niet altijd geaccepteerd. Probeer in dialoog tot tips te komen die acceptabel zijn voor deelnemers. Stel bijvoorbeeld gezamenlijk vast dat vanuit gastvrijheid altijd te veel gekookt wordt. Dit is moeilijk te veranderen. Een deelnemer kan er wel voor kiezen restjes in te vriezen in plaats van ze zelf verdeeld over de volgende dag op te eten.
- Bepaalde voedingsmiddelen en –gewoonten horen bij de identiteit van mensen. Het is moeilijk hier verandering in aan te brengen. De boodschap om westerse producten (zoals snacks tussendoor) te vervangen, wordt vaak beter geaccepteerd.
- Werk met het principe van kleine stapjes: het af en toe vervangen van harde braadproducten of het gebruiken van wat minder olie kan als relatief kleine verandering toch tot gezondheidswinst leiden.
- Speel in op de gezonde traditionele gewoonten, zoals het eten van vis, olijfolie, fruit en groenten. Kijk hoe die versterkt kunnen worden.
- Pas je informatie zoveel mogelijk toe op het voedingspatroon van deelnemers. Bespreek producten die veel worden gegeten. Zie het Overzicht van producten.
- De Schijf van Vijf kan gebruikt worden, hoeveelheden blijven hetzelfde. Er worden alleen andere producten gegeten of producten worden op andere momenten gegeten, zoals brood bij de avondmaaltijd.
- Voeg naar eigen inzicht producten toe van veel gegeten producten. Zie de lijst met voedingsmiddelen hieronder voor suggesties

7.1.3 Specifieke aanpassingen bij opdrachten

1. Minder te besteden:

a. Wees erop voorbereid dat besparen op voedingsmiddelen niet altijd past binnen de gastvrije cultuur.
b. Gezien het kleine inkomen zullen ook deze deelnemers besparen op boodschappen, bijvoorbeeld door verse ongesneden groenten te kopen of te kiezen voor de Turkse winkel of de markt.

2. Lekker gezond:
   a. Benoem voorbeelden van producten en recepten die aansluiten bij de verschillende culturele gewoonten.
   b. Mensen uit de verschillende culturen willen wel lekker gezond eten, maar hebben vaak weinig kennis van gezonde voeding. Leg ze uit welke keuzes ze beter kunnen maken. Iedereen wilt aan zijn/haar gezondheid werken.

3. Dagmenu:
   a. Ga na hoeveel warme maaltijden deelnemers eten. Het is steeds gebruikelijker om maar 1 warme maaltijd te eten.
   b. Toon een half Turks/Marokkaans plat brood. Dit staat ongeveer gelijk aan vijf sneden brood. Raad aan roomboter te vervangen door een gezonder smeersel.
   c. Brood wordt niet altijd besmeerd en belegd. Brood wordt bij verschillende maaltijden gegeten. Vaak wordt het brood met olijfolie, witte kaas, schapenkaas of blokjeskaas belegd. Leg uit dat te veel olijfolie, witte kaas, schapenkaas of blokjeskaas ook nadelig is.
   d. Laat naast het typische Nederlandse broodbeleg van een plakje kaas ook twee kleine blokjes kaas zien. Deze hoeveelheid is vergelijkbaar.
   e. Ga na of deelnemers moeite hebben met de aanbevolen hoeveelheid melkproducten. Geef de tips dat melk, Ayran, karnemelk en sojamelk ook prima kunnen worden verwerkt in pap.
   f. Ga na hoe de vitamine D consumptie van de deelnemers is. Vaak hebben mensen met een niet-westerse migratieachtergrond een tekort aan vitamine D. Licht toe hoe dit met preparaten en vanuit de basisvoeding verhoogd kan worden (smeren met halvarine/margarine, scheutje boter door de groenten als de consumptie laag is). Daarnaast is het ook mogelijk om vitamine D als supplement te slikken.
   g. Voeg eventueel zelf foto's van aanbevolen porties olijfolie, gedroogd fruit, couscous en bulgur toe.
   h. Vooral de eerste generatie gebruikt veel verse producten en kiest niet snel voor pot- of blikgroenten. Blikfruit, zoals perzik op sap, wordt wel gekozen. Ook diepvriesgroenten, zoals erwten worden regelmatig gegeten. Daarnaast eet de eerste generatie nog veel volgens de traditionele manier van hun cultuur. De tweede generatie neemt meer van de Nederlandse cultuur over.
   i. Bij de avondmaaltijd ligt het vlees veelal in het midden met daaromheen de groenten. Dit maakt het ook mogelijk om wat meer groenten aan te bieden en te besparen door te kiezen voor wat minder vlees.
   j. Besteed aandacht aan het gebruik van suiker in de koffie en thee.
   k. Let op: het eten uit één schaal is niet meer gebruikelijk. Iedereen heeft zijn eigen bord en bestek. De mannen en vrouwen eten gezamenlijk.
   l. Op feestdagen wordt er veel gekookt. Er wordt veel zoetigheid gemaakt.
   m. Vraag naar de ontbijtgewoontes. Of men ontbijt en wat zij dan meestal eten.
   n. Vet is een belangrijk onderdeel in de voeding binnen de verschillende culturen. Hierdoor komen verschillende aandoeningen en ziekten meer voor zoals: te hoge cholesterol, te hoge bloeddruk, diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten.
   o. Geef aan dat te veel fruit ook niet goed is. Geef de aanbevolen porties aan.

