

Universiteit Antwerpen  
Faculteit Sociale Wetenschappen  
Academiejaar 2018 - 2019

**MASTERPROEF**

**Hoe tolerant ben jij**

*Een studie naar de ervaren impact van een Lactose-Intolerantie op de Identiteit en Sociale Relaties*

**Febe de Krijger**

Master in de Communicatiewetenschappen – afstudeerrichting Strategische Communicatie

**Promotor:** Prof. Dr. C. De Backer

**Medebeoordelaar:** Dr. M. Wasserbauer



## **Dankwoord**

Allereerst wil ik mijn promotor Prof. Dr. C. De Backer bedanken voor haar begeleiding, advies en feedback. Ik heb deze begeleiding als zeer aangenaam ervaren door de regelmatige feedbackmomenten die er aangeboden werden. Daarnaast wil ik mijn dank richten aan mijn medebeoordelaar Dr. M. Wasserbauer om de tijd te nemen deze masterproef door te lezen. Verder wil ik alle respondenten bedanken voor hun medewerking aan mijn onderzoek. Tot slot wil ik ook graag mijn familie, vrienden en collega's bedanken voor de steun tijdens het schrijven van deze masterproef.

## **Abstract**

In recent years, there has been an increasing interest in the social consequences in food choices and their influence on the daily life. This thesis focuses on the consequences of a lactose intolerance on the daily life, social relations and identity of a person. Up to now, far too little attention has been paid to the impact of this life changing diet.

The first section of this paper will examine the theoretical information about food and the role of food choices in someone's relations and identity. This part also includes an illustration case about the impact of being an vegetarian on someone's social life and identity. The second section of this paper gives an overview about the method used for this study followed by the results. The data for his study were collected by doing twenty interviews with people from Belgium and the Netherlands. Results show that having a lactose-intolerance has a big impact on someone's life. The biggest reason of the impact is the lack of knowledge about this subject. People have the feeling that the people in their environment don't understand and underestimation their situation. This becomes a problem when they get to know new people.

**Keywords:** Lactose-intolerance; Social relations; Identity, Daily life; Food choices; Diet

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Literatuurstudie</b> .....	<b>8</b>
2.1	<i>Omnivore Paradox: Voeding en cultuur</i> .....	8
2.2	<i>Culturele omgeving</i> .....	9
2.3	<i>Je bent wat je eet. Voeding, identiteit en sociale relaties</i> .....	10
2.4	<i>Je bent ook wat je niet eet; aangepaste voeding en sociaal gedrag</i> .....	11
2.4.1	Vegetarisme .....	12
2.4.2	Allergieën en intoleranties.....	12
2.5	<i>De zuivelcultuur van Nederland vs. België</i> .....	14
<b>3</b>	<b>Methodologie</b> .....	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Resultaten en discussie</b> .....	<b>20</b>
4.1	<i>Praktische veranderingen: Uit eten wordt anders</i> .....	21
4.2	<i>Verandering identiteit</i> .....	23
4.3	<i>Lactose-intolerantie als label</i> .....	24
4.4	<i>Gevolg van reacties door omgeving</i> .....	26
4.5	<i>Intolerantie t.a.v. lactose-intolerantie</i> .....	27
<b>5</b>	<b>Conclusie en beperkingen</b> .....	<b>31</b>
5.1	<i>Vorbereiding en obstakels: verplicht neurotisch</i> .....	31
5.2	<i>Ik en de intolerantie</i> .....	32
5.3	<i>De intolerantie van anderen</i> .....	32
5.4	<i>Wie is nu eigenlijk intolerant</i> .....	33
5.5	<i>Beperkingen onderzoek</i> .....	33
	<b>Bibliografie</b> .....	<b>34</b>
	<b>Bijlage 1: Verklaring op eer</b> .....	<b>38</b>
	<b>Bijlage 2: Formulier Ethische Richtlijnen masterproefonderzoek</b> .....	<b>39</b>

<b>Bijlage 3: Inlichtingen en Toestemmingsformulier .....</b>	<b>40</b>
<b>Bijlage 4: Vragenlijst .....</b>	<b>41</b>
<b>Bijlage 5: Getranscribeerde interviews .....</b>	<b>42</b>
<b>Bijlage 6: Codeboek .....</b>	<b>43</b>
<b>Bijlage 7: Audiofragmenten interviews.....</b>	<b>49</b>

# 1 Inleiding

*29 Maart 2018, een dag die de familie van het Franse gezin uit Limas nooit zal vergeten. Deze dag is hun zoontje van zeg jaar gestorven aan het eten van een pannenkoek. Via de autopsie is bevestigd dat de jongen is overleden aan de gevolgen van een anafylactische schok, een acute allergische reactie op de zuivelproducten in de pannenkoek (BFMTV, 2018).*

De vraag is natuurlijk hoe dit heeft kunnen gebeuren en hoe we dit in de toekomst kunnen vermijden. Eén van de mogelijke oorzaken is het gebrek aan kennis over voedsel en communicatie over allergieën en intoleranties<sup>1</sup>. Wanneer we kijken naar het gebrek aan kennis over voedsel zien we dat er wel veel kennis over voedsel beschikbaar is, maar mensen niet weten hoe ze deze kennis moeten gebruiken (Nestle et al., 1998). Het gebrek aan kennis staat in contrast met het groeiende aantal voedselallergieën in de westerse samenleving (Flokstra-de Blok & Dubois, 2012). Als we alleen al kijken naar personen met een lactose-intolerantie hebben wereldwijd 2 op de 3 mensen klachten die hieraan gerelateerd worden (Blij lactosevrij, 2018).

Naast het aantal groeiende voedselallergieën zien we ook een opkomende trend in exclusie diëten (Byrne, Kearney, & MacEvilly, 2017). Veel exclusie diëten worden gepromoot via social media kanalen door de zogenoemde *influencers*. Veel van deze influencers zijn niet geregistreerd als diëtist of voedingsdeskundige. Een probleem wat hierbij komt kijken is dat ze verkeerd of misleidend voedingsadvies geven; zo ook over diëten die gluten- of zuivelvrij zouden zijn (Byrne et al., 2017). Dit zorgt voor een verkeerd beeld over wat je wel en niet kan eten wanneer je een allergie of intolerantie hebt.

---

<sup>1</sup> *Er is namelijk een groot verschil tussen het hebben van een allergie en een intolerantie. Intolerantie houdt in dat een persoon een bepaalde voedingstof, in dit geval lactose, niet goed kan verdragen. Een allergie daarentegen is een abnormale reactie van het afweersysteem op een bepaalde stof, de lactose. Met deze reden moet een persoon met een allergie lactose helemaal verbannen uit het voedingspatroon en kunnen mensen met een intolerantie vaak wel kleine hoeveelheden lactose verdragen (Maag Lever Darm Stichting, 2018).*

Je voedselinname heeft niet enkel gevolgen op je lichaam, maar beïnvloedt ook wie je bent, hoe andere naar je kijken en je sociale relaties (Fischler, 2011). Voorgaande onderzoeken binnen dit domein gingen vaak over vegetarisme (Jabs, Sobal, & Devine, 2000; Romo & Donovan-Kicken, 2012). Hieruit blijkt dat het aannemen van deze specifieke levensstijl een directe invloed uitoefent op de identiteiten en relaties van een persoon (Jabs et al., 2000).

*“Vegetarian disclosure is like a time bomb. If you really don’t know someone you don’t know if you’re walking into a situation where they’re going to take something that’s part of your identity and be offended by it on a personal level” (Romo & Donovan-Kicken, 2012).*

Een verschil tussen vegetarisme en een allergie of intolerantie is de keuze om het voedselpatroon aan te passen. Bij vegetarisme gaat het om een vrijwillige keuze, terwijl bij een allergie of intolerantie de persoon gedwongen wordt om het voedselpatroon aan te passen. Binnen het onderzoeksdomein van voedselallergieën en intoleranties zijn er al een aantal onderzoeken gedaan naar de invloed van sociale relaties op de voedingskeuzen, maar nog niet zo uitgebreid naar de invloed van voedingskeuze op de sociale relaties (Guendelman, Cheryan, & Monin, 2011; Pliner, Rozin, Cooper, & Woody, 1985; Rozin & Fallon, 1986).

Dit onderzoek richt zich op de ervaren invloed van een lactose-intolerantie op de identiteit en sociale relaties. Een lactose-intolerantie onderscheidt zich van andere intoleranties, bijvoorbeeld gluten, doordat mensen een lactase tablet in kunnen nemen en zo wel lactose kunnen consumeren. Bij de lactose is er dus en nog wel een beperkte keuze (Maag Lever Darm Stichting, 2018). Daarnaast onderscheidt dit onderzoek zich van voorgaande onderzoeken door de vergelijking te bestuderen tussen personen uit Nederland, waar een zuivelcultuur heerst en uit België. Er wordt gekeken of hier verschillen tussen zijn en waar deze verschillen vandaan komen (VLAM, 2017; ZuivelNL, 2015).

## 2 Literatuurstudie

### 2.1 *Omnivore Paradox: Voeding en cultuur*

Van origine zijn mensen omnivoren, we zijn alleseter (Pollan, 2006). Dit betekent dat we zowel dierlijk als plantaardig voedsel kunnen eten. Om gezond te blijven moet een omnivoor een bepaalde hoeveelheid proteïnen, vitaminen, koolhydraten, vetten en mineralen binnen krijgen. Deze voedingsstoffen kunnen ze niet allemaal uit één voedingsbron halen. Het is voor een omnivoor daarom belangrijk om te variëren in het voedingspatroon (Peterson, 1992).

Omdat omnivoren alles kunnen eten, zijn ze in staat om hun eetgewoontes aan te passen aan wat de omgeving hen te bieden heeft. Wanneer de directe omgeving niet biedt wat de omnivoor nodig heeft, zal hij op zoek moeten gaan naar een nieuwe voedingsbron die deze stoffen wel biedt. Het lastige hierbij is de angst voor het onbekende (Peterson, 1992). Er is namelijk altijd een kans dat het lichaam hier niet tegen kan. Het kan zelfs zo zijn dat het voedingsmiddel giftig is en dat je eraan overlijdt. Een mens moet constant de afweging maken tussen voldoende voedingsstoffen binnen krijgen en op een veilige manier de voedingsstoffen innemen. De afwegingen die een mens hierin maakt, noemt men, zoals Pollan (2006) het beschreef, de omnivore paradox (Armelagos, 2010).

Kennis is één van de aspecten die we nodig hebben om de afwegingen te maken welk voedsel goed voor ons is. Tegenwoordig is er veel kennis over voedsel beschikbaar. Echter weten we niet hoe we deze kennis moeten gebruiken (Nestle et al., 1998). Industrialisatie kan hier een mogelijke reden voor zijn. In de moderne maatschappij waarin we tegenwoordig leven, hebben de geglobaliseerde markten en de manier waarop voedsel verwerkt wordt, bijgedragen aan de toenemende afstand en kenniskloof tussen mensen en voedselproducten. Het is tegenwoordig onduidelijk waar en hoe voedsel geproduceerd wordt (Asioli et al., 2017). Om een juiste voedingskeuze te maken grijpen mensen terug naar het vanuit de cultuur aangeleerd voedingspatroon (Nestle et al., 1998).



