

TRANSITIE NAAR EEN GEZONDER EN DUURZAMER DIEET: IMPACT VAN EMPATHIE NAAR DIEREN TOE OP DE BEREIDHEID

& DE ROL DIE HUISDIEREN DAARBIJ SPELEN

Aantal woorden: 18499

Sarah Dauw

Stamnummer : 01503045

Promotor : Prof. Dr. Hendrik Slabbinck

Masterproef voorgedragen tot het bekomen van de graad van:

Master in de handelswetenschappen: commercieel beleid

Academiejaar: 2020-2021

Woord vooraf

Deze masterproef vormt de kers op de (plantaardige) taart van mijn opleiding handelswetenschappen, met als afstudeerrichting commercieel beleid. Deze wou ik immers niet alleen schrijven over een zowel maatschappelijk als wetenschappelijk relevant onderwerp, maar ook over één waar ik mij nauw bij betrokken voel. De keuze voor dit onderzoek over de transitie naar een gezonder en duurzamer dieet heb ik dan ook even bewust gemaakt als mijn eigen keuze daarvoor negen jaar geleden.

Daarom wens ik allereerst mijn promotor prof. Dr. Hendrik Slabbinck, en Nele Claeys en Kristof Rubens van de Vlaamse overheid, Departement Omgeving te bedanken. Dit zowel om aandacht te schenken aan de transitie naar gezondere en meer duurzame voedingsgewoonten, ons de kans te geven daar onderzoek naar te verrichten, als voor de goede begeleiding en feedback.

Verder wil ik ook graag mijn medestudenten Emma Barbé, Margot Pappijn, Karel Vandekerckhove, en Hanne Vermoesen bedanken. Net als alle respondenten, voor het delen van hun verhaal en eventuele medewerking aan het vervolgonderzoek. Zonder hen kon dit onderzoek namelijk niet plaatsvinden.

Tenslotte uit ik graag nog mijn appreciatie voor mijn ouders en broer, evenals mijn vrienden voor de steun, wijze raad, en ontspanningsmomenten. Dit niet enkel tijdens het schrijven van deze masterproef, maar doorheen mijn gehele opleiding aan de Universiteit Gent.

Dank jullie wel!

Veel leesplezier & liefs,

Sarah Dauw

1 juni 2021

Inhoud

Woord vooraf	I
Inhoud.....	II
Lijst van tabellen.....	IV
Lijst van figuren	V
1. Introductie	1
1.1. Doelstelling	2
1.2. Onderzoeksopzet.....	2
2. Literatuurstudie.....	4
2.1. Een gezond en duurzaam voedingspatroon	4
2.2. Intentie.....	4
2.3. Kennis.....	5
2.4. Impact op het milieu.....	6
2.5. Belang van het gedrag	6
2.6. Frequentie.....	7
2.7. Externe variabelen.....	8
2.7.1. Demografische variabelen.....	8
2.7.2. Attitudes ten opzichte van een meer plantaardig dieet	9
2.7.3. Persoonlijkheidskenmerken	9
2.7.4. Andere indirecte variabelen.....	15
3. Onderzoeksvraag	17
4. Methodologie.....	22
4.1. Steekproef	22
4.2. Instrumenten.....	22
5. Resultaten	25
5.1. Beschrijving steekproef	25
5.1.1. Deel 1.....	25
5.1.2. Deel 2.....	28

5.2.	Vooronderzoek Vlaamse overheid, Departement Omgeving	30
5.2.1.	Motivatie.....	31
5.2.2.	Soort keuze.....	34
5.2.3.	Moeilijkheden.....	37
5.2.4.	Demografische variabelen.....	39
5.2.5.	Conclusie en beleidsaanbevelingen	46
5.3.	Is wie meer empathie vertoont naar dieren toe eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet?	47
5.3.1.	Wie momenteel een huisdier heeft is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe	49
5.3.2.	Het indirecte effect van het momenteel hebben van een huisdier op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon.....	50
5.3.3.	Wie een huisdier had tijdens de kindertijd is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe	51
5.3.4.	Het indirecte effect van het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon.....	52
6.	Discussie.....	54
6.1.	Bespreking van de resultaten	54
6.2.	Beperkingen.....	55
6.3.	Aanbevelingen	55
7.	Conclusie.....	58
8.	Bibliografie.....	I
9.	Bijlagen.....	
	Bijlage 1: Factoranalyse 1 - totale variantie verklaard.....	Bijlage 1
	Bijlage 2: Factoranalyse 1 - componenten matrix	Bijlage 2
	Bijlage 3: Factoranalyse 2 - totale variantie verklaard.....	Bijlage 3
	Bijlage 4: Factoranalyse 2 - componenten matrix	Bijlage 4