p. De groentenorm wordt meestal niet gehaald. Leg ze uit dat men ook bij de lunch of als tussendoortjes groenten kunnen nemen. Snoepgroenten of rauwkost.

4. Smaaktest
   a. Vervang de pindakaas door honing.

5. Verzadigd vet test
   a. Let op: moslims eten geen varkensvlees en hindoestanen eten geen rundvlees.
   b. In de voeding binnen de verschillende culturen worden veel oliën gebruikt. Geef de aanbevolen hoeveelheden aan.
   c. Bij de verschillende culturen is er een tekort aan vitamine D, alfa-linoleenzuur en vitamine A. Oliën worden veel gebruikt en margarine, halvarine en bak- en braadproducten worden minder gebruikt. Juist in margarine, halvarine en bak- en braadproducten zitten vitamine A en D. Ook bevatten deze producten meer alfa-linoleenzuur dan olijfolie.
   d. Alternatieve vleeswaren voor op brood voor moslims halal kipfilet, kalkoen ham, in plaats van rundersalami, smeerworst etc.
   e. Geef aan dat het ontbijt overslaan niet handig is en ervoor kan zorgen dat je meer snackt. Heeft iemand weinig tijd adviseer dan om een zelf een smoothie te maken of iets voor onderweg mee te nemen. Maak een smoothie van bijvoorbeeld groenten, fruit, zuivelproducten en graanproducten. Neem niet te veel fruit aangezien fruit ook van nature suikers bevat. Of maak je ontbijt een dag van tevoren.
   f. Bij feestdagen en religieuze dagen wordt er anders gegeten, houd er rekening mee dat er meer zoete snacks worden gegeten.

7. Let op vet in tussendoortjes
   a. Brood wordt niet altijd besmeerd en belegd. Wel wordt brood bij verschillende maaltijden gegeten. Vaak wordt het brood met olijfolie besmeerd. Leg uit dat te veel olijfolie ook nadelig is.
   b. Laat naast het typische Nederlandse broodbeleg van een plakje kaas ook twee kleine blokjes kaas zien. Deze hoeveelheid is vergelijkbaar.
   c. Ga na hoe de vitamine D consumptie van de deelnemers is. Vaak hebben mensen met een niet-westerse migratieachtergrond een tekort aan vitamine D. Licht toe hoe dit met preparaten en vanuit de basisvoeding verhoogd kan worden (smeren met halvarine/margarine, scheutje boter door de groenten indien consumptie laag is). Of vitamine D supplement.
   d. Vet is een belangrijk onderdeel in de voeding binnen de verschillende culturen. Hierdoor komen verschillende aandoeningen en ziekten meer voor zoals: te hoge cholesterol, te hoge bloeddruk, diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten.
   e. In de voeding binnen de verschillende culturen worden veel oliën gebruikt. Geef de aanbevolen hoeveelheden aan.
   f. Op feestdagen en religieuze dagen worden ook veel vetrijke snacks gegeten.