## **2.2 Culturele omgeving**

Culturele of aangeleerde smaakpatronen starten al heel vroeg. Baby's hebben bij de geboorte een aantal genetisch bepaalde vooroordelen over voeding. Zo reageren ze positief op zoete smaken en negatief op bittere of zeer sterke smaken (Cowart, 1981). Tot ongeveer twee jaar denken kinderen in onze cultuur dat bijna alles eetbaar is. Het is daarom aan de omgeving om al op vroege leeftijd kinderen te leren wat goed en slecht eten is (Pliner et al., 1985). Onze smaak wordt gevormd door een aantal factoren, de zogenoemde genetisch aangeboren smaak-vooordelen, individuele ervaring en culturele en familiale invloeden. Deze aspecten zorgen ervoor dat een mens op volwassen leeftijd een cultureel opgezette set van overtuigingen en attitudes heeft aangewezen die hem in staat stellen voedsel te categoriseren in eetbaar en niet-eetbaar. Zo helpen culturele regels om een oplossing te bieden voor het dilemma die voortkomt uit de omnivore paradox (Rozin & Fallon, 1986).

Culturele en familiale invloeden hebben dus een effect op je voedselkeuzes. Wat je andere ziet eten, zal je zelf ook eten. Dat komt onder andere doordat culturele krachten invloeden uitoefenen op de beschikbaarheid van voedsel en de blootstelling hieraan. Wanneer mensen vaak een bepaald voedingsmiddel zien en eten, zullen ze hier automatisch een voorkeur voor creëren (Rozin & Fallon, 1986). Daarnaast zorgt de sociale druk vanuit de familie en cultuur ervoor dat een bepaald type voedsel wordt goedgekeurd en ander voedsel wordt afgekeurd. De sociale druk kan er voor zorgen dat een kind 'sociaal goedgekeurd voedsel' gaat consumeren, door die druk gaat een kind meer van dit voedsel eten en neemt deze smaken op in zijn smakenpalet (Rozin & Fallon, 1986).

Een andere factor die bepaalt wat we eten, is de groep waarin of waartoe we (willen) behoren. In het onderzoek van Guendelman et al. (2011) zijn twee experimenten uitgevoerd om te onderzoeken of mensen voedsel consumeren om aan te geven dat ze bij een bepaalde groep horen. Hieruit blijkt dat op het moment dat mensen moeten bewijzen dat ze bij een bepaalde groep horen, ze dit doen door gedragingen uit te voeren die bij deze groep zouden passen. Een voorbeeld hiervan waren de Aziatische Amerikanen die Amerikaans voedsel kiezen om zo aan te geven dat ze tot de Amerikaanse groep behoren (Guendelman et al., 2011).

Tot slot hebben we nog een cultureel aspect die bepaalt wat en hoe we eten, namelijk religie en de regels die hieruit voortkomen. Zo zou iemand die Joods of Moslim is nooit varkensvlees eten, want in deze religies is dit verboden (Kittler, Sucher, & Nelms, 2011). In

Christelijke kerken brengt de heilige gemeenschap mensen samen door een gedeelde voedsel-ervaringen (Woolley & Fishbach, 2017). Samen eten is dus belangrijk bij het vormen van voedselpatronen. Een veel voorkomende term die hierop terug komt is commensaliteit. De letterlijke betekenis hiervan is 'dat mensen samen aan dezelfde tafel eten' of 'het eten met andere mensen' (Fischler, 2011). Commensaliteit zorgt voor binding tussen mensen. Uit cultureel oogpunt wordt het eten van hetzelfde voedsel gelijkgesteld aan het produceren van hetzelfde vlees en bloed. Commensalen, mensen die hetzelfde eten, lijken vanuit dat oogpunt meer op elkaar en dit zal ze dichter tot elkaar brengen (Fischler, 2017).

Samenvattend kunnen we concluderen dat onze cultuur en sociale omgeving voor een groot deel bepalen wat we eten, hoe we eten en met wie we dit doen. De vraag is echter wat de consumptie van het voedsel zegt over jou als persoon.

### **2.3 Je bent wat je eet. Voeding, identiteit en sociale relaties**

*"Tell me what you eat and I shall tell you what you are"*, een bekende uitspraak van Brillat-Savarin (2009). Wat je eet kan iets zeggen over hoe jij als persoon bent of hoe andere jou zien. De afgelopen jaren zijn er verschillende onderzoeken gedaan naar de invloed van de voedingsconsumptie op het beeld wat de omgeving van een persoon heeft. In de studie van Ruby en Heine (2011), gericht op het bestuderen van de perceptie over mensen die een omnivoren of vegetarisch dieet volgen, worden verschillende onderzoeken hierover aangehaald. Een van deze studies is die van Vartanian, Herman en Polivy (2007). In deze studie wordt de manier waarop mensen een beeld vormen over anderen op basis van hun voedselinname beschreven aan de hand van verschillende onderzoeken binnen dit domein. *"Je bent wat je eet"* wordt hier gezien als *"stereotypen gebaseerd op het type geconsumeerd voedsel"* (Vartanian et al., 2007, p. 266). Een van de conclusies die ze uit hun onderzoek trekken, is dat het type voedsel wat geconsumeerd wordt en de maatschappelijke aantrekkelijkheid ervan, een invloed hebben op de manier waarop iemand wordt waargenomen door de omgeving (Vartanian et al., 2007). Mensen die 'goed' of vetarm voedsel eten, worden over het algemeen gezien als aantrekkelijker, omdat ze eigenschappen als intelligentie en zorgvuldigheid bezitten. En ook als 'betere' mensen dan degenen die vetrijk voedsel eten (Vartanian et al., 2007). Een ander onderzoek over dit onderwerp is verricht door Fries en Croyle (1993). Dit onderzoek was gericht op het bestuderen van de aard en gevolgen van stereotypering van personen die een vetarm of vetrijk dieet volgen. Hierin werden mensen die het vetarme dieet volgen beschreven als fitheidsgericht, slank, gezondheidsbewust en intelligent. Over het vetrijke dieet werd gezegd

dat het de kans vergroot op het drinken van alcohol, zwaarlijvigheid en minder leergierig te zijn (Fries & Croyle, 1993). Een laatste onderzoek, uitgevoerd door Steim en Nemeroff (1995) toont aan dat een 'gezond dieet' (consumenten van salade, fruit, volkoren brood, aardappelen en kip) wordt gezien als meer moreel, aantrekkelijk en fit, maar minder mannelijk en sympathiek dan consumenten met een 'on gezond' dieet (Steim & Nemeroff, 1995).

Voorgaande artikelen geven allemaal aan dat wat je eet een invloed heeft op je identiteit. De keuze voor een bepaald soort voedsel vormt de manier hoe wij zijn in biologische, psychologische en sociologisch zin (Fischler, 1988). In de vorige paragraaf werd aangehaald dat de cultuur waarin je bent opgegroeid en de sociale relaties die je hebt, bepalen hoe je eet. Wat en hoe je eet en de gevolgen hiervan zijn meerdere malen onderzocht. Daarom wordt het voor dit onderzoek omgedraaid. Hier kijken we welke gevolgen het niet eten van bepaalde voedingsmiddelen heeft op je identiteit en je sociale relaties.

## ***2.4 Je bent ook wat je niet eet; aangepaste voeding en sociaal gedrag***

Sinds het bestaan van de mensheid is wat je eet altijd sterk verbonden geweest met de groepsidentiteit; wat de groep eet, eet jij ook (Dunbar, 2017; Pollan, 2006). Een gelijk voedingspatroon geeft signalen af voor een gedeelde identiteit of groepslidmaatschap. Het kan er voor zorgen dat personen dichter bij elkaar komen te staan en het verhoogt de mate van vertrouwen en samenwerking (Woolley & Fishbach, 2017). Vroeger, in de tijd van jagers en verzamelaars, was het normaal dat iedereen at wat de groep at. Je was tenslotte afhankelijk van wat er beschikbaar was vanuit de natuur. Tegenwoordig, in onze moderne en geïndustrialiseerde samenleving, zien we dat mensen anders gaan eten dan de groep (Crouch & O'Neill, 2000). Zij willen bijvoorbeeld de variëteit in de groep vergroten, hun eigen unieke identiteit naar voor brengen of omdat ze geloven dat groepsleden hen positiever evalueren (Woolley & Fishbach, 2017). Door aan hun persoonlijke voedselvoorkeuren toe te geven, gaan ze tegenin de norm van de groep. Hierdoor moeten ze zichzelf constant verantwoorden voor hun keuze en onderhandelen over de beperkingen in de voedingsmogelijkheden (Crouch & O'Neill, 2000). Wat je niet eet heeft gevolgen op jou als individu maar ook op de groepsidentiteit. Een simpele keuze in wat je eet en vooral in wat je niet eet, kan leiden tot exclusie diëten. Eén van de meest bestudeerde vormen van exclusie diëten is het vegetarisme (Jabs et al., 2000; Romo & Donovan-Kicken, 2012).

### **2.4.1 Vegetarisme**

Tegenwoordig hebben we te maken met steeds meer aanpassingen in voedingspatronen. Vegetariërs kiezen er vrijwillig voor om geen dierlijk voedsel, als vlees, kip of zeevruchten meer te eten (Stahler, 2009). Dit is voor vele wetenschappers een interessante voedingskeuze om te onderzoeken omdat het tegenin de principes van de dominantie vleeseterscultuur in gaat (Jabs et al., 2000).

#### **It's a way of life**

Uit voorgaand onderzoek blijkt dat het volgen van een vegetarisch dieet een aantal zeer belangrijke sociale en communicatieve uitdagingen met zich mee brengt (Romo & Donovan-Kicken, 2012). De keuze om vegetariër te worden is namelijk niet zomaar iets, het verandert voor velen hun identiteit. Het grootste deel van de vegetariërs hebben het 'label' geabsorbeerd in hun leven. Het vormt wie ze zijn en wat ze doen (Jabs et al., 2000). Dit heeft voor velen grote gevolgen in het dagelijks leven. Zo geven vegetariërs uit het onderzoek van Jabs et al. (2000) aan dat het niet altijd makkelijk is om voor hun voedingskeuze uit te komen. Mensen reageren vaak stereotyperend en geven het gevoel dat ze er niet bij horen. Uit een onderzoek van Romo en Donovan-Kicken (2012), gericht op het analyseren van de uitdagingen die vegetariërs tegenkomen in het dagelijks leven, blijkt zelfs dat één van de respondenten een 'muur' voelde ontstaan tussen hem en zijn vriend omdat ze niet langer dezelfde voeding aten. Hij voelde zich een buitenstaander en had het idee dat zijn vriend hem bekritiseerde om zijn manier van eten (Romo & Donovan-Kicken, 2012). Uit het onderzoek van Jabs et al. (2000) blijkt dat de keuze voor een vegetarisch dieet resulteert in een afname van interacties met familieleden, vooral tijdens gelegenheden waar voeding een rol speelt. Deze evenementen worden gezien als uitdagingen, vooral wanneer je daar als enige vegetariër bent. Vegetariërs gebruiken in dit soort gelegenheden vaak excuses om geen vlees te eten, zonder te vermelden dat ze vegetarisch zijn, omdat deze excuses eerder sociaal geaccepteerd worden. Een andere uitdaging is het achterhalen van de ingrediënten die gebruikt zijn bij de bereiding van het voedsel. Hier heerst vaak de angst om per ongeluk vlees te eten (Jabs et al., 2000).

### **2.4.2 Allergieën en intoleranties**

Vegetarisme is een vrijwillige keuze, een allergie of intolerantie is dit niet. Er moet dus ook een duidelijk onderscheidt gemaakt worden in de gevolgen tussen de vrijwillige en de gedwongen aanpassingen in het voedingspatroon.