Lijst van tabellen

Tabel 1: Frequencies – geslacht	25
Tabel 2: Frequencies – leeftijd	26
Tabel 3: Frequencies – woonplaats	26
Tabel 4: Frequencies – opgegroeid in	26
Tabel 5: Frequencies – opleidingsniveau.....	27
Tabel 6: Frequencies – gezinssamenstelling	27
Tabel 7: Frequencies – gezinsinkomen	28
Tabel 8: Frequencies – geslacht	28
Tabel 9: Frequencies – leeftijd	28
Tabel 10: Frequencies – woonplaats	29
Tabel 11: Frequencies – opgegroeid in	29
Tabel 12: Frequencies – opleidingsniveau.....	29
Tabel 13: Frequencies – gezinssamenstelling	30
Tabel 14: Frequencies – gezinsinkomen	30
Tabel 15: Frequencies – meer of minder vlees en/of vis eten vind ik... ..	31
Tabel 16: Frequencies – motivatie	32
Tabel 17: Frequencies – moeilijkheden	39
Tabel 18: Frequencies – leeftijd	42
Tabel 19: Frequencies – milieu	42
Tabel 20: Frequencies – gezondheid	42
Tabel 21: Frequencies – geslacht	43
Tabel 22: Frequencies – opleidingsniveau.....	45
Tabel 23: Frequencies – woonplaats (dierenwelzijn)	45
Tabel 24: Frequencies – opgegroeid in (dierenwelzijn).....	45
Tabel 25: Frequencies – woonplaats (gezondheid).....	46

Lijst van figuren

Figuur 1: Hypothese 1	18
Figuur 2: Hypothese 2	19
Figuur 3: Hypothese 3	20
Figuur 4: Hypothese 4	21
Figuur 5: Triad - motivatie.....	32
Figuur 6: Dyad – betekenis voeding (dierenwelzijn)	34
Figuur 7: Dyad – betekenis voeding (gezondheid)	35
Figuur 8: Dyad – betekenis voeding (milieu)	35
Figuur 9: Dyad – keuzes (dierenwelzijn).....	36
Figuur 10: Dyad – keuzes (gezondheid)	36
Figuur 11: Dyad – keuzes (milieu).....	37
Figuur 12: Mediatie analyse (hypothese 1)	50
Figuur 13: Gemodereerde mediatie analyse (hypothese 2).....	51
Figuur 14: Mediatie analyse (hypothese 3)	52
Figuur 15: Gemodereerde mediatie analyse (hypothese 4).....	53

1. Introductie

Dierenwelzijn blijft achteruit gaan, ook in België (Greenpeace Belgium, 2020). Het aantal veebedrijven daalt namelijk, met als gevolg dat de nog bestaande veevoederbedrijven groter worden. De industrie wordt dus steeds intensiever, waardoor dieren leven in omstandigheden met te weinig voedsel, bewegingsruimte en frisse lucht. Daarnaast brengt dit ook enorme hoeveelheden mest met zich mee. De vee-industrie overschrijdt dus niet enkel de grenzen van wat dieren aankunnen, maar ook van wat het milieu aankan (Greenpeace Belgium, 2020).

Uit het bovenstaande blijkt dat de productie van vlees in ons land nog steeds toeneemt. De consumptie ervan vertoont daarentegen een dalende trend (Mooijman, 2020). Deze consumptie is de afgelopen tien jaar namelijk met 8.80 procent gedaald. Zo eet ongeveer 8.50 procent van de Belgen flexitarisch, 6.00 procent vegetarisch, en 1.00 procent veganistisch. Er is dus een duidelijke opmars bezig naar een gezonder en duurzamer dieet. We raken er trouwens steeds meer van overtuigd dat er in de toekomst meer mensen vegetarisch gaan eten (63.00 procent van de Belgen) en dat dit ook een noodzaak zal zijn (62.00 procent van de Belgen). Deze overtuigingen trekken zich ook voort in onze voornemens, want 40.00 procent van de Belgen is van plan om in de toekomst minder vlees en vis te eten (Mooijman, 2020).