8. Let op verzadigd vet in bak- en braadproducten en smeerboter
   a. Brood wordt niet altijd besmeerd en belegd. Wel wordt brood bij verschillende maaltijden gegeten. Vaak wordt het brood met olijfolie besmeerd. Leg uit dat te veel olijfolie ook nadelig is.
   b. Ga na hoe de vitamine D consumptie van de deelnemers is. Vaak hebben mensen met een niet-westerse migratieachtergrond een tekort aan vitamine D. Licht toe hoe dit met preparaten en vanuit de basisvoeding verhoogd kan worden (smeren met halvarine/margarine, scheutje boter door de groenten indien consumptie laag is). Of vitamine D suppletie.

c. Vet is een belangrijk onderdeel in de voeding binnen de verschillende culturen. Hierdoor komen verschillende aandoeningen en ziekten meer voor zoals: te hoge cholesterol, te hoge bloeddruk, diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten.
d. In de voeding binnen de verschillende culturen worden veel oliën gebruikt. Geef de aanbevolen hoeveelheden aan.

11. Groente en Fruit quiz
    a. Punt 12 overslaan. Appelmoes wordt niet gebruikt.

12. Weet wat je drinkt
    a. Marokkanen en Turken drinken veel thee met veel suiker. Leg uit wat de gevolgen zijn van te veel suiker.
    b. Creolen drinken veel vruchtensappen. Laat zien hoeveel suiker hierin zit.

8.1 Lijst met Turkse, Marokkaanse, Surinaamse en Syrische Voedingsmiddelen.

8.1.1 Voeding binnen Marokkaans voedingspatroon

Productgroep en product	Beschrijving	Hoeveelheid	Totaal vet (in gram)	Verzadigd vet (in gram)
Brood en broodbeleg (excl. kaas)				
Gobz	Marokkaans brood	1 stuk van 70 gram	1	0
Honing	-		0	0
Tahin	Sesampasta (gemalen sesam)	1 eetlepel	9	0
Maaltijdgerechten				
Couscous rauw	Kleine bolletjes van tarwemeel of een gerecht hiermee bereid, kan hartig en zoet gegeten worden. Er is fijne en grove couscous.	100 gram	0	0
Couscous gekookt	Kleine bolletjes van tarwemeel of een gerecht hiermee bereid, kan hartig en zoet gegeten worden. Er is fijne en grove couscous.	100 gram	0	0 0
Bastilla	Een met vis of kip gevulde gebak.	100 gram	29	15
Atay Maghribi	DE zoete Marokkaanse munt-thee.	1 kopje	0	0
Chorba	Een lichtere versie van Harira. Deze soep eet men vaak in de zomer.	100 gram	1	0
Chebakia	Een zoete lekkernij die vaak wordt gegeten met de Harira soep en niet te missen is tijdens de Ramadan.	60 gram	8	2
Msemmen	Een soort brood/pannenkoek waar soms honing aan toegevoegd wordt.	100 gram	16	3
Harira	Maaltijdsoep van blokjes vlees, tomaten en kikkererwten, linzen en gebonden met meel en vermicelli. Word vooral gegeten tijdens de ramadan.	100 gram 1 bord 250 gram	4 20	1 3
Shariyya	Zeer fijne noedels die soms worden gebruikt ter vervanging van couscous	1 kop	10	1
Tajine	Stoofmaaltijd met lamsgehaktballetjes in tomatensaus met eieren.	Portie (ingeschat ongeveer 400 gram)	50	15
Vlees				