## **Allergieën en chronische afwijkingen**

Uit onderzoek van Cummings, Knibb, King, and Lucas (2010) naar de invloed van voedselallergieën op kinderen, adolescenten en het gezin, kwam duidelijk naar voren dat het hebben van een voedselallergie diepgaande psychosociale gevolgen heeft. Met name de constante waakzaamheid die nodig is om de inname van producten die de allergische ingrediënten bevatte te mijden. Dit heeft invloed op dagelijkse gezinsactiviteiten en sociale evenementen. Dagelijkse activiteiten als winkelen en uit eten gaan zijn beangstigend en soms zelfs levensbedreigend voor personen met een voedselallergie. De grootste frustratie bij ouders van kinderen met een allergie is het gebrek aan begrip, onwetendheid en de beperkte kennis of verkeerde informatie op de labels van producten. Daarnaast worden kinderen soms gepest of belachelijk gemaakt door hun voedselallergie. Ook voelen ouders veel frustratie vanuit de vijandigheid uit de familie, vrienden en school. In sommige families wordt er zelfs getwijfeld of het kind wel een allergie heeft (Cummings et al., 2010).

In een onderzoek van Calsbeek (2010) zijn de gevolgen in de sociale positie van personen onderzocht die een chronische aandoening hebben waardoor zij hun voedingspatronen moeten aanpassen. Het ging hier om IBD (chronisch ontstekingsziekten van de darm) (Baert, 2017), chronische lever afwijking, aangeboren afwijking in de spijsvertering en overige voedselallergieën. Uit dit onderzoek blijkt dat het aanpassen van je voedingspatroon een negatieve invloed heeft op de sociale positie. Sommige personen ervaren dat ze minder zelfverzekerd zijn om op iemand af te stappen, het negatieve gevolgen heeft in hun opleiding, vrijetijdsbesteding, financiële situatie en relaties (Calsbeek et al., 2002).

## **Intoleranties**

In 2005 is er door Sverker, Hensing, and Hallert (2005) onderzoek gedaan naar de dilemma's die mensen ervaren in het dagelijks leven door coeliakie, een intolerantie voor gluten. Mensen met coeliakie moeten hun leven lang een glutenvrij dieet volgen. De drie grootste dilemma's die hieruit voortkomen zijn emotionele dilemma's, onderhouden van relaties en het managen van het dagelijks leven. Op emotioneel gebied voelden de personen uit het onderzoek zich geïsoleerd in situaties waar ze niet konden eten wat hun vrienden aten. Daarnaast ervaren mensen met coeliakie een gevoel van schaamte wanneer ze in het bijzijn van andere hun 'speciale voeding' moeten eten. Sommige personen werden hier zelfs om uitgelachen. Een ander emotioneel dilemma was de angst om per ongeluk gluten te eten. Hier ervaren personen ook vaak onbegrip en onwetendheid over wat de intolerantie inhoudt. Wanneer het gaat over het onderhouden van relaties voelden de personen zich vaak genegeerd of vergeten, wat ze liet nadenken over het bestaan van hun vriendschap. Soms

kwam juist ook het tegenovergestelde voor, dat vrienden zich zo fixeerden op de intolerantie dat dit het gespreksonderwerp van de dag werd. Hier voelden ze zich dan ook weer niet prettig bij. Een ander dilemma wat voorkwam was het niet serieus nemen van de intolerantie. Vrienden die denken dat het allemaal wel mee valt en dat je best een beetje kan eten. Tot slot zijn er dan nog de dilemma's in het managen van het dagelijks leven. Mensen met coeliakie ervaren vaak dat er maar een beperkte mogelijkheid is in het aanbod van glutenvrij voedsel. Dit maakt het moeilijk om bijvoorbeeld spontaan uit eten te gaan of op een werkuitje. Een conclusie uit dit onderzoek was dat mensen met coeliakie zich vaak een outsider voelen in de sociale context en dat ze altijd maar alert moeten zijn of ze toch geen gluten binnen krijgen, dit beperkt hun in het sociale leven (Sverker et al., 2005).

Wanneer we teruggaan naar de vraag die eerder is gesteld over de verschillen in gevolgen van het vrijwillig aannemen van een vegetarische levensstijl versus het gedwongen aannemen van een levensstijl door een allergie of intolerantie, kunnen we hier een aantal conclusies uithalen. Zo hebben beide vormen, zowel de gedwongen als de vrijwillige vorm, negatieve gevolgen op de sociale relaties en zorgen ze voor een gevoel van uitsluiting. Een verschil tussen het vegetarisme en de allergieën en intoleranties is het aannemen van een andere identiteit. Bij het vegetarisme komt sterk naar voren dat personen zich een andere identiteit geven, dit kunnen we nog niet concluderen bij de allergie en intolerantie (Cummings et al., 2010; Sverker et al., 2005).

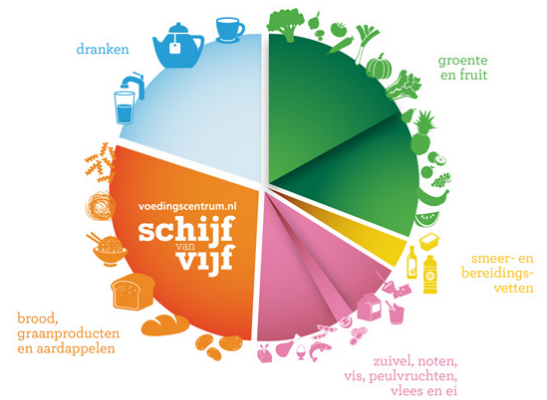
Voor dit onderzoek wil ik gaan kijken of dit ook geldt voor mensen met een lactose-intolerantie. Daarnaast wordt er binnen dit onderzoek een onderscheid gemaakt tussen personen uit Nederland en België. Er wordt gekeken of de culturele regels die gelden binnen een land invloed kunnen hebben op de ervaren impact van de lactose-intolerantie.

## **2.5 De zuivelcultuur van Nederland vs. België**

Binnen dit onderzoek wordt er gekeken naar de verschillen tussen personen uit Nederland, waar een zuivelcultuur heerst en uit België, waar zuivel minder prominent aanwezig is. Wanneer we de impact van culturele regels op de keuze van voedsel doortrekken (Rozin & Fallon, 1986) zullen de gevolgen voor iemand met een lactose intolerantie in Nederland groter zijn dan in België.

*“Nederland en zuivel zijn onlosmakelijk verbonden. Zuivel zit in onze smaak, onze harten en onze cultuur (ZuivelNL, 2015).”*

Zuivel is belangrijk in de Nederlandse cultuur. Het wordt in Nederland gezien als een onderdeel van het dagelijks voedingspatroon. Dit wordt ondersteund door de Nederlandse ‘Schijf van Vijf’ (zie afbeelding 1), die als hulpmiddel wordt gebruikt in de voorlichting over gezonde voeding (Voedingscentrum, 2018). In de Schijf van Vijf zeggen ze het volgende over zuivel: “Melk, yoghurt, kwark en kaas, ze zijn populair in Nederland. En dat is mooi, want met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte).



Afbeelding 1: Schijf van Vijf (Voedingscentrum, 2018)

Daarnaast levert zuivel je onder andere calcium en vitamine B12 (Voedingscentrum, 2018).”

In België is er een gelijkaardig hulpmiddel in de voorlichting over gezonde voeding, ‘de Voedingsdriehoek’ (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018). De voedingsdriehoek geeft aan welke producten gezond zijn en welke niet. Iets wat meteen opvalt is dat zuivel zich niet in de bovenste twee lagen bevindt (zie afbeelding 2). Het Vlaams Instituut Gezond Leven is iets kritischer “De voor- en nadelen van zuivelproducten zijn wetenschappelijk nog niet 100 procent in kaart gebracht. Dat maakt het erg moeilijk om te zeggen hoeveel je er best van gebruikt. Alleszins: melkproducten zijn een goede bron van calcium, vitamine B2 en vitamine B12 en kunnen helpen om de aanbevolen inname te behalen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018).”



Afbeelding 2: Voedingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018)

We zien dus weldegelijk een verschil in de manier waarop zuivel in Nederland en in België in een gezond voedingspatroon past. Wanneer we kijken naar de consumptie-uitgaven van zuivel, blijkt uit onderzoek van ZuivelNL dat 14 % van het inkomen van Nederlandse huishoudens besteed wordt aan zuivelproducten (ZuivelNL, 2015). Landelijk gezien gaat het hier om een bedrag van ongeveer 4,9 miljard euro (ZuivelNL, 2018). Wanneer we dit vergelijken met de consumptie uitgaven in België, blijkt uit marktonderzoek van GfK België dat bijna elk Belgisch gezin in 2017 toch zeker één keer per jaar een zuivelproduct kocht met een gemiddelde besteding van 271 euro per capita (VLAM, 2017). België telde in 2017 11,35 miljoen inwoners (Eurostat, 2018). Dit betekent dat de zuiveluitgaven voor België in 2017

ongeveer 3,1 miljoen euro bedragen, wat aanzienlijk minder is dan in Nederland. De vraag is dan ook de ervaren impact van de lactose-intolerantie op de identiteit en sociale relaties kleiner is in België dan in Nederland.

Dit onderzoek is gericht op het bestuderen van de ervaren impact van de lactose-intolerantie op iemand zijn of haar identiteit en sociale relaties. De onderzoeksvraag die hier bij hoort is als volgt: *‘Op welke manier beïnvloedt het hebben van een lactose-intolerantie de identiteit en sociale relaties?’* Deze vraag is al deels beantwoord bij personen met een gluten-intolerantie. Een lactose-intolerantie onderscheidt zich van de gluten-intolerantie door het feit dat mensen met een lactose-intolerantie een enzympreparaat, lactase tablet, kunnen innemen wat de lactose afbreekt (Maag Lever Darm Stichting, 2018). Hierdoor hebben mensen met een lactose-intolerantie een beperkte keuze om toch lactose te eten, iets wat bij een gluten-intolerantie niet het geval is. Daarnaast wordt er binnen dit onderzoek onderscheid gemaakt tussen personen uit Nederland en België.

Het antwoord op de onderzoeksvraag zal gevormd worden aan de hand van de narratieve onderzoeksmethode. Deze onderzoeksmethode kan beschreven worden als techniek die probeert de manier te interpreteren waarop mensen de realiteit waarnemen, hun werelden begrijpen en sociale acties uitvoeren (Phoenix, Smith, & Sparkes, 2010). Bij de narratieve analyse staat het verhaal van de respondent centraal, helpt respondenten om zichzelf uit te drukken en om vrij te vertellen hoe ze iets ervaren hebben (Meesters, Basten, & Biene, 2010). Verhalen worden gezien als manier om gebeurtenissen te communiceren (Haigh & Hardy, 2011). Een onderzoek waar de narratieve methode eerder is toegepast is het onderzoek van Billsberry, Ambrosini, Moss-Jones en Marsh (2005). Dit onderzoek bespreekt de literatuur over narratieve analyses. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van verhalen over chronische ziekten. Het vertellen van verhalen wordt hier gebruikt als techniek om de situatie van een persoon zo goed mogelijk uit te leggen (Billsberry et al., 2005).