Wanneer dit op Europees niveau wordt bekeken is er echter een toename in de vleesconsumptie te zien. Daarom moeten duurzaamheids- en maatschappelijke problemen de komende jaren meer aandacht krijgen volgens de expertengroep betreffende landbouw- en plattelandsontwikkeling van de Europese Commissie (European Union, 2020). Deze extra aandacht houdt in dat er een lagere vleesconsumptie per capita moet zijn, meer bepaald van 68.7 kilogram naar 67.6 kilogram per capita in 2030. De daling zal gepaard gaan met veranderende consumentenvoorkeuren en meer aandacht voor het milieu. Verder is er nood aan een lagere productie gebaseerd op efficiëntere systemen, en verminderde export van nog levende dieren. Deze worden respectievelijk geschat op een daling van 2.30 procent, en 30.00 procent (European Union, 2020).

Een transitie naar meer plantaardige voedingsgewoonten zorgt ook voor minder dieet-gerelateerde sterfte, een daling in uitstoot van voedingsgerelateerde broeikasgassen, en economische voordelen door onder meer lagere ziektekosten (Springmann et al., 2016). Het mag dus duidelijk zijn dat er meerdere voordelen verbonden zijn aan een lagere vleesconsumptie. Indien we daar in België van willen genieten moet er wel een verdere bewustwording en transitie plaatsvinden naar gezondere en meer duurzame voedingsgewoonten, want ondanks de dalende trend in consumptie, ligt onze consumptie per capita ongeveer 6.50 kilogram hoger dan het Europese gemiddelde (European Union, 2020; Mooijman, 2020).

Om tot die lagere vleesconsumptie te komen moet men gemotiveerd zijn en blijven. Deze motivaties zijn echter heel uiteenlopend, toch springt één er uit. Een groot deel van de flexitariërs, vegetariërs en

veganisten eet namelijk plantaardig omwille van morele en ethische redenen (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004). Door hun voedingspatroon en eventueel volledige levensstijl aan te passen willen ze vermijden dat dieren gekweekt en geslacht worden voor menselijke consumptie. Ze willen niet bijdragen en zelfs een halt toeroepen aan de wreedheden tegenover dieren (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004).

1.1. Doelstelling

Er is een grote maatschappelijke belangstelling voor de transitie naar gezondere en meer duurzame voedingsgewoonten en naar wat maakt dat iemand bereid is om te evolueren naar een meer plantaardig dieet. De trend die we op dit vlak reeds zien hier in België, en meer bepaald in Vlaanderen, zorgt er dan ook voor dat dit een actueel, interessant en relevant topic is. De huidige voedingsgewoonten van Vlamingen, en wat hierop invloed heeft of hen juist tegen houdt worden dan ook in kaart gebracht. Net zoals de bereidheid om in de toekomst over te schakelen naar een meer plantaardig dieet en wat hiervoor de achterliggende drijfveren kunnen zijn.

In deze masterproef wordt dan ook nagegaan of empathie naar dieren toe een drijfveer is voor een gezonder en duurzamer, en dus meer plantaardig dieet, en in welke mate Vlamingen daartoe bereid zijn. Op basis van deze inzichten, en die van mijn medestudenten, kunnen dan meerdere beleidsaanbevelingen geformuleerd worden om zo tot meer plantaardige voedingsgewoonten te komen en de ecologische impact van onze huidige voedingsgewoonten te verlagen.

Daarnaast draagt deze masterproef ook bij tot het reeds gedane wetenschappelijk onderzoek. Er hebben immers verscheidene studies plaatsgevonden omtrent vegetarisme, of een meer plantaardig dieet werkelijk leidt tot een gezonder en duurzamer voedingspatroon, wat de drijfveren voor het volgen hiervan zijn, of er een verband is tussen vegetarisme en empathie naar mensen toe, en of er dan weer een verband is tussen empathie naar mensen toe en empathie naar dieren toe, enzovoort. Over deze twee laatste is er echter nog steeds enige onzekerheid, dit onderzoek probeert hier dan ook meer duidelijkheid rond te scheppen.