Kefta	Gekruid gehakt	100 gram	13	5
Fruit, noten en zaden				
Walnoten, ongezouten	-	100 gram	68	6
Hazelnoten, ongezouten	-	100 gram	69	5
Amandelen, ongezouten	-	100 gram	56	4
Zonnebloempitten, ongezouten	-	100 gram	56	7
Pinda's, ongezouten	-	100 gram	52	8
Cashewnoten, ongezouten	-	100 gram	49	9
Pijnboompitten	-	100 gram	47	11
Rozijnen	-	100 gram	1	0
Dadels, vers	-	100 gram	0	0
Vijgen, gedroogd	-	100 gram	1	0
Pruimen, gedroogd	-	100 gram	0	0
Peulvruchten				
Witte bonen, gedroogd	-	100 gram	2	0
Groene erwten, gedroogd	-	100 gram	2	1
Linzen, gedroogd	-	100 gram	2	0
Vet voor bereiding				
Smen	Marokkaanse geklaarde boter	100 gram	100	62
Olijfolie	-	100 gram	100	14
Zonnebloemolie	-	100 gram	100	12
Maïsolie	-	100 gram	100	13
Roomboter	-	100 gram	81	52
Harde braadboters	-	100 gram (gemiddelde)	75	22
Arachideolie	-			
Tussendoortjes				
Baghrir (zonder beleg)	Marokkaanse duizendgaatjes pannenkoekjes.	1 stuk	1	0
Baghrir (met beleg)	Beleg boter met honing	1 stuk	4	3

Baghrir (met beleg)	Beleg olijfolie	1 stuk	15	2
Batata	Aardappelen			
Msemen	(Laagjes)pannenkoek die gevuld kan worden. Recepten/ingredienten variëren. Het kan met olie of boter bereid worden.	1 stuk	5	2
Briouat, tonijn	Filodeeg driehoekjes met tonijn	1 stuk van 230 gram	8	2
Briouat, groenten.	Filodeeg driehoekjes met groenten	1 stuk	2	0
Bastilla kip	Pastei van filodeeg gevuld met kip, uien, eieren, amandelen en suiker.	Per portie 280 gram	41	11
Briouat dial loz	Filodeeg driehoekjes met amandelen, boter en daarna gedoopt in honing.	1 stuk 25 gram	3	0
Fekkas	Marokkaans koekje van meel, olie, suiker, rozijnen en wat noten.	1 stuk van 19 gram	4	1
Ghribia dial kerfa.	Rond kaneelkoekje	1 stuk	2	0
Sellou	Marokkaanse noten/meelmix. Eet je met een lepel.	1 portie van 30 gram	3	1
Chebakia	Soort krakeling met sesamzaad, honing en/of suikerstroop en sesamzaad die voornamelijk tijdens de ramadan gegeten wordt.	1 stuk	10	0
Gazellehoorntje (kab ghzal)	Koekje in de vorm van een halve maan met amandelvulling.	1 stuk van 35 gram	13	6
Krachn	Marokkaans zoet broodje.	1 stuk van 74 gram	12	6
Rghaif	Pannenkoek zowel met zoete als hartige beleg.	100 gram	4	0

8.1.2 Voeding binnen Turks voedingspatroon

Productgroep en product	Beschrijving	Hoeveelheid	Totaal vet (in gram)	Verzadigd vet (in gram)
Brood en broodbeleg (excl. kaas)				
Pide	Plat wit vloerbrood (Turks)	1 portie van 60 gram	1	0
Tahin	Sesampasta (gemalen sesam)	1 eetlepel van 15 gram	8	1
Pekmez	Stroop van druiven	1 eetlepel van 15 gram	0	0
Zuivel en kaas				
Feta	Turkse kaas	3 blokjes van 10 gram	6	4