## 3 Methodologie

### Kwalitatief onderzoek

De doel van dit onderzoek is gericht op het verzamelen van informatie over de ervaren invloed van de lactose-intolerantie op iemand zijn of haar identiteit en sociale relaties. Door dit exploratieve karakter en de vraag naar persoonlijke ervaringen en inzichten is er gekozen voor de narratieve onderzoeksmethode. Hierbij dienen verhalen, in dit geval de interviews, als data (Sools, 2016). Het is een vorm van betekenisconstructie die vaak wordt gebruikt bij interviews, omdat je door middel van verhalen de respondenten op de meest effectieve manier begrijpt (Bailey & Tilley, 2002). Binnen dit onderzoek zullen de verhalen van de respondenten thematisch met elkaar vergeleken worden. De verhalen samen vormen de conclusie op de thema's. In de weergave van de resultaten wordt gebruik gemaakt van citaten (Burck, 2005). Dit vergroot de betrouwbaarheid van het onderzoek en helpt de lezers een beeld te vormen waar de conclusie uit samengesteld is (Elo & Kyngäs, 2008). Het gebruik van citaten zien we ook terug in het onderzoek van Romo en Donovan-Kicken (2012) gericht op het analyseren van de uitdagingen die vegetariërs tegenkomen in het dagelijks leven. Hier worden de resultaten ondersteund door citaten van de respondenten. De interviews zullen een antwoord geven op de onderzoeksvraag: *'Op welke manier beïnvloedt het hebben van een lactose-intolerantie de identiteit en sociale relaties?'* De interviews zijn gehouden onder 20 vrouwen van Belgische en Nederlandse afkomst. De leeftijd van de deelnemers varieert tussen de 22 en 63 jaar.

### Procedure en steekproef

Vanuit de hiervoor beschreven literatuur is besloten om de interviewvragen te baseren op 3 domeinen: de ervaring over de gevolgen van een lactose intolerantie op het dagelijks leven, sociale relaties en de identiteit. Vanuit deze domeinen is een semigestructureerd interview opgesteld en afgenomen (bijlage 4). De interviewvragen beginnen met een aantal algemene vragen over de leeftijd, woonsituatie, ontstaan van de lactose-intolerantie en de klachten die hieruit ontstaan. Dit zijn vragen die voor de respondenten relatief gemakkelijk te beantwoorden zijn. Hiermee hoop ik dat ze meer ontspannen en open raken in het gesprek. Hierop volgden drie hoofdvragen over de ervaren impact van de lactose-intolerantie op het dagelijks leven. Vervolgens werd de ervaren impact op de sociale relaties behandeld. Deze bestonden ook uit drie hoofdvragen waar op doorgevraagd kon worden. Tot slot volgden er nog drie vragen over de ervaren impact van de lactose-intolerantie op de identiteit.

Om de deelnemers te bereiken ben ik op Facebook op zoek gegaan naar groepen over lactose-intoleranties. Vervolgens heb ik twee groepen gevonden en mij hierbij aangesloten. De groepen waar het om gaat zijn 'Lactose Intolerantie BE/NL Dutch only!' en 'Lactose vrij eten en drinken'. Beide Facebookgroepen zijn gericht op het leven met een lactose-intolerantie. Ik heb een paar weken gekeken wat voor berichten er geplaatst werden en ben in interactie gegaan met de deelnemers. Daarna heb ik de beheerders van de Facebookgroepen een bericht gestuurd of ik een oproep mocht plaatsen met de vraag naar deelnemers voor mijn onderzoek. Bij beide groepen werd dit verzoek goedgekeurd en heb ik de oproep geplaatst in de groepen. Na het plaatsen volgde dezelfde dag al reacties van mensen die wilden deelnemen aan mijn onderzoek. Met 38 personen ben ik een privégesprek aangegaan om meer toelichting te geven over het onderzoek en de mogelijkheid van het interview nogmaals bespreekbaar te maken. Omdat ik de interviews face-to-face wilde afnemen, zijn er nog een aantal mensen afgevallen. Zij waren niet comfortabel bij het idee om face-to-face af te spreken. Uiteindelijk zijn er twintig vrouwelijke respondenten overgebleven waar ik een afspraak mee heb gemaakt. Van deze personen zijn er zes wonend in België (zie tabel 1) en veertien in Nederland (zie tabel 2). Alle interviews zijn uiteindelijk in een tijdsbestek van vier weken afgenomen.

**Tabel 1: Gegevens respondenten België**

Naam <sup>2</sup>	Leeftijd	Aantal jaar bekend met de intolerantie	Intolerante personen in het gezin
Elise	49	3 jaar	Zijzelf
Lina	23	4 jaar	Zijzelf
Juliette	50	5 jaar	Zijzelf
Lucie	54	5 jaar	Zijzelf
Yara	26	1 jaar	Zijzelf
Valerie	-	1,5 jaar	Zoon met lactose-intolerantie

<sup>2</sup> Om de anonimiteit te garanderen wordt er gewerkt met fictieve namen.

**Tabel 2: Gegevens respondenten Nederland**

Naam <sup>3</sup>	Leeftijd	Aantal jaar bekend met de intolerantie	Intolerante personen in het gezin
Emma	22	5 jaar	Zijzelf
Olivia	59	2 jaar	Zijzelf
Louise	58	6 jaar	Zijzelf
Mila	25	4 jaar	Zijzelf en 3 kinderen
Alice	33	1 jaar	Zijzelf
Sofia	26	6 jaar	Zijzelf
Sara	54	-	Zijzelf
Yasmine	23	0,5 jaar	Zijzelf
Ella	24	1 jaar	Zijzelf
Elena	63	25 jaar	Zijzelf
Lotte	36	4 jaar	Dochter met lactose-intolerantie
Fleur	25	7 jaar	Zijzelf
Evi	28	3 jaar	Zijzelf
Merel	-	7 jaar	Zijzelf en haar dochter

**Data-verzameling**

De interviews zijn afgenomen via Skype, Facetime of Facebook videochat. Bij de start van elk interview heb ik gevraagd of de respondenten toestemming gaven om het geluidsfragment van het interview op te nemen. Hier gingen alle respondenten mee akkoord. Vervolgens zijn we het interview gestart. De gemiddelde duur van een interview was 25 minuten. Direct na het interview heb ik deze verbatim getranscribeerd (bijlage 5). Zodra alle interviews getranscribeerd waren, heb ik deze ingevoerd in NVivo. Alle interviews zijn eerst open gecodeerd. Hierbij heb ik tekstfragmenten of woorden codes gegeven. Deze codes geven het hoofdthema aan waar het stuk tekst over gaat. Daarna zijn de codes axiaal gecodeerd. Dit houdt in dat de codes worden samengevoegd in een codeboek (bijlage 6) en onderling worden vergeleken. Vervolgens heb ik de gegroepeerde codes ondergebracht binnen de drie thema's waar ik mee werk: ervaren impact op het dagelijks leven, sociale relaties en identiteit. Deze drie gegroepeerde codes hebben het mogelijk gemaakt om een antwoord te geven op mijn onderzoeksvraag.

---

<sup>3</sup> Om de anonimiteit te garanderen wordt er gewerkt met fictieve namen.

## 4 Resultaten en discussie

Tijdens dit onderzoek is er gekeken of er een verschil zat in de ervaren impact van de lactose intolerantie tussen Nederlandse en Belgische mensen. Uit dit onderzoek kunnen we hier echter geen conclusie uit formuleren. Een mogelijke oorzaak hiervan is het beperkte aantal respondenten. In de bespreking van de resultaten zal hier daarom ook geen onderscheid in gemaakt worden.

Doorheen de interviews heeft de focus gelegen op de ervaren impact van de lactose-intolerantie op het leven van de respondent. Hier ging het om de gevolgen op de dagelijkse activiteiten, de sociale relaties en de identiteit. De meeste respondenten geven aan dat ze denken de lactose-intolerantie al vanaf de geboorte te hebben, maar er pas later achter zijn gekomen door onderzoek. Wetenschappelijk onderzoek geeft hier echter nog geen duidelijke verklaring voor.

Er bestaan verschillende vormen van een lactose-intolerantie; een aangeboren vorm en één die op latere leeftijd ontstaat. Bij de geboorte heeft een kind een extra hoog niveau van lactase in het bloed, bedoeld om lactose, het belangrijkste koolhydraat in melk, te verteren. Bij de aangeboren vorm heeft het kind bij de geboorte al een tekort aan het enzym lactase. Dit is anders bij de tweede variant van lactose intolerantie. Hier verliest de persoon voordat hij volwassen wordt een grote hoeveelheid van het enzym lactase. Hierdoor is hij niet meer in staat de lactose te verteren en komen er spijsverteringsklachten (Troelsen, 2005). In de interviews geven de respondenten aan dat ze al eerder naar de dokter waren geweest met klachten, maar dat er op die momenten niet getest werd op de lactose intolerantie. Bij een enkeling is de lactose-intolerantie ontstaan door een operatie aan de maag of darmen.

*“Nee ik ben, ik had al langer last van mijn buik en zo, en ik ben daar een paar keer mee naar een dokter geweest, en die schreef altijd maar pilletjes voor maar dat hielp nooit” (Yara, 9 november 2018).*

*“Ja, uh je zou denken dat in deze tijden dat de dokters, de kinderartsen dit snel zouden vinden. We zijn naar meerdere kinderartsen geweest, en die hebben mij daar nooit mee geconfronteerd dat het dat kon zijn” (Valerie, 10 november 2018).*

*“Eigenlijk al mijn hele leven, maar ik heb het nooit geweten. Als kind had ik al heel veel buikklasten. Maar mijn ouders namen me altijd mee naar de dokter” (Olivia, 2 november 2018).*

De klachten die gepaard gaan met de inname van lactose verschillen van benauwdheid, buikklasten, draaierigheid tot eczeem, hoesten en vermoeidheid. Voor de één heeft dit grote gevolgen op het leven en de ander weet zichzelf hier goed op aan te passen.

*“Als ik iets van lactose heb gegeten dan krijg ik een aantal uur naar der hand, krijg ik heel veel maagpijn, heel veel boeren, uhm misselijk draaierig, niet lekker, ik ga ook bijna van mijn houtje af, dus ik ben echt uh echt niet lekker” (Sara, 14 november 2018).*

#### **4.1 Praktische veranderingen: Uit eten wordt anders**

De ervaren impact van de lactose-intolerantie op het dagelijks leven is heel verschillend onder de respondenten. De reden hiervoor heeft onder andere te maken met de periode dat de intolerantie bekend is, de acceptatie van de intolerantie en het feit dat iemand wel of geen medicijnen kan slikken om negatieve effecten te voorkomen. Alle respondenten geven aan dat er altijd wel een aantal situaties zijn waarin het vervelend is om de lactose-intolerantie te hebben. Dit zijn over het algemeen situaties buiten de deur. Hier valt te denken aan moeilijkheden die zich voordoen op het werk, op school of op vakantie, uit eten gaan, een dagje weg of het vieren van feest- en verjaardagen.

*“En dan kom ik op mijn werk en dan hebben ze weer gekookt, en dan weet ik dus niet wat er in zit en doen ze bijvoorbeeld met verkeerde boter braden of uh ze maken het af met een kaassausje of uh een pakje, een pakje ofzo. Dus dan heb ik dus geen eten” (Louise, 9 november 2018).*

Problemen die zich voordoen in deze situaties zijn vaak gerelateerd aan het beperkte voedingsaanbod, de kennis over de intolerantie in de omgeving en de onderschatting van de gevolgen wanneer er een klein beetje lactose wordt ingenomen. Een goed voorbeeld hiervan is uit eten gaan. Dit wordt door de meeste respondenten aangegeven als een erg moeilijke situatie, die velen van hen nu ook liever vermijden of alleen naar de restaurants gaan waar ze eerder een goede ervaring hebben gehad. Wanneer ze dan toch uit eten gaan, is dit een geplande gelegenheid waar veel moeite aan vooraf gaat.