1.2. Onderzoeksopzet

Deze masterproef bestaat uit zes secties. De eerste omvat de literatuurstudie. Hierin wordt dieper ingegaan op het reeds gedane onderzoek met betrekking tot een gezond en duurzaam voedingspatroon, vegetarisme en empathie. Vervolgens worden de onderzoeksvraag en bijhorende hypothesen die voortkomen uit de literatuurstudie geformuleerd. In de derde sectie wordt de methode besproken. Deze sectie geeft zowel een inkijk in de steekproef als in de instrumenten. Dit wordt dan weer gevolgd door de resultaten, waardoor een antwoord geformuleerd kan worden op de onderzoeksvraag en bijhorende hypothesen. Er zijn echter ook enkele beperkingen aan dit onderzoek verbonden, wat mogelijkheden creëert voor verder onderzoek. Deze beperkingen en aanbevelingen worden besproken in de discussie. Uit

alle voorgaande informatie wordt ten slotte een conclusie gevormd, die tevens het sluitstuk vormt van deze masterproef.

2. Literatuurstudie

2.1. Een gezond en duurzaam voedingspatroon

Om tot een gezond en duurzaam voedingspatroon te komen moet aan drie principes voldaan zijn (Friel et al., 2013). Allereerst is het onnodig om meer te eten dan er energie nodig is. Zo wordt belasting van het milieu in de vorm van broeikasgassen, gebruik van natuurlijke bronnen, en druk op biodiversiteit vermeden en daalt die zelfs. Daarnaast moet er ook een verminderd gebruik zijn van te energierijke, en sterk verwerkte en verpakte voeding. Dit leidt tot een evenwichtiger voedingspatroon en vermindert het gebruik van natuurlijke bronnen. Ten derde, en tevens ook ten laatste, moeten er minder dierlijke en meer plantaardige voedingsmiddelen geconsumeerd worden voor zowel gezondheids- als milieuvoordelen (Friel et al., 2013).

De Vlaamse bevolking moet hier natuurlijk toe bereid zijn en dus de intentie hebben om een meer plantaardig dieet aan te nemen. Volgens het geïntegreerd gedragsmodel van Montaño & Kasprzyk (2015) is de motivatie of intentie daarvoor doorslaggevend. Daarnaast zijn er ook vier andere componenten die de bereidheid tot een meer plantaardig dieet direct beïnvloeden. Deze zijn kennis, impact op het milieu, belang van het gedrag en frequentie. Ten slotte zijn er nog enkele externe variabelen die indirect een invloed hebben op de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig voedingspatroon (Jaccard, Dodge, & Dittus, 2002; geciteerd in Montaño & Kasprzyk, 2015; Montaño & Kasprzyk, 2015).

2.2. Intentie

Om de vleesconsumptie te laten dalen is het dus belangrijk dat men een sterke intentie heeft om een meer plantaardig voedingspatroon aan te nemen. Dat is in de Westerse wereld hoofdzakelijk omwille van morele en ethische overtuigingen (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004). Men wil namelijk vermijden dat dieren gedood worden voor menselijke consumptie, dat dieren mishandeld worden voor menselijk voordeel, enzovoort. Kortom, dat dieren afzien vanwege de menselijke voedingsconsumptie. Velen wijzigen hun voedingspatroon dan ook na een specifiek incident, zoals de dissectie van een dier tijdens de les of het zien van een video rond de productie van vlees (Fox & Ward, 2008).

Naast morele en ethische overtuigingen spelen gezondheidsredenen een grote en toenemende rol bij de beslissing om vlees te vermijden (Barr & Chapman, 2002; Jabs et al., 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004). Sommige onderzoekers gaan zelfs verder en stellen dat de meeste vegetariërs deze motivatie delen (Fox & Ward, 2008). Zij doen dit zowel om symptomen van ziekten of kwaaltjes te verminderen als ze te vermijden. Het volgen van een vegetarisch dieet wordt door velen namelijk geassocieerd met een verbeterde gezondheid (Fox & Ward, 2008).

Opmerkelijk is dat weinigen vegetarisch eten omwille van gezondheidsoverwegingen én omwille van morele en ethische overtuigingen. Dit is omdat bij vegetarisme wegens gezondheidsredenen de focus intern ligt,

terwijl die bij moreel en ethisch vegetarisme extern ligt, naar andere wezens toe. Hun gezondheid en welzijn komt dan ook pas na die van andere wezens. Daarom wordt moreel en ethisch vegetarisme vaak als superieur beschouwd in vergelijking met vegetarisme uit gezondheidsoverweging (Fox & Ward, 2008).

