



VARIE-MIND

Variatie in Groente en Fruit
en Mentale Gezondheid

Doel en achtergrond van het onderzoek

Het eten van groente en fruit is belangrijk voor je lichamelijke gezondheid. Maar er zijn ook onderzoeken die een relatie laten zien met geestelijk gezondheid. Het onderzoek heeft zich daarbij vooral gericht op depressieve klachten. Of er ook een relatie is tussen hoeveel groenten en fruit we eten en mentaal welvinden, angst en stress is veel minder onderzocht. Dat is belangrijk aangezien veel mensen last hebben van mentale klachten zoals een laag mentaal welbevinden, angstklachten en veel stress. Daarnaast zijn er veel verschillende soorten groenten en fruit, met allemaal verschillende voedingsstoffen. Er zijn aanwijzingen dat ook hoeveel verschillende soorten groenten en fruit (variabiliteit) iemand eet gerelateerd is aan diens gezondheid, maar of dat ook geldt voor mentale gezondheid zoals depressieve klachten, angst, stress en mentaal welbevinden is nauwelijks onderzocht. Met dit onderzoek willen we inzicht krijgen in de samenhang tussen groente en fruitconsumptie, groente en fruit variabiliteit, depressieve gevoelens, angst gevoelens, mentaal welbevinden en stress bij Nederlandse volwassenen. We hopen hiermee een theoretische bijdrage te leveren aan de kennis over relatie tussen groente en fruitconsumptie en mentale gezondheid.

Wie kan deelnemen met het onderzoek?

Iedereen van 16 jaar en ouder kan deelnemen aan het onderzoek.

Wat wordt er van je verwacht?

We vragen je op vijf dagen te noteren welke groente en fruit je hebt gegeten en hoeveel. 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 depressieve gevoelens, angst gevoelens, stress, mentaal welbevinden en enkele achtergrondvragen. Op de eerste dag kost het invullen van de vragenlijsten maximaal 20 minuten. Op de andere dagen kost het invullen van het 'groente en fruit dagboek' ongeveer 5 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 dagboeken en vragenlijst **niet** onderbreken, zorg er dus voor dat je die per dag in één keer kan afmaken.

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. Dit geldt ook voor de andere dagen. Als je de vragenlijst 5 dagen hebt ingevuld of je niet hebt gereageerd op een derde herinnering ontvang je geen herinneringen meer.

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 groente en fruitconsumptie en mentale gezondheid. Meedoen aan het onderzoek

zal geen nadelige gevolgen voor jou hebben. Echter, het invullen van de vragenlijst over mentaal welbevinden, depressieve gevoelens, angstige gevoelens en stress en het 'groente en fruit dagboek' kan je bewust maken van je mentale gezondheid en je voedingspatroon 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 groente en fruitconsumptie en mentale gezondheid te onderzoeken worden de volgende gegevens verzameld:

- Persoonsgegevens: leeftijd, geslacht, gewicht en lengte, roken, werkstatus, studiestatus, opleidingsniveau, lichaamstevredenheid, leefsituatie, beweeggedrag;
- Informatie over depressieve gevoelens, angstige gevoelens, mentaal welbevinden en stress via een vragenlijst, en de groente en fruitconsumptie gedurende vijf dagen via een 'groente en fruit dagboek'

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 mentale gezondheid 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 gezondheid te verbeteren. Mocht je opmerken dat je eetpatroon niet optimaal is 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 te verbeteren.

Einde onderzoek

Als je alle 'groente en fruit dagboeken' 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 je via 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-mailadressen:

Varie-mind@ou.nl

Inge van der Wurff (hoofdonderzoeker)

inge.vanderwurff@ou.nl