Ayran met half-volle yoghurt	Verdunde yoghurt, gemaakt van yoghurt, water, zout en eventueel munt.	1 beker van 200 ml	2	1
Ayran met Turks yoghurt 10%	Verdunde yoghurt, gemaakt van yoghurt, water, zout en eventueel munt.	1 beker van 200 ml	10	6
Maaltijdgerechten				
Bulgur gekookt	Grof gebroken tarwe	1 opscheple-pel van 50 gram	0	0
Bulgur rauw	Grof gebroken tarwe	1 kopje van 70 gram	1	0
Tarhanasoep	Soep van graansoort Tar-hana meestal met balletjes gehakt en/of bulgur.	1 bord van 250 ml	7	3
Rode Linzensoep	Soep van rode gedroogde linzen met aardappelen, ui en soms paprika.	1 bord van 250 ml	7	1
Dolma zonder vlees	Druiven- of koolblad gevuld met een mengsel van rijst zonder gehakt.	1 portie van 3 stuks van 80 gram	3	0
Dolma met vlees	Druiven- of koolblad gevuld met een mengsel van rijst met rundergehakt.	1 portie van 4-5 stuks van 135 gram	3	1
Aardappelsalade	Salade van gekookte aardap-pelen met groente en olie.	2 eetlepels van 15 gram	5	1
Mercimekli kofte	Gerecht van linzen en bulgur in kofte vorm.	1 portie van 3-4 stuks van 10 gram	5	1
Icli kofte	Gerecht van bulgur en ge-hakt in kofte vorm meestal gebakken of gekookt in wa-ter.	1 stuk van 50-60 gram	10	3
Cig kofte met vlees	Gerecht van bulgur met rauw vlees in kofte vorm.	1 portie van 3 stuks van 10 gram	5	2
Cig kofte zonder vlees	Gerecht van bulgur met to-maten in kofte vorm.	1 portie van 3 stuks van 10 gram	0	0
Manti	Pastabuideltjes gevuld met een mengsel van runderge-hakt en ui	2 opscheple-pels van 50 gram	10	3
Etli pide	Broodje met rundergehakt (te vergelijken met Turkse pizza maar andere vorm, ovaalvorm en half dichtge-vouwen).	1 stuk van 170 gram	20	5
Lahmacun	Turkse pizza: dunne pizza met gehakt, ui en	1 portie van 150 gram	20	5

	tomatenpuree. Word meestal met salade erin gerold gegeten. Kan verschillen in grootte.			
Pogaca met kaas	Deegbroodje gevuld met fetakaas.	1 stuk van 55 gram	10	6
Kisir	Salade van gebroken tarwe met groente en olie.	3 opscheplepels van 50 gram	5	1
Sarma	Opgevulde kool of druivenbladeren met rijst, groenten en schapengehakt.	100 gram	12	2
Köfte	Dit zijn Turkse gehaktballetjes.	80 gram	10	3
Dürüm	Soort pannenkoek opgerold met vlees, rauwkost en saus.	100 gram	4	2
Pilaf	Een gerecht van rijst of bulgur.	100 gram	3	1
Groenten				
Okra gekookt of rauw	Vaste groente: vruchtgroente te vergelijken met courgette, maar van kleiner formaat. Slijmerig bij het bereiden.	1 stuk van 10 gram	0	0
Tursu	Tafelzuur, in veel zout ingelegd.	1 opscheplepel van 50 gram	0	0
Peulvruchten				
Kikkererwten (gekookt)	Word vaak gebruikt in Turkse gemengde gerechten.	1 opscheplepel van 60 gram	2	0
Leblebi	Geroosterde kikkererwten, gegeten als hartig tussendoortje.	1 handje van 25 gram	4	0
Vet voor bereiding				
Olijfolie	gemiddeld	1 eetlepel van 10 gram	10	1
Zonnebloemolie	gemiddeld	1 eetlepel van 10 gram	10	1
Roomboter	gemiddeld	1 eetlepel van 15 gram	12	8
Roomboter, halfvol	gemiddeld	1 eetlepel van 15 gram	6	4
Tussendoortjes				
Borek met kaas (tepsiboregi)	Deeggerecht van filodeeg, bladerdeeg of brooddeeg	1 stuk van 60 gram	10	6