Daarnaast wordt ook een vegetarisch voedingspatroon aangenomen uit bezorgdheid rond het milieu, omwille van religieuze redenen (Cooper et al., 1985; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008), of uit bekommernis om wereldhonger (Lappe & Collins, 1987; Robbins, 1987; geciteerd in Kalof et al., 1999). Dit zou slechts wel bij een minderheid het geval zijn. Velen die echter regelmatig plantaardig eten uit morele en ethische of gezondheidsoverwegingen hebben ook veel aandacht voor onder andere de impact van de voedingsproductie op het milieu, ook al was dat niet hun initiële motivator (Fox & Ward, 2008).

Naast zelf de intentie te hebben om minder vlees en/of vis te consumeren is het ook belangrijk dat anderen deze intentie bevestigen en delen (Montaño & Kasprzyk, 2015). Dat is trouwens niet alleen het geval om de bereidheid tot een meer plantaardig dieet om te zetten in het volgen van een meer plantaardig dieet, maar ook om dat nieuwe voedingspatroon dan vol te houden. Het volhouden van een meer plantaardig dieet gaat immers beter indien er sociale ondersteuning is zoals familieleden die achter de keuze staan, of vrienden die plantaardig eten of zich bijvoorbeeld inzetten voor dierenrechten (Jabs et al., 1998; geciteerd Ruby, 2012). Dankzij deze steun van familie en vrienden voelen vegetariërs geen spanning tussen wie ze zijn en wat hun omgeving van hen verwacht (Janda & Trocchia, 2001).

2.3. Kennis

Naast de intentie om minder vlees te consumeren is het ook belangrijk dat men weet hoe dat juist gedaan kan worden (Montaño & Kasprzyk, 2015). Zo wordt er van een vegetariër vaak aangenomen dat hij geen vlees, vis en gevogelte eet. Dit moet echter genuanceerd worden, want zowel in de literatuur als in wat mensen zelf beschouwen als vegetarisme zijn er verschillen (Ruby, 2012).

Zo kwam men in een Amerikaanse studie tot het resultaat dat slechts 36.00 procent van de zelfverklaarde vegetariërs nooit gevogelte eten, 30.00 procent dat ze nooit vis eten, en 64.00 procent dat ze nooit rood vlees eten (Krizmanic, 1992; geciteerd in Ruby, 2012). Deze discrepanties zijn echter niet enkel in de Verenigde Staten waar te nemen, ook in Canada (Barr & Chapman, 2002; geciteerd in Ruby, 2012) en Groot-Brittannië (Willetts, 1997; geciteerd in Ruby, 2012) is er reeds tot gelijkaardige resultaten gekomen.

Daarom wordt vegetarisme voorgesteld als een term die vele betekenissen heeft en gebruikt wordt om verschillende eetpatronen te beschrijven. Het is een dieet dat gekarakteriseerd wordt door het eten van plantaardige voeding en het vermijden van sommige of alle dierlijke producten (Perry et al., 2001; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008). Om deze verschillende vormen van vegetarisme te beschrijven stellen Beardsworth en Keil (1991, 1992; geciteerd in Ruby, 2012) het voor als een continuum, gaande van een dieet met geen beperkingen naar een zeer strikt dieet.

Zo wordt er gestart met een beschrijving van omnivoren. Zij eten zowel vlees, vis, als gevogelte en weren op vlak van voedingsmiddelen dus niets uit hun dieet. Sommigen kiezen er echter voor om één of meerdere dagen per week geen vlees, vis of gevogelte te eten, zij vallen onder de noemer flexitariër. Voor velen is dit een eerste stap richting een volledig vegetarisch dieet, voor anderen dan weer een gulden middenweg waar ze zich goed bij voelen. Ook flexanist is een bestaand begrip. Een flexanist eet grotendeels veganistisch en af en toe iets van dierlijke oorsprong (Vrindts, 2018).

Wie verder gaat in zijn dieet kan kiezen om er bijvoorbeeld wel vlees en gevogelte, maar geen vis uit te weren. Dit wordt een pescotaris dieet genoemd. Ook een pollotaris dieet bestaat, dan wordt nog steeds gevogelte geconsumeerd, maar geen vlees en vis. Er kan echter ook voor gekozen worden om ze alle drie uit het voedingspatroon te bannen, dan eet je vegetarisch (Vrindts, 2018).

Indien je vegetarisch eet, maar wel nog eieren en melkproducten consumeert ben je in feite een ovo-lacto vegetariër. Eet je ook geen eieren, dan wordt de term lacto-vegetariër gebruikt. Of eet je wel eieren, maar consumeer je geen melkproducten onder andere omdat die vaak dierlijk stremsel bevatten, dan volg je een ovo-vegetarisch dieet. Wanneer je vegetarisch eet en geen gebruik maakt van eieren en melkproducten, wordt er echter niet gesproken van vegetariër, maar van veganist (Vrindts, 2018).