*“En als ik uit eten ga dan heb ik eerst echt een uitgebreid gesprek, met eerst de ober en daarna met de kok zelf. En soms mag ik ook zelf kijken wat ze gaan doen en dan kan ik ook zeggen van, die moet je schoon maken en dit moet je doen” (Emma, 11 november 2018).*

*“Ik bel vaak het restaurant van te voren, dat ik dus kom. Maar wat ik dus merk is dat ze er nog niet goed op ingesteld zijn” (Louise, 9 november 2018).*

*“Ja nee het is niet zo even van, o dat is goed ik ga wel mee, nee ik wil wel eerst even wat meer weten voordat ik ergens op instap” (Alice, 12 november 2018).*

Als de respondenten dan eenmaal in het restaurant zitten, gaat het niet allemaal vanzelf. Ze moeten vaak meerdere malen aangeven dat alles lactose vrij moet zijn en krijgen hier geregeld opmerkingen over. Hierdoor vinden ze het vaak moeilijk om in een publieke ruimte aan te geven dat zij lactose-vrij moeten eten. Daarnaast hebben ze vaak het idee dat het personeel eigenlijk helemaal niet op de hoogte is wat een lactose-intolerantie inhoudt en wat dit voor gevolgen kan hebben. Hierdoor zijn ze vaak bang om toch lactose binnen te krijgen.

*“De meeste zeggen dan ja ja we doen het lactose vrij. Maar ik denk dat sommige restaurants niet goed beseffen wat het echt in houdt, de lactose intolerantie. Want vaak heb ik dan toch heel veel buikpijn, heel veel diarree. In die mate dat ik eigenlijk na het eten niet meer kan bewegen” (Lucie, 15 november 2018).*

*“Als je daar om vraagt dan doen, ja de meeste restaurants doen daar toch nog wel moeilijk over. Een beetje zuchten en puffen” (Lotte, 3 november 2018).*

Er zijn ook een aantal respondenten die juist goede ervaringen hebben bij het uit eten gaan. Ze zien hier een ontwikkeling in de kennis en begrip van het personeel. Ook zien ze dat restaurants steeds vaker beschikken over een allergenenkaart en hier dan vervolgens ook serieus mee werken.

*“Je ziet wel dat steeds meer restaurants ook echt een allergenen kaart hebben of echt meer op de hoogte zijn, maar niet echt alle. Uhm en vooral dat het Vegan nu heel erg in komt. Dat vind ik wel heel erg fijn. Dan weet ik zeker dat ik het kan eten” (Fleur, 4 november 2018).*

Helaas zorgen de negatieve reacties en het gevoel van onbegrip er wel voor dat een deel van de respondenten meer thuis blijft of pas naar feestjes gaat zodra etenstijd voorbij is. Dit

komt overeen met het onderzoek van Sverker et al. (2005) waarin geconcludeerd werd dat het hebben van een voedselallergie negatieve gevolgen heeft op de persoon. Hier werden gevolgen aangehaald als het gevoel van verwaarlozing, de beperkingen in vrijheid van productkeuzes en de moeilijkheden die ontstaan wanneer men buiten de deur wilt eten. Daarnaast vinden ze het vervelend om altijd alle labels of etiketten te lezen voordat ze iets kunnen kopen. Dit haalt voor hen de spontaniteit uit het leven. Dit komt overeen met een van de resultaten uit het onderzoek naar vegetarisme van Jabs et al. (2000). Hier werd geconcludeerd dat vegetariërs altijd goed moeten uitkijken dat ze niks binnenkrijgen wat ze niet willen en dat er altijd wel een angst heerst om per ongeluk vlees te eten.

## **4.2 Verandering identiteit**

Wanneer we kijken naar de ervaren impact van de lactose-intolerantie op de identiteit kunnen we stellen dat deze voor de meerderheid van de respondenten toch wel veranderd is. Het is iets waar ze niet omheen kunnen, wat ze altijd moeten vertellen in nieuwe situaties. De lactose-intolerantie wordt een deel van jezelf. Dit is ook iets wat we terugzagen in het onderzoek van Jabs et al. (2000) naar vegetarisme. Hierin werd het label ook onderdeel van de identiteit en vormt het wie ze zijn en wat ze doen.

*“Ja nou ik kan wel stellen dat het nu wel echt zo is van ik ben deze persoon EN ik heb dit”  
(Emma, 11 november 2018).*

*“Ja, ja dat wel. Het is wel iets wat bij mij hoort zeg maar. Ik moet het altijd wel  
noemen“ (Yasmine 14 november 2018).*

Dit zien we ook terug bij ouders die hun kindje voor de eerste keer naar school brengen. Hier moeten ze wel aangeven dat hij of zij lactose-intolerant is, omdat er anders dingen mis kunnen gaan met het eten. Ze merken dan dat andere meteen zo iets hebben van “o dat is het kindje met de lactose-intolerantie”. Dit verandert meteen zijn identiteit. Het is iets wat bij hem hoort en waar ze niet omheen kunnen.

*“Dus dat was wel van ik stel hem voor, en 1 van de eerste dingen die ik zeg van 'hij is lactose intolerant' en dan is dat direct zo van stempel. O dat is het kindje met lactose intolerantie, en ja dat wil je niet maar je kan niet anders dan het mee geven“ (Valerie, 10 november 2018).*

Wanneer we terug gaan naar de uitspraak “je bent wat je eet” zien we een verschil tussen het aannemen van het label tussen de vegetariërs en de mensen met de lactose-intolerantie (Fischler, 2017). Het vegetarisme is een vrijwillige keuze en daarom wordt het snel label geabsorbeerd onder de vegetariërs (Jabs et al., 2000). Bij de lactose-intolerantie is dit een ander verhaal. De respondenten zeggen ook wel dat hun identiteit veranderd is, maar dit is niet iets waar iedereen zich direct aan willen overgeven. Er komen regelmatig negatieve gevoelens als woede en onbegrip bij kijken. *“Waarom moet ik nou zo iets stoms mankeren?” (Lucie, 15 november 2018).* Wel geven ze aan dat de intolerantie een deel van hun is geworden en dat ze het niet meer los van zichzelf kunnen zien.

*“Omdat ik daar mee zit, omdat ja, dan denk ik waarom moet ik nou zo iets stom mankeren dat, dat eigenlijk alles beïnvloed, want ja eens een stukje taart op het werk. Of bijvoorbeeld een klant van mij die trakteerde me snoepjes of met bollekes, maar dat kan je allemaal niet nemen omdat, dat is niet veilig en ja dan moet ik dikwijls tot 8 uur werken, en als je dan met diarree zit, dat is, dat gaat gewoon niet” (Lucie, 15 november 2018)*

### **4.3 Lactose-intolerantie als label**

Naast de veranderingen in de identiteit heeft een deel van de respondenten het idee dat er een label geplakt wordt op hun intolerantie, of dat er gestereotypeerd wordt. Hetzelfde fenomeen zagen we in het onderzoek van Jabs et al. (2000) naar de invloed van vegetarisme. Hier werd aangegeven dat het voor de vegetariërs niet altijd makkelijk was om voor hun voedingskeuze uit te komen en dat mensen vaak stereotyperend reageerden. De respondenten met de lactose-intolerantie maken dit op uit reacties als *“weer al eentje”* of *“iedereen moet tegenwoordig wel ergens allergisch voor zijn.”* Andere respondenten denken dat dit niet het geval is of ervaren het in ieder geval niet op die manier. Ze geven ook wel aan dat ze zelf zo weinig mogelijk aandacht naar de intolerantie laten gaan en dat dit vaak wel helpt.

*“Voor een stukje, op de manier omdat het ook gewoon een stempeltje is eigenlijk. Van stel mensen die ik af en toe gezien heb, die houden een dinertje, dat is wel zo van, ah nee die is wel lactose intolerant, dat wordt wel een kenmerk van u als persoon” (Lina, 20 november 2018).*

*“Bij sommige mensen die ik net leer kennen kreeg ik soms de reactie van oh weer eentje die lactose intolerant is” (Lina, 20 november 2018).*



*“Het is eigenlijk zo'n beetje te vergelijken met uhm .. goh drukke kinderen zijn tegenwoordig allemaal ADHD-ers en nu mensen stellen zich aan en zeggen dat ze lactose intolerant zijn, die indruk heb ik vaak” (Lucie, 15 november 2018).*

Respondenten geven ook aan dat door alle soorten diëten die er tegenwoordig zijn, ze minder serieus genomen worden. Dat ze stereotyperende opmerkingen krijgen als “daar is er weer één” of “iedereen lijkt tegenwoordig wel intolerant.” Daarnaast zeggen ze dat er verkeerde berichtgeving over de intoleranties en allergieën op social media gepost wordt en dat er daardoor een verkeerd beeld over ontstaat. Dit bevestigt wat Byrne et al. (2017) aangaven in hun onderzoek over het toenemend aantal exclusie diëten en de verkeerde berichtgeving hierover.

*“Ik hoor wel eens inderdaad dat dat er uhm opmerkingen zijn in de wereld, dat ze zeggen van iedereen die lijkt wel tegenwoordig een intolerantie” (Elise, 14 november 2018).*

*“Nou dat was echt een tijdje dat ik in ieder geval 2 jaar terug ofzo op facebook, op social media, ja daar werd het inderdaad echt voorgedaan als een soort hype en dat mensen dus zelf voor kozen. Ik bedoel als jij echt een gluten intolerantie hebt dan heb je daar echt heel veel last van en toen was het heel vervelend dat mensen dachten dat het gezond was of juist dat ze dachten wat een onzin, dat vind ik persoonlijk heel erg jammer” (Ella, 3 november 2018).*

Een aantal respondenten geven aan blij te zijn dat ze eindelijk het label 'lactose-intolerant' hebben gekregen. Het label zorgt er voor dat mensen bewuster met de intolerantie om gaan. Nu ze weten wat het is, kunnen ze er ook doelgericht een oplossing voor zoeken.

*“Ik weet gewoon van nu ik er eindelijk een stempeltje op heb, van dit is het, is het wel een stuk makkelijker en dan zeg ik ja ik ben lactose-intolerant dus ik kan het niet eten” (Ella, 3 november 2018).*

*“Ja voor mij was het ook gewoon een soort van opluchting vooral, ja een last dat zo van mijn schouders viel en daardoor ja wordt je ook precies wat gelukkiger van oef, Ale ik weet waar het aan ligt” (Yara, 9 november 2018).*

#### **4.4 Gevolg van reacties door omgeving**

Wanneer we kijken naar de veranderingen in de sociale relaties zien we bij de meerderheid dat deze niet anders zijn dan voorheen. Een mogelijke reden hiervoor is dat veel respondenten in sociale gelegenheden lactase-tabletten innemen om zo toch mee te kunnen eten.

*“Nee ik blijf zeker wel gewoon uit eten gaan, wat ik nu vaak doe is op voorhand al een lage dosering lactase innemen. Dat ik in ieder geval, stel dat er ergens een restlactose in zit dat, dat in ieder geval ook wel getakeld heb. Maar voor de rest blijf ik gewoon lekker uit eten gaan. Want als ik dat ook niet meer kan dan, ja, ja beperk ik mezelf wel heel erg” (Yasmine, 14 november 2018).*

Toch zijn er ook een aantal respondenten die aangeven dat de lactose-intolerantie weldegelijk een invloed heeft op hun sociale leven. Zo geven ze aan dat vrienden en familie soms bang zijn om ze uit te nodigen of dat ze zich een ‘last’ voelen wanneer ze weg gaan en daarom maar thuis blijven. In sommige gevallen gaat het zo ver dat ze de vriendschap beëindigen omdat ze totaal geen steun ervaren en zich niet willen aanpassen. Twee van de respondenten geven ook aan dat het een negatieve impact heeft op de verbinding tussen nieuwe personen. Ze geven aan dat door samen te eten er meteen een bepaalde band ontstaat en dat ze het jammer vinden dat dit voor hun nu niet gaat. Het zorgt ervoor dat ze zich een buitenbeetje voelen.