	gevuld met Fetakaas bereid in de oven.			
Borek met vlees (tepsiboregi)	Deeggerecht van filodeeg, bladerdeeg of brooddeeg gevuld met rundergehakt bereid in de oven.	1 stuk van 55 gram	10	3
Borek met groente (tepsiboregi)	Deeggerecht van filodeeg, bladerdeeg of brooddeeg gevuld met groente als spinazie of prei bereid in de oven. Kan verschillen in grootte.	1 stuk van 55 gram	10	1
Borek met kaas (cigborek)	Deeggerecht van brooddeeg gevuld met Fetakaas bereid in de oven. Kan verschillen in grootte.	1 stuk van 100 gram	10	6
Borek met vlees (cigborek)	Deeggerecht van brooddeeg gevuld met rundergehakt gebakken in olie. Kan verschillen in grootte.	1 stuk van 100 gram	10	3
Borek met groente (cigborek)	Deeggerecht van brooddeeg gevuld met spinazie gebakken in olie. Kan verschillen in grootte.	1 stuk van 100 gram	10	1
Gozleme met kaas	Een soort pannenkoek van brooddeeg gevuld met fetakaas bereid op een bakplaat met veel boter/olie.	1 stuk van 140 gram	15	7
Gozleme met groente	Een soort pannenkoek van brooddeeg gevuld met spinazie of prei bereid op een bakplaat met veel boter/olie.	1 stuk van 140 gram	15	1
Simit (broodje met sesamzaad)	Broodring bestrooid met sesamzaad. Word veel als tussendoortje gegeten.	1 stuk van 100 gram	0	0
Baklava	Zoet gebak gemaakt van dunne plakjes filodeeg met roomboter met daartussen pistachenoten of walnoten en suikerstroop.	1 stuk van 50 gram	12	4
Turkse koekjes	Veel verschil in soorten en smaak. Het is hartig of zoet met deeg waarin veel boter en soms noten of chocolade erin.	1 stuk van 30 gram	4	2
Tulumba	Gefrituurde stukjes deeg met suikerstroop.	1 stuk van 50 gram	9	2
Lokum/Turks fruit	Turks fruit, zoete lekkernij.	1 stuk van 20 gram	0	0

8.1.3 Voeding binnen Surinaams voedingspatroon

Productgroep en product	Beschrijving	Hoeveelheid	Totaal vet (in gram)	Verzadigd vet (in gram)
Zuivel en kaas				
Griesmeelpap	-	100 gram	3	2
Mita bath	Rijstebrij	100 gram	4	2
Maaltijdgerechten				
Bojo (cassavetaart)	Taart van cassave, boter, kokos en suiker.	100 gram	11	7
Trassi	Pasta gemaakt van garnalen of vis, smaakmaker voorgerechten.	100 gram	5	1
Pom	Ovenschotel	250 gram	31	18
Heri heri	Groene banaan gebakken en gekookt met cassave en banaan.	100 ml	5	1
Bravoe soep	Soep met veel verschillende groenten erin.	100 ml	5	0
Roti	Een dunne pannenkoek gemaakt van bloem, water en bakpoeder, eventueel gevuld met gele erwten of aardappel. Lijkt op twee pannenkoekjes waartussen de vulling zit, tot één geheel gemaakt.	100 gram	9	1
Roti met aardappelvulling	Een dunne pannenkoek gemaakt van bloem, water en bakpoeder, eventueel gevuld met aardappel. Lijkt op twee pannenkoekjes waartussen de vulling zit, tot één geheel gemaakt.	100 gram	6	1
Roti met gele linzenvulling	Een dunne pannenkoek gemaakt van bloem, water en bakpoeder, eventueel gevuld met gele erwten. Lijkt op twee pannenkoekjes waartussen de vulling zit, tot één geheel gemaakt.			
Dahl	Dikke peulvruchtensaus, meestal gemaakt van linzen.	100 gram	4	1
Bakbanaan	Rijpe kookbanaan, heeft vaak een zwarte schil. Deze banaan is niet rauw te eten.	1 stuk	0	0
BB = Bruine bonen met kip en rijst	Bruine bonen met kip en rijst	400 gram	19	4
Cassavesoep	Soep met als hoofdingrediënt Cassave.	100 ml	0	0
Pindasoep	Soep met als hoofdingrediënt pinda's.	100 ml	6	1

