



Ultrabewerkt eten  
mentaal welbevinden en  
cognitie

### **Doel en achtergrond van het onderzoek**

Ultra-processed foods, in het Nederlands ultrabewerkt eten, zijn voedingsmiddelen die in een hoge mate bewerkt zijn zoals chips, koek en kant-en-klaar producten. Deze voedingsmiddelen zijn we de afgelopen jaren steeds meer gaan eten en uit onderzoek blijkt dat deze voedingsmiddelen negatieve gevolgen kunnen hebben voor onze gezondheid. Er zijn onderzoeken die een negatieve relatie laten zien met lichamelijke gezondheid en er zijn aanwijzingen dat er ook een negatieve relatie is met geestelijk gezondheid. Maar of er een relatie is tussen ultrabewerkt eten en mentaal welbevinden onder jongvolwassenen in Nederland is nog niet bekend. Met dit onderzoek willen we inzicht krijgen in de samenhang tussen ultrabewerkt eten, mentaal welbevinden en cognitie onder jongvolwassenen. We hopen hiermee een theoretische bijdrage te leveren aan de kennis over invloed van ultrabewerkt eten op mentale gezondheid en cognitie.

### **Wie kan deelnemen met het onderzoek?**

Iedereen tussen de 18 en 29 jaar kan deelnemen aan het onderzoek.

### **Wat wordt er van u verwacht?**

We vragen je op drie dagen een voedingsdagboek in te vullen. Je mag zelf bepalen wanneer je het voedingsdagboek invult, als er maar minimaal één weekenddag bij zit. Daarnaast vul je op de eerste dag een vragenlijst in over mentaal welbevinden, een vragenlijst over cognitie en voer je drie cognitieve testen in. Op de eerste dag kost het invullen van de vragenlijsten en het doen van de testen maximaal 35 minuten. Op de andere dagen kost het invullen van het eetdagboek ongeveer 5-10 minuten.

Als je aan het onderzoek mee wilt doen en je hebt de toestemmingsverklaring ingevuld, dan ontvang je een e-mail om je account te bevestigen, als je vervolgens op de link in de e-mail klikt kan je een wachtwoord instellen en ga je automatisch naar het eerste dagboek. Je kan het eerste dagboek meteen invullen of op een later moment terugkomen. Je kunt het invullen van de eetdagboeken en de vragenlijsten ook onderbreken en op een later moment verder afmaken, de cognitieve testen kun je **niet** onderbreken, zorg er dus voor dat je die in één keer kan maken. Om de cognitieve testen uit te voeren moet je een klein programma (Inquisit 6 Player) installeren op je computer, laptop of tablet. Het installeren duurt maximaal 1 minuut en je kan het programma direct na het afnemen van de testen verwijderen; dit programma verzamelt **geen** gegevens en is slecht bedoeld om web-based onderzoek te faciliteren.

Na het afronden van dag 1 zul je de volgende dag, na 3 dagen en na 5 dagen een herinnering ontvangen per e-mail met de vraag of je dag 2 wilt invullen. Als je dag 2 hebt ingevuld, zul je geen herinneringen meer ontvangen. Ook voor dag 3 krijg je weer 1, 3 en 5 dag(en) na het invullen van dag 2 een herinnering per e-mail.

### **Voor- en nadelen van meedoen aan het onderzoek**

Met dit onderzoek draag je bij aan wetenschappelijk onderzoek waarbij meer kennis wordt verzameld over de relatie tussen ultrabewerkt eten, mentaal welbevinden en cognitie. Meedoen aan het onderzoek zal geen nadelige gevolgen voor jou hebben. Echter, het invullen van de vragenlijst over mentaal welbevinden en het voedingsdagboek kan je bewust maken van je voedingspatroon en je mentaal welbevinden en kan mogelijk confronterend zijn. Mocht je dit ervaren dan kan je altijd contact opnemen met de onderzoekers.

### **Niet mee willen doen of stoppen met het onderzoek**

Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig. Je mag ten alle tijde stoppen met het onderzoek zonder hiervoor een reden te hoeven opgeven. Als je wilt stoppen met het onderzoek kun je in O4U of je deelname aan het onderzoek stoppen of je account verwijderen.

### **Welke gegevens worden verzameld?**

Om de relatie tussen ultrabewerkt eten en het mentaal welbevinden te onderzoeken worden de volgende gegevens verzameld:

- Persoonsgegevens: leeftijd, geslacht, gewicht en lengte, roken, werkstatus, studiestatus, opleidingsniveau, lichaamstevredenheid, leefsituatie, beweeggedrag;
- Informatie over het mentaal welbevinden en cognitie via een vragenlijst en cognitieve testen, en de voedingsinname gedurende drie dagen via een voedingsdagboek

Deze gegevens worden verzameld om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

### **Vertrouwelijkheid van uw gegevens**

Het verzamelen, gebruiken en bewaren van uw gegevens is nodig om de vragen die in dit onderzoek worden gesteld te kunnen beantwoorden. De uitkomsten van het onderzoek zullen worden gedeeld met docenten aan de Open Universiteit. De gegevens die worden gedeeld bevatten geen informatie die tot jou te herleiden is. Personen die toegang hebben tot de anonieme informatie zijn: studenten van de OU, Dr. Inge van der Wurff (Open Universiteit).

### **Toegang tot uw gegevens voor controle**

Om te kunnen beoordelen of het onderzoek op een betrouwbare wijze is uitgevoerd, kunnen leden van een visitatiecommissie toegang krijgen tot de informatie.

### **Nazorg**

Als je na het invullen van de vragenlijsten opmerkt dat je mentaal welbevinden niet optimaal is dan kun je dit altijd bespreken met jouw huisarts. Wanneer dat nodig is kan jouw huisarts je doorverwijzen naar een professional die kan helpen om je mentaal welbevinden te verbeteren. Mocht je opmerken dat je eetpatroon niet optimaal is of dat je niet tevreden bent met je lichaam(sgewicht) dan kan je de website van het Voedingscentrum bezoeken voor informatie over hoe je je eetpatroon kan verbeteren. Daarnaast kan je dit ook bespreken met je huisarts en die kan je ook doorverwijzen naar iemand die je kan helpen om je eetpatroon en/of lichaamsgewicht te verbeteren.

### **Einde onderzoek**

Als je alle eetdagboeken hebt ingevuld is het onderzoek afgelopen voor jou.

**Bewaartermijn gegevens**

De door jouw ingevulde gegevens moeten 10 jaar worden bewaard door de Open Universiteit. Op de website van de Autoriteit Persoonsgegevens kun je meer informatie vinden omtrent de rechten bij de verwerking van persoonsgegevens. De privacy disclaimer van de Open Universiteit vindt u via [www.ou.nl/privacy](http://www.ou.nl/privacy).

**Deelnemen aan het onderzoek?**

Als je alle informatie hebt doorgelezen en je wilt graag meedoen met het onderzoek dan kun je via het toestemmingsformulier op O4U toestemming geven.

**Heb je vragen?**

Mocht je nog vragen hebben over het onderzoek dan kun je deze voor, tijdens en na het onderzoek stellen aan het onderzoeksteam. De onderzoekers zijn per mail te bereiken op onderstaande e-mailadres:

[ultrabewerkt-onderzoek@ou.nl](mailto:ultrabewerkt-onderzoek@ou.nl)

Inge van der Wurff (hoofdonderzoeker)

[inge.vanderwurff@ou.nl](mailto:inge.vanderwurff@ou.nl)