*“Ik vind zelf de, de spontane dingen, je leert iemand kennen, die eet zijn pizza, ah wil jij het laatste stukje hebben? Als je dan zegt ja, dan kan dat echt zo'n klein bondingsmomentje hebben van ah, we delen samen eten, dan moet ik al direct zo die viesneus zijn van die zegt van ah nee” (Lina, 20 november 2018).*

*“Uhm ja en vanuit de omgeving is daar weinig begrip voor op de impact er van, op mij ook. En ja, dus ik heb heel wat minder contact met dat soort vrienden en vriendinnen. Dan probeer je die situaties een beetje te vermijden” (Valerie, 10 november 2018)*

De lactose-intolerantie is dus iets waar ze eigenlijk constant mee bezig zijn. Dit brengt een aantal psychische gevolgen met zich mee. Zo wordt er aangegeven dat er altijd een angst heerst om per ongeluk lactose binnen te krijgen, waardoor ze zich minder vrij voelen.

Daarnaast voelen ze zich ongemakkelijk wanneer anderen zich moeten aanpassen aan de intolerantie of wanneer ze weer eens moeten vertellen wat ze wel en niet mogen eten.

*“Hoe heeft dat mijn identiteit veranderd? Ja je wordt een beetje, ja cynisch misschien, of op den duur wordt je dat beu om dat altijd te moeten uitleggen. Ik word, ja terug getrokken meer, ja meer sociaal terug getrokken eigenlijk” (Lucie, 15 november 2018).*

De manier waarop vrienden, familie en collega's tegen de respondenten aankijken is volgens de meesten niet veranderd sinds het moment dat ze wisten lactose-intolerant te zijn. Over het algemeen denken de respondenten dat de omgeving vooral een persoon ziet die wellicht meer let op hetgeen wat er gegeten wordt, maar geen ander persoon is. Het grootste gedeelte van de omgeving is ook opgelucht dat er bekend is wat er aan de hand is en vindt het fijn dat er nu iets aan gedaan kan worden. Voor een enkeling is dit niet het geval. Hier wordt aangegeven dat de omgeving vindt dat ze minder sociaal is geworden, dat ze niet meer naar buiten gaat en dit een grote impact heeft op haar sociale leven.

*“Ik denk dat mijn familie en mijn vriend en ook wel mijn collega's, want daar heb ik het proces mee gedeeld, ook heel blij mee zijn. Dat ze naar mij kijken en denken, eindelijk weten we wat haar dwarszit” (Ella, 3 november 2018).*

#### **4.5 Intolerantie t.a.v. lactose-intolerantie**

*“En uh niet iedereen is zo tolerant tegenover intoleranties. Die hebben gewoon zo iets van ja je moet gewoon kleine beetjes eten en dan gaat het wel over” (Emma, 11 november 2018).*

Wanneer we kijken naar de reacties uit de sociale omgeving bij het meedelen van de lactose-intolerantie zien we dat de reacties gemengd zijn. Over het algemeen reageren vrienden en familie positief, ze houden er vaak rekening mee bij verjaardagen of begrijpen het wanneer de persoon iets waar lactose in zit niet aanneemt.

*“Als zij een feestje geven dan vragen ze aan iedereen, hebben jullie nog allergieën of intoleranties waar we rekening mee moeten houden” (Emma, 11 november 2018).*

Toch zie je dat wanneer ze in een situatie komen waar nieuwe mensen zijn of mensen die verder van ze af staan, er onbegrip bij komt kijken. Zo krijgen de respondenten vaak te horen van “ach een klein stukje kan toch wel”. Dit vinden ze vervelend omdat dit laat zien dat

mensen geen idee hebben wat de intolerantie met hen doen. Daarnaast vinden ze het moeilijk om het steeds kenbaar te maken. Hier komt extra ongewenste aandacht bij kijken wat ze vaak niet leuk vinden.

*“Ja, hoe reageerde ze, ja wat ik zeg, toch wel dat het allemaal wel mee valt, en dat het allemaal wel te overzien is, en dat je er niet zo, ja, ik denk niet dat ze snappen hoe veel invloed zo iets heeft” (Sara, 14 november 2018).*

*“En ik vind het vooral vervelend om het te melden in gezelschap, want je lijkt je aan te stellen. En dan ja ik ben altijd degene die natuurlijk moeilijk moet doen he” (Elise, 14 november 2018).*

Ook voor gezinnen waarin kinderen zijn met een lactose-intolerantie kan dit grote gevolgen hebben. Zeker als er niet op tijd ontdekt wordt wat het is en ouders niet weten hoe ze hun kinderen moeten helpen. Hierbij ervaren de ouders veel onbegrip en een gebrek aan hulp vanuit de professionele kanten. Dit geeft hen het gevoel dat ze niet serieus worden genomen. Respondenten geven aan dat de artsen vaak eerst naar andere mogelijkheden zoeken voordat ze de lactose-intolerantie testen, terwijl dit een relatief eenvoudige test is. Wanneer ze dit eerder zouden doen, zou dit een hoop eenvoudiger zijn.

*“Dat is ook echt, het consultatiebureau lachte mij uit toen ik zei dat ik dat dacht dat hij dat had, totdat hij opgenomen werd omdat die zo veel was af gevallen. Toen ging ik hem lactosevrij eten geven op advies van de kinderarts” (Mila, 2 november 2018).*

Naast het onbegrip vanuit de professionele kanten ervaren ouders met lactose-intolerante kinderen ook onbegrip van andere ouders. De respondenten geven aan dat andere ouders het vaak beter weten waardoor de relaties op spanning komen te staan. De oplossing is dan om het maar niet meer over het onderwerp te hebben of de relatie te beëindigen. Een spannend moment voor de ouders breekt aan wanneer ze hun kinderen naar de crèche of school laten gaan. Hier hebben ze geen controle meer over wat hun kind eet of drinkt. Om dit goed te laten verlopen, gaat er een hele voorbereiding aan vooraf. Dit doen ze door middel van een spreekbeurt over de intolerantie, een gesprek met de andere ouders of het klaarmaken van ‘snoepdoosjes’ voor wanneer de situatie zich voor zou doen dat er getrakteerd wordt op producten waar lactose in zit.

*“Ja en vanuit de omgeving is daar weinig begrip voor, op de impact er van, op mij ook. En ja, dus ik heb heel wat minder contact met dat soort vrienden en vriendinnen. Dan probeer je die situaties een beetje te vermijden” (Valerie, 10 november 2018).*

Omdat er vanuit de directe omgeving niet altijd zoveel begrip heerst rond de lactose intolerantie zijn de respondenten op zoek gegaan naar speciale Facebookgroepen waar zij hun vragen en ervaringen kunnen delen. Deze groepen zijn erg waardevol voor de respondenten. Hier kunnen ze spreken met ‘lotgenoten’ die elkaars situaties goed begrijpen.

*“Ja dus ja toen, toen moest wel een hele omslag maken en toen kwam ik zeg maar op de site via Facebook terecht en die hebben mij echt wel goed op gang geholpen, dat ik even goed om kan switchen van goh etiket lezen daar moet ik opletten zus moet ik op letten” (Mila, 2 november 2018).*

*“Klopt klopt dus ik heb heel veel steun gehad met die Facebookgroepen, mensen met ervaring die hetzelfde hadden meegemaakt, die hebben mij geweldig gesteund” (Valerie, 10 november 2018).*

*Door die Facebookgroep, dat helpt wel heel hard dat je weet van ah, eigenlijk mag je heel veel maar het heeft, het kost heel veel tijd om er achter te komen wat wel en wat niet” (Lina, 20 november 2018).*

We kunnen stellen dat de lactose-intolerantie voor sommige respondenten een kleine of beperkte ervaren impact heeft gehad op hun sociale leven. Dit heeft dan onder andere te maken met het feit dat ze medicijnen kunnen nemen waardoor ze mee kunnen eten met de omgeving en ze doorgaans te maken hebben met een omgeving die begrip toont voor de situatie. Uit het onderzoek van Sverker et al. (2005) kwam naar voren dat personen met coeliakie zich doorgaans vergeten of genegeerd voelen. Dit kunnen we niet concluderen bij de respondenten met een lactose-intolerantie. Er zijn wel eens situaties waarin er niet aan hun gedacht wordt, maar over het algemeen valt dit mee en vinden ze het ook niet zo erg wanneer het wel een keer zo is.

Voor het deel dat geen begrip en medeleven ervaart vanuit de sociale omgeving heeft het weldegelijk gevolgen. Net als uit het onderzoek van Cummings et al. (2010) zorgt het voor ouders met lactose-intolerante kinderen voor stress en frustratie wanneer ze onbegrip ervaren vanuit de omgeving. Dit zorgt er voor dat ze het gevoel krijgen niet serieus genomen

te worden. Wanneer we kijken naar het groepsgevoel of de band die mensen krijgen wanneer ze hetzelfde eten (Woolley & Fishbach, 2017), geven twee van de respondenten aan dat ze het idee hebben dat de lactose-intolerantie hierin belemmert. Ze zeggen de spontaniteit te missen om samen een pizza te delen en dat ze hier het 'bondingsmoment' wel in missen.

## 5 Conclusie en beperkingen

De rode lijn door deze masterproef ging over voeding en wat de aanpassing van het voedselpatroon met een persoon doet. De vraag die nu beantwoord kan worden aan de hand van de bestudeerde literatuur en de interviews luidt als volgt: *Op welke manier beïnvloedt het hebben van een lactose-intolerantie de identiteit en sociale relaties?* Om een duidelijk antwoord te geven, is deze vraag opgedeeld in drie onderdelen, wetende de invloed van een lactose intolerantie op het dagelijks leven, de sociale relaties en de identiteit.

### 5.1 Voorbereiding en obstakels: verplicht neurotisch

Dit zijn twee woorden die het dagelijks leven van iemand met een lactose-intolerantie goed omschrijven. In de literatuur van Crouch and O'Neill (2000) werd al aangegeven dat mensen die anders eten dan 'de standaard' constant moeten onderhandelen over de beperkingen in eetscenario's die hen met hun voedingspatroon confronteren. Dit is iets wat ook naar voor kwam uit de interviews. De respondenten geven aan altijd te moeten melden dat ze de intolerantie hebben. Hier wordt vervolgens niet altijd positief op gereageerd, waardoor het de volgende keer nog moeilijker wordt om hier over te beginnen. Er volgen vaak ook reacties als, *"ach een klein stukje kan toch wel"* terwijl dit voor de respondenten grote gevolgen met zich meedraagt. Vanuit het onderzoek van Cummings et al. (2010) werd al aangegeven dat het hebben van een allergie diepgaande psychosociale gevolgen met zich meedraagt. Zo wordt hier aangegeven dat het een zekere invloed heeft op de dagelijkse gezinsactiviteiten en sociale evenementen. Uit de interviews blijkt ook dat dit geldt voor mensen met een lactose-intolerantie. Een dagje weg, uit eten gaan of een verjaardag zijn lang niet meer zo simpel als voorheen. Vaak vergen deze activiteiten een uitgebreide voorbereiding. Hierbij valt te denken aan het informeren van mensen waar je bij op bezoek gaat of de restaurants en het controleren van voldoende toilet mogelijkheden voor het geval het toch mis zou gaan. Daarnaast zorgen mensen met een lactose-intolerantie er vaak voor dat ze altijd zelf iets te eten bij zich hebben, omdat het toch geregeld voor komt dat er niks is wat zij kunnen eten. Er wordt ook aangegeven dat er vandaag de dag te weinig producten zijn die mensen met een lactose-intolerantie veilig kunnen eten of dat het heel veel tijd en energie kost om alle etiketten keer op keer te lezen. Er zit zeker wel vooruitgang in wanneer je dit vergelijkt met de jaren er voor maar dit kan nog altijd beter, zeker in restaurants.