Okersoep	Soep met als hoofdingrediënt Oker.	100 ml	0	0
Vlees en vis				
Zoutvlees gekookt	Gepekeld rundvlees wat voor gebruik wordt ontzout door het vlees in water te weken of te koken (Surinaams, Creools).	100 gram	17	7
Kwikwi	Zoetwatervis met grote schubben.	100 gram	3	1
Bakkeljauw	Gezouten kabeljauw	100 gram	1	0
Groenten				
Amsoi gekookt	Groente met bittere smaak, heeft licht gekartelde ovale bladeren, lijkt op andijvie.	100 gram	0	0
Amsoi rauw	Groente met bittere smaak, heeft licht gekartelde ovale bladeren, lijkt op andijvie.	100 gram	0	0
Antroewa rauw	Bittere vruchtgroente lijkt op groene tomaat.	1 stuk van 65 gram Eetlepel van 35 gram 100 gram	0	0
Cassave gekookt	Wortel of knol, zowel vers als ingevroren verkrijgbaar.	100 gram	0	0
Cassave rauw	Wortel of knol, zowel vers als ingevroren verkrijgbaar.	100 gram	0	0
Kaisoi rauw	Groente, lijkt op paksoi.	100 gram Eetlepel van 30 gram 1 stuk van 250 gram	0	0
Klaroen	Groente die smaakt en lijkt op spinazie: groen of groen-rode blaadjes.	100 gram	1	0
Pompoen rauw	-	100 gram	0	0
Pom Tajer bereid zonder vet	Aardvrucht, onderdeel van het gerecht pom (zie aldaar).	100 gram	0	0
Pom Tajer rauw	Aardvrucht, onderdeel van het gerecht pom (zie aldaar).	100 gram Eetlepel van 45 gram Groentelepel van 75 gram	0	0
Sopropo rauw	Groente, lijkt op een komkommer, heel erg bitter van smaak.	100 gram	0	0
Sopropo gekookt	Groente, lijkt op een komkommer, heel erg bitter van smaak.	100 gram	0	0
Tajerblad bereid zonder vet	Groente: grote bladeren en stelen, smaakt en lijkt op spinazie.	100 gram	1	0
Tajerblad rauw	Groente: grote bladeren en stelen, smaakt en lijkt op spinazie.	100 gram	0	0
Kousenband	Lijkt op een lange dunne sperzieboon van 20-30 cm.	1 kop	0	0

Oker	Groene groente.	100 gram	0	0
Aubergine	-	100 gram	0	0
Karela	Bittermeloen	100 gram	0	0
Fruit, noten en zaden				
Lychee	Kleine kastanjeachtige roze vrucht met aromatisch zoet wit vruchtvlees.	100 gram	0 0	0 0
Lemmetje	Soort citroen. Word ook ingemaakt en verkocht als zout lemmetje.	100 gram	0	0
Tangerine	Vrucht: kruising tussen een sinaasappel en een mandarijn.	100 gram	1	0
Mango	-	100 gram	0	0
Bakove	Suiker banaan.	100 gram	0	0
Guave	Groeit aan de Guaveboom. Witte vrucht met veel pitjes.	100 gram	1	0
Papaya	-	100 gram	0	0
Qatar	Jackfruit.	100 gram	1	0
Markoesa	Passievrucht.	100 gram	1	0
Kokosnoot	Steenvrucht.	110 gram	44	34
Djamoen	Donkerpaarse vrucht.	100 gram	8	3
Ramboetan	Familie van de lychee.	100 gram	0	0
Vet voor bereiding				
Ghee	Geklaarde roomboter	100 gram	100	60
Tussendoortjes				
Bara (hartige donut),	Gefrituurde ronde hartige koek, gemaakt van oerdi, bloem en kruiden. Dit is een snack, vaak met chutney gegeten.	1 stuk van 60 gram	5	1
Samosa	Bladerdeeg gevuld met Aardappelen en erwten	1 stuk van 100 gram	18	4
Phulawri	Gefrituurde balletjes gemaakt van gele erwten (pesi) en kruiden. Word los bij de warme maaltijd gegeten of door de soep gedaan, bij erwtensoep ongeveer vijf balletjes.	100 gram excl. bereidingsvet	1	0
Bakka bana	Rijpe kookbanaan, heeft vaak een zwarte schil. Deze banaan wordt door een beslag van meel gehaald en gebakken in olie en geserveerd met pindasambal.	1 stuk van 100 gram	14	2

Cassavetaart	Taart van cassave, kokos, eieren, suiker en boter.	Portie van 100 gram	10	7
Goelgoela bereid in olie	Kleine zoete oliebol. Vaak wordt fruit als rozijnen of banaan toegevoegd.	Per 100 gram **excl.** bereidingsvet	3	2
Fiadoe	Opgerolde koek gevuld met vruchten.	100 gram	19	12
Godhia	Soort gevulde koek/kokosbroodje van rotideeg met een vulling van kokos, suiker en gember. Word gefrituurd.	100 gram	12	9
Goelapjamun	Een Hindoestaanse, druppelvormige, gefrituurde lekkernij ter grootte van een oliebol. Word gemaakt van zelfrijzend bakmeel, geraspte kokos, suiker, vanillesuiker en amandelessence, en uiteindelijk voorzien van een glazuurlaagje. De typische paarse kleur komt van de cola-essence die aan het glazuur toegevoegd wordt.	1 bol **excl.** bereidingsvet	0	0
Rasgoella	Deegballetje van melkpoeder en meel in siroop	1 stuk van 50 gram	7	2
Sew	Gefrituurd stukje deeg overgoten met een suikerlaagje (Hindoestaans).	Per 100 gram **excl.** bereidingsvet	1	0
Jalebi	Een gefrituurde lekkernij met een suikersiroop laag.	100 gram	4	1
Eksi koekoe	Een populair Surinaams gebak.	100 gram	5	3
Flensje	Soort pannenkoek met kokos.	100 gram	16	9
Chana	Kikkererwten.	100 gram	5	1
Bloedworst	Een worst bestaande uit een mengsel van bloed, vet, spek, kruiden en vulmiddel.	100 gram	32	11
Kippenworst	Een worst gemaakt van gemalen kippenvlees.	100 gram	7	0
Maizena koekoe	Koekjes van maizena.	100 gram	0	0

8.1.4 Voeding binnen de Syrische voedingspatroon

Productgroep en product	Beschrijving	Hoeveelheid	Totaal vet (in gram)	Verzadigd vet (in gram)
Maaltijdgerechten				
Fatteh	Gekruide kikkererwten. Gebakken brood en groenten.	100 gram	25	6

Yabrak	Wijnbladeren gevuld met rijst en gehakt gekookt en warm geserveerd.	100 gram	8	0
Voorgerechten				
Hummus bil-lahm	Humus met vlees erop.	100 gram	18	2
Taboulé		100 gram	2	0
Moussaka	Gegrilde aubergine gepureerd met olijfolie, tomaat, knoflook en ui.	100 gram	7	2
Fattoush	Salade gemaakt van verschillende tuingroenten en geroosterd of gebakken stukjes pitabrood.	100 gram	12	2
Falafel	Een gefrituurde bal of pasteitje gemaakt van gemalen kikkererwten of tuinbonen of beiden.	100 gram	2	0
Dranken				
'Ara'	Gedistilleerde alcoholische drank gemaakt van anijszaden.	100 gram	1	0
Syrische koffie	Hetzelfde als Turkse koffie.	100 gram	0	0
Polo	Munt limonade.	100 gram	0	0
Jallab	Een vruchtensiroop.	100 gram	0	0
Tussendoortjes				
Barazek	Sesamzaadkoekjes.	100 gram	7	6
Basbousa	Een zoete cake.	100 gram	13	9
Ghazal al-banat	Suikerspin gevuld met pistachenoten of cashewnoten.	100 gram	6	4

Opmerking: De gegeven portiematen/ gewichten zijn indicaties net als de voedingswaarde omdat het ook afhankelijk is van de ingrediënten die daadwerkelijk gebruikt worden bij recepten/ samengestelde gerechten. Daarnaast zijn de getallen afgerond naar hele getallen. Recepten kunnen flink varieren in de praktijk. Ook hangt de voedingswaarde af van welk bereidingsvet gebruikt wordt.