## **5.2 *Ik en de intolerantie***

Bij de meeste respondenten was het niet vanaf de geboorte bekend dat ze lactose-intolerant zijn. Dit zorgde voor problemen omdat ze niet wisten waar de klachten vandaan kwamen. Toen ze uiteindelijk te horen kregen dat ze lactose-intolerant waren maakte dit een hoop duidelijk. Wel voelden ze dat er een label op hen geplakt werd. Velen van hen geven ook aan dat de intolerantie onderdeel is geworden van hun identiteit en dat ze zichzelf hier niet meer los van kunnen zien. Dit zagen we al eerder terug bij Fischler zijn uitspraak “Je bent wat je eet” (Fischler, 2011). De bekendheid van de intolerantie zorgde er bij een aantal personen voor dat ze zich opgelucht en gelukkiger voelden, maar toch komen er ook een hoop psychische problemen bij kijken. Zo voelen respondenten zich boos, dat juist zij hier mee te maken hebben, een last omdat andere zich aan hun aan moeten passen of een buitenbeetje, omdat ze toch anders zijn dan de rest.

## **5.3 *De intolerantie van anderen***

“Ach, het valt toch wel mee”. Dit is een reactie die mensen met een lactose-intolerantie nog regelmatig te horen krijgen wanneer ze aan nieuwe mensen vertellen dat ze lactose intolerant zijn. Dit punt van onbegrip of onderschatting is iets wat veel respondenten moeilijk vinden. Het laat zien dat de kennis over de intolerantie beperkt is en mensen niet stil staan bij de gevolgen die een lactose-intolerantie met zich mee draagt. Dit kwam ook terug in het onderzoek van Sverker et al. (2005) naar de ervaren impact van de gluten-intolerantie. Hierin werd geconcludeerd dat vrienden van de persoon met de intolerantie dit vaak niet serieus namen en er gedacht werd dat ze best een beetje konden eten. Onbegrip zorgt er ook voor dat mensen met een lactose-intolerantie bepaalde sociale gelegenheden uit de weg gaan. Hierbij valt te denken verjaardagen of activiteiten waar voedsel een hoofdrol in speelt. Het zorgt er voor dat ze sociaal minder actief zijn. Wanneer er wordt gekeken naar veranderingen in de vriendschappen met mensen met een lactose-intolerantie zien we over het algemeen dat hier weinig in verandert. Wel wordt er aangegeven dat de lactose-intolerantie hen soms belemmert in het vormen van nieuwe relaties. Omdat je niet hetzelfde kan eten, bijvoorbeeld een pizza, missen respondenten het moment van binding. Dit is ook een van de resultaten uit het onderzoek van Woolley and Fishbach (2017). Hierin werd aangegeven dat gelijkheid in voedselconsumptie mensen dichterbij elkaar brengt en meer vertrouwen in elkaar hebben. Voedsel dient als sociaal bindmiddel en is gunstig om nieuwe relaties op bouwen.



## **5.4 Wie is nu eigenlijk intolerant**

Als we terug gaan naar de onderzoeksvraag ‘*Op welke manier beïnvloedt het hebben van een lactose-intolerantie de sociale relaties en identiteit?*’ kunnen we stellen dat de lactose-intolerantie, net als het vegetarisme, zeker een invloed heeft op de sociale relaties en de identiteit van mensen met een lactose-intolerantie (Romo & Donovan-Kicken, 2012). Op welke manier dit is, is voor iedereen anders. Doorgaans kunnen we stellen dat even zoeken is voor mensen om er achter te komen hoe ze het best lactosevrij kunnen leven en dat dit zeker bij sociale activiteiten of onverwachte situaties moeilijk momenten oplevert. De oorzaak hiervan komt meestal door de onwetendheid, het onbegrip en de beperkte voedingsmogelijkheden in de omgeving. Dit is iets wat wij als maatschappij kunnen veranderen. Wanneer er meer bekend wordt over de invloed van de intolerantie en de manier om hier het best mee om te gaan, zullen personen die lactose-intolerant zijn eerder deel durven te nemen aan sociale activiteiten. Als we allemaal wat toleranter zouden zijn naar mensen met een intolerantie, zou dit niet zo een impact moeten hebben op hun leven.

## **5.5 Beperkingen onderzoek**

Door het kwalitatieve aspect van dit onderzoek dient er rekening gehouden te worden met een aantal beperkingen. Zo is dit onderzoek niet veralgemeenbaar naar de populatie. De redenen hiervoor zijn dat er voor dit onderzoek slechts 20 interviews zijn gehouden met mensen uit Nederland en België. Dit is een relatief kleine steekproef waarbij uitsluitend vrouwelijk respondenten zijn ondervraagd. Het hoge percentage vrouwelijke respondenten is wellicht toe te wijten aan het medium waar de respondenten zijn verzameld, namelijk de Facebookgroepen over lactose-intolerantie. Deze groepen bestaan voornamelijk uit vrouwelijke personen. Een tweede punt waardoor dit onderzoek niet veralgemeenbaar is omdat er geen gelijk aantal Nederlandse als Belgische respondenten ondervraagd zijn. Dit heeft te maken met het feit dat veel Belgische personen die hadden gereageerd op de oproep het niet fijn vonden om het interview face-to-face af te nemen. Omdat dit een vereiste was voor het onderzoek vielen deze mensen helaas af. Tot slot zijn er door de beperkte hoeveelheid aan respondenten geen verschillen duidelijk geworden tussen de Nederlanders en de Belgische mensen. Dit is wellicht iets wat in een vervolg onderzoek verder onderzocht kan worden.

## Bibliografie

- Armelagos, G.J. (2010). The evolution of the brain and the determinants of food choice. *Journal of Anthropological Research*, 66(2), 161-186.
- Asioli, D., Aschemann-Witzel, J., Caputo, V., Vecchio, R., Annunziata, A., Næs, T., & Varela, P. (2017). Making sense of the “clean label” trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications. *Food Research International*, 99, 58-71.
- Baert, D. F. (2017). IBD - de ziekte van Crohn - colitis ulcerosa. Geraadpleegd via <https://www.azdelta.be/nl/medisch-probleem/ibd-de-ziekte-van-crohn-colitis-ulcerosa>
- Bailey, P. H., & Tilley, S. (2002). Storytelling and the interpretation of meaning in qualitative research. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 574-583. doi:10.1046/j.1365-2648.2000.02224.x
- BFMTV, F. (2018, April 2). Jongetje (6) sterft na het eten van een pannenkoek op school: vader reageert woedend, moeder in tranen. *Nieuwsblad*. Geraadpleegd via [https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180402\\_03441537](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180402_03441537)
- Billsberry, J., Ambrosini, V., Moss-Jones, J., & Marsh, P. (2005). Some suggestions for mapping organizational members' sense of fit. *Journal of Business and Psychology*, 19(4), 555-570. doi:10.1007/s10869-005-4526-2
- Blij lactosevrij. (2018). Hoeveel mensen hebben een lactose intolerantie? Geraadpleegd via <https://blijlactosevrij.nl/hoeveel-mensen-hebben-een-lactose-intolerantie/>
- Brillat-Savarin, J.A. (2009). *The Physiology of Taste* (pp. 15). New York: Heritage Press.
- Burck, C. (2005). Comparing qualitative research methodologies for systemic research: the use of grounded theory, discourse analysis and narrative analysis. *Journal of Family Therapy*, 27(3), 237-262. doi:10.1111/j.1467-6427.2005.00314.x
- Byrne, E., Kearney, J., & MacEivilly, C. (2017). The role of influencer marketing and social influencers in public health. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(OCE3), E103. doi:10.1017/S0029665117001768
- Calsbeek, H., Rijken, M., Bekkers, M. J., Kerssens, J. J., Dekker, J., & van Berge Henegouwen, G. P. (2002). Social position of adolescents with chronic digestive disorders. *European journal of gastroenterology & hepatology*, 14(5), 543-549.
- Cowart, B. J. (1981). Development of taste perception in humans: sensitivity and preference throughout the life span. *Psychological bulletin*, 90(1), 43.
- Crouch, M., & O'Neill, G. (2000). Sustaining identities? Prolegomena for inquiry into contemporary foodways. *Social Science Information*, 39(1), 181-192.

- Cummings, A. J., Knibb, R. C., King, R., & Lucas, J. (2010). The psychosocial impact of food allergy and food hypersensitivity in children, adolescents and their families: a review. *Allergy*, 65(8), 933-945.
- Dunbar, R. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211. doi:10.1007/s40750-017-0061-4
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x
- Eurostat. (2018). Population change - Demographic balance and crude rates at national level - Belgium.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Information (International Social Science Council)*, 27(2), 275-292.
- Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50(3-4), 528-548.
- Fischler, C. (2017). "Gastro-nomy, Gastro-anomy, Gastro-autonomy and the Invention of choice." *Plenary Lecture at IEHCA 2017 the Third International Conference on Food History and Food Studies*, 2017, June 1, Tours: Universite Francois-Rabelais.
- Flokstra-de Blok, B. M., & Dubois, A. (2012). Quality of life measures for food allergy. *Clinical & Experimental Allergy*, 42(7), 1014-1020.
- Fries, E., & Croyle, R. T. (1993). Stereotypes associated with a low-fat diet and their relevance to nutrition education. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(5), 551-555.
- Guendelman, M. D., Cheryan, S., & Monin, B. (2011). Fitting in but getting fat: Identity threat and dietary choices among US immigrant groups. *Psychological science*, 22(7), 959-967.
- Haigh, C., & Hardy, P. (2011). Tell me a story — a conceptual exploration of storytelling in healthcare education. *Nurse Education Today*, 31(4), 408-411.
- Jabs, J., Sobal, J., & Devine, C. M. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39(5), 375-394. doi:10.1080/03670244.2000.9991625
- Kittler, P. G., Sucher, K. P., & Nelms, M. (2011). *Food and culture*. Cengage Learning.
- Maag Lever Darm Stichting. (2018). Lactose-intolerantie. Geraadpleegd via <https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/lactose-intolerantie/>
- Meesters, J., Basten, F., & Biene, M. v. (2010). Vraaggericht werken door narratief onderzoek. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 19(3), 21-37.

- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., . . . Economos, C. (1998). Behavioral and social influences on food choice. *Nutrition Reviews*, 56(5), 50-64. doi:10.1111/j.1753-4887.1998.tb01732.x
- Peterson, R. A. (1992). Understanding audience segmentation: From elite and mass to omnivore and univore. *Poetics*, 21(4), 243-258.
- Phoenix, C., Smith, B., & Sparkes, A. C. (2010). Narrative analysis in aging studies: A typology for consideration. *Journal of Aging Studies*, 24(1), 1-11.
- Pliner, P., Rozin, P., Cooper, M., & Woody, G. (1985). Role of specific postingestional effects and medicinal context in the acquisition of liking for tastes. *Appetite*, 6(3), 243-252.
- Pollan, M. (2006). *The omnivore's dilemma: A natural history of four meals*. New York: The Penguin Group.
- Romo, L. K., & Donovan-Kicken, E. (2012). "Actually, I don't eat meat": A multiple-goals perspective of communication about vegetarianism. *Communication Studies*, 63(4), 405-420.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1986). The acquisition of likes and dislikes for foods. *What is America eating*, 58-71.
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450.
- Sools, A. (2016). Narratief onderzoek. *KWALON*, 17(1).
- Stahler, C. (2009). Vegetarianism in a nutshell. *The Vegetarian Resource Group*.  
Geraadpleegd via <https://www.vrg.org/nutshell/nutshell.htm>
- Stein, R. I., & Nemeroff, C. J. (1995). Moral overtones of food: Judgments of others based on what they eat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(5), 480-490.
- Sverker, A., Hensing, G., & Hallert, C. (2005). 'Controlled by food'—lived experiences of coeliac disease. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18(3), 171-180.
- Troelsen, J. T. (2005). Adult-type hypolactasia and regulation of lactase expression. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - General Subjects*, 1723(1), 19-32.
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48(3), 265-277.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). Voedingsdriehoek. *Vlaams Instituut Gezond Leven*.  
Geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Voedingsdriehoek.pdf>
- VLAM. (2017). Thuisverbruik van zuivel in België in 2017. *Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing*. Geraadpleegd via:  
[https://www.vlam.be/public/uploads/files/feiten\\_en\\_cijfers/zuivel/Thuisverbruik\\_van\\_zuivel\\_in\\_2017.pdf](https://www.vlam.be/public/uploads/files/feiten_en_cijfers/zuivel/Thuisverbruik_van_zuivel_in_2017.pdf)
- Voedingscentrum. (2018). Gezond eten: Goed voor je lijf. *Voedingscentrum*. Geraadpleegd via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Woolley, K., & Fishbach, A. (2017). A recipe for friendship: similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, 27(1), 1-10.

ZuivelNL. (2015). Sterke economische sector. In E. Editor (Ed.), *De Witte Motor*. (p. 7).

Geraadpleegd via

[http://www.nzo.nl/sites/default/files/page/attachment/rapport\\_de\\_witte\\_motor.pdf](http://www.nzo.nl/sites/default/files/page/attachment/rapport_de_witte_motor.pdf)

ZuivelNL. (2018). Consumptie. In E. Editor (Ed.), *Zuivel in cijfers 2017*. (pp. 24-25).

Geraadpleegd via <https://www.zuivelnl.org/wp-content/uploads/2018/06/ZIC-2017.pdf>

# Bijlage 1: Verklaring op eer

## Verklaring op Eer

Ik, ondergetekende, aanvaard de volgende voorwaarden en bepalingen van deze verklaring:

In het kader van het uitvoeren van mijn Masterproef aan de Universiteit Antwerpen (UAntwerpen) binnen de faculteit Sociale Wetenschappen, zal ik toegang krijgen tot (technische en andere) informatie van UAntwerpen en/of derde partijen, in geschreven, elektronische, mondelinge, visuele of eender welke andere vorm, met inbegrip van (maar niet beperkt tot) documenten, kennis, data, tekeningen, foto's, filmmateriaal, modellen en materialen. Deze informatie wordt gezamenlijk met informatie voortkomend uit het door mij uitgevoerde onderzoek beschouwd als 'Vertrouwelijke Informatie'.

Ik zal de Vertrouwelijke Informatie uitsluitende aanwenden voor het uitvoeren van het onderzoek in kader van mijn studies binnen UAntwerpen. Ik zal:

- a) de Vertrouwelijke Informatie voor geen enkele andere doelstelling gebruiken;
- b) de Vertrouwelijke Informatie niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van UAntwerpen op directe of indirecte wijze publiek maken of aan derden bekendmaken.
- c) De Vertrouwelijke Informatie noch geheel noch gedeeltelijk reproduceren.

Voor de uitvoering van mijn werk verbind ik mij ertoe om alle onderzoeksdata en ideeën niet vrij te geven tenzij met uitdrukkelijke toestemming van mijn promotor(en).

Na de beëindiging van mijn Masterproef zal ik alle verkregen Vertrouwelijke Informatie en kopieën daarvan, die nog in mijn bezit zouden zijn, aan UAntwerpen terugbezorgen.

Naam: Febe de Krijger

Adres: Prinses Beatrixweg 53, 4424AB Wemeldinge, Nederland

Geboortedatum en -plaats : 07-06-1993, Goes

Datum: 03-11-2018

Handtekening: 

## **Bijlage 2: Formulier Ethische Richtlijnen masterproefonderzoek**

Zie map “Ethische Richtlijnen masterproefonderzoek” op de usb-stick

## **Bijlage 3: Inlichtingen en Toestemmingsformulier**

Zie map "Inlichtingen en Toestemmingsformulier" op de usb-stick.



## **Bijlage 4: Vragenlijst**

### **Algemeen:**

- Naam, leeftijd, woonsituatie, België of Nederland
- Vanaf wanneer heb je te maken met de intolerantie/allergie?
- Wat gebeurt er met je wanneer je het per ongeluk eet?

### **Dagelijks leven**

Welke gevolgen heeft het hebben van een lactose-intolerantie op het dagelijks leven?

- Praktische situaties → uit eten gaan, een dagje weg, speciale gelegenheden.
- Feestdagen die er nu aan komen
- Hoe beïnvloedt de intolerantie deze activiteiten?
- Waarom beïnvloedt de intolerantie deze activiteiten?

### **Sociale relaties**

Welke aspecten van de sociale relaties worden beïnvloed door de lactose-intolerantie?

- Zijn je sociale relaties veranderd sinds je lactose-intolerantie?
- Op welke manier zijn deze veranderd?
- Hoe denk je dat dit komt?
- Hoe reageert je omgeving (vrienden en familie) op je intolerantie?
- Waarom denk je dat ze zo reageren?
- Heb je het gevoel dat mensen je een label geven, een gevoel van stereotypering?
- Op welke manier word je gestereotypeerd?
- Hoe denk je dat dit komt?

### **Identiteit**

Op welke manier beïnvloedt het hebben van een lactose-intolerantie de identiteit?

- Heeft je intolerantie je identiteit beïnvloedt?
- Waarom wel of niet?
- Zo ja, op welke manier?
- Hoe beïnvloedt het hebben van een intolerantie je identiteit, de manier waarop je over jezelf denkt en voelt?
- Denk je dat mensen anders over je denken wanneer ze weten dat je een intolerantie hebt?

## **Bijlage 5: Getranscribeerde interviews**

Zie map "Getranscribeerde interview" op de usb-stick

## Bijlage 6: Codeboek

Open codering	Axiale codering	Verwijzingen
Aantal mensen in gezin met de intolerantie	Algemeen	4
Andere allergieën		1
Leeftijd		18
Ontdekken van lactose intolerantie		16
Start lactose intolerantie		25
Toestemming opname audiofragment		19
Woonsituatie		21
Benauwd	Klachten	1
Buikpijn		20
Diarree		8
Draaierig		1
Eczeem		2
Hoesten		2
Hoeveelheid lactose innemen		1
Kapot maken van darmen		2
Lichaamsuitslag		1
Misselijkheid		5
Gasvorming		5
Opname ziekenhuis		2
Rot van binnen		1
Slijmvorming		1
Veelvoudig toiletbezoek		6
Vergiftigen eigen lichaam		1
Verkouden		1

Vermoeidheid		9	
Activiteiten niet meer uitvoeren	Beïnvloeden activiteiten uit het dagelijks leven	1	
Beïnvloeding activiteiten		14	
Belemmering in functioneren		1	
Gevolgen nachtrust		1	
Gevolgen werksituatie		5	
Niet meer kunnen sporten		3	
Spontaniteit uit het leven		3	
Hulp via Facebook		3	
Persoonlijke gevolgen voordat de intolerantie bekend was		1	
Persoonlijke problemen aanvaarden intolerantie		2	
Beperkingen in aanbod voedsel	Moeilijke situaties met een lactose intolerantie	4	
Feestdagen		1	
Moeilijk om kenbaar te maken		2	
Moeilijke situaties door voedselaanbod		9	
Moeilijke situaties op het werk		3	
Moeilijke situaties op school		2	
Moeilijke situaties op verjaardagen		2	
Onverwachte situaties		4	
Problemen bij dag vullende activiteiten		2	
Problemen bij het sporten		1	
Problemen bij uit eten gaan		18	
Problemen op vakantie		5	
Reden om toch uit eten te gaan		1	
Aanpassen aan lactose intolerantie			4

Aanpassen gewoontes	Aanpassingen in het dagelijks leven	2
Aanpassing levensstijl		4
Aanpassingen op school		4
Aanpassingen thuis		5
Aanpassingen vanuit de omgeving		3
Hulp van diëtist		1
Hulp via Facebook		3
Persoonlijke gevolgen voordat de intolerantie bekend was		1
Persoonlijke problemen aanvaarden intolerantie		2
Ontwijken van restaurants	Ontwijken van situaties	2
Ontwijken van situaties		1
Meer thuis blijven		8
Minder uit eten		8
Eigen eten meenemen	Manier om situaties waarin klachten ontstaan voorkomen	4
Etiketten Lezen		7
Extreme oplettendheid wat je eet		6
Oplossingen bij uit eten gaan		3
Vorbereiding dagje weg		6
Vorbereiding nieuwe situaties		1
Vorbereiding op reis gaan		1
Vorbereiding op school		2
vorbereiding op vakantie		3
Eigen eten meenemen		16
vorbereiding verjaardagen		6
Voorkomen van moeilijke situaties op het werk		2

medicijn gebruik		11
Reden om product aan te nemen ondanks dat dit niet kan	Reden om toch lactose in te nemen	3
Reden om toch lactose te eten		3
Omgaan met de intolerantie	Verbetering over de tijd	1
Onder controle hebben van de intolerantie		4
Positieve kanten lactose intolerantie		3
Verbetering aanbod producten		2
Verbetering in de reacties van restaurants		3
Vergelijking omgang met lactose andere landen		2
Begrip uit de omgeving	Reactie van de omgeving	26
Positieve reactie vrienden		4
Reactie omgeving op mededelen lactose intolerantie		9
Reactie personeel restaurants		9
Reacties collega's		1
Bewustwording creëren	Reden voor begrip sociale omgeving	1
Niet te veel aandacht naar de intolerantie laten gaan		4
Vragen over de intolerantie		1
Mensen denken er niet aan	Reden voor onbegrip sociale omgeving	1
Misverstanden omgeving		1
Onbegrip tegenover de intolerantie		27
Onderschatten van de allergische reactie		14
Ongewenste aandacht		7
Onwetendheid		2
Onwetendheid lactose intolerantie restaurants		4

Reden van onbegrip		9
Vraag om aandacht		1
Ongemakkelijke situaties met vrienden	Verandering sociale relaties	2
Verandering sociale relaties		16
Belemmering sociale relaties	Gevolgen van de verandering in sociale relaties	7
Gevolgen sociaal leven		8
Sociale impact		8
Hoe andere mensen over iemand met een intolerantie denken	Verandering hoe mensen over je denken	8
Verandering in hoe mensen over me denken		12
Label opplakken	Stereotypering of labeling	11
Manier van stereotyperen		19
Ik en de intolerantie	Beïnvloeding identiteit	3
Psychische gevolgen op identiteit		1
Verandering denkpatroon		1
Verandering identiteit		23
Acceptatie intolerantie	Psychische gevolgen intolerantie	4
Anders dan de rest		1
Angst om lactose binnen te krijgen		1
Gevoel van belasten omgeving		4
Gevoel van lastig vallen		1
Gevoel vergeten te worden		1
Kwaad op mezelf		2

ongemakkelijk gevoel		1
Schuldgevoel		1



## **Bijlage 7: Audiofragmenten interviews**

Zie map 'Audiofragmenten interviews' op de usb-stick.