2.4. Impact op het milieu

Naast het hebben van de intentie om minder vlees te consumeren en de kennis om dat te doen, is het belangrijk dat dit geen negatieve impact heeft op het milieu (Montaño & Kasprzyk, 2015). Dat is absoluut het geval, want door een meer plantaardige levensstijl aan te nemen vermijdt men schade aan het milieu. De vleesproductie heeft namelijk steeds meer nood aan natuurlijke bronnen zoals land, water en energie. Dit leidt echter tot lucht-, water- en bodemvervuiling. Deze zijn vooral afkomstig van boerderijen en in mindere mate van slachthuizen en vleesverwerkende bedrijven. In de boerderijen is het dan hoofdzakelijk mest dat schade toebrengt aan het milieu. Daarin zit namelijk lachgas, nitraat en ammoniak. Deze dragen bij tot de opwarming van de aarde, euforiëring - wat zorgt voor een daling van de biodiversiteit in het water - en verzuring (Djekic, 2015).

2.5. Belang van het gedrag

Volgens Montaño & Kasprzyk (2015) is de kans groter dat mensen hun gedrag gaan aanpassen wanneer die gedragsverandering belangrijk is. Dat belang is ondertussen reeds in meerdere studies aangetoond. Daaruit blijkt dat een gezond en duurzaam voedingspatroon nodig is. Er zijn tegenwoordig immers serieuze problemen van onder- en overvoeding, en de landbouwsector, en dan meer specifiek de veeteelt, zorgt voor één vijfde van alle uitgestoten broeikasgassen (McMichael et al., 2007).

Onze huidige voedselconsumptie draagt dus bij aan de klimaatverandering, wat bijgevolg invloed heeft op het welzijn en de gezondheid. Een daling in de vleesconsumptie en bijgevolg de vleesproductie zorgt er

dan ook voor dat de verandering van het klimaat stabiel blijft, dat er tot een gezonder dieet gekomen wordt, de luchtkwaliteit verbetert, er een toename is in het aantal betrouwbare waterbronnen, enzovoort (McMichael et al., 2007).

Er bestaan ook technologieën die de uitstoot van broeikasgassen bij veeteelt verminderen, maar indien deze wereldwijd worden toegepast zorgen ze slechts voor een daling in uitstoot van minder dan 20.00 procent, wat relatief weinig is. Daarom moet er verder gegaan worden dan efficiëntere en effectievere technieken en technologieën, en moet de consumptie van dierlijke producten dalen. Indien de consumptie van vlees en melkproducten gehalveerd wordt in Europa, daalt de uitstoot van broeikasgassen in de landbouwsector met 42.00 procent (Lamos et al., 2020).

Daarvoor is er natuurlijk medewerking en steun nodig vanuit de politiek, maar niet alle landen blijken hiertoe bereid te zijn. Ze vrezen namelijk dat het verminderen van de uitstoot van broeikasgassen de economische groei zal belemmeren (McMichael et al., 2007). Ondanks deze twijfels is juist het tegenovergestelde waar.

Snelle en strenge maatregelen voor de beperking van broeikasgassen zijn namelijk nodig om de versterking van economische groei te behouden op lange termijn (Stern, 2007). Deze helpen tevens bij het behalen van de Duurzame Ontwikkelingsdoelen (European Commission, 2020). De Europese Commissie ondersteunt en benadrukt dan ook de nood aan deze transitie via zijn European Green Deal (2020) en in sommige welstellende landen is men reeds bereid tot het nemen van maatregelen. De drijfveren hiervoor zijn wel voornamelijk afkomstig van de effecten van de consumptie van vlees op de gezondheid, en dan meer bepaald het risico op cardiovasculaire ziekten (McMichael et al., 2007).

De medewerking en steun kan inhouden dat subsidies op veevoeder teruggeschroefd worden, wat de prijzen ervan doet toenemen. Maar de consumptie van vlees kan ook dalen door de bevolkingsgroei af te remmen. Dit moet dan ook niet via regelgeving bereikt worden, maar door onderwijs, goed leiderschap en een bredere beschikbaarheid van anticonceptie (McMichael et al., 2007).

2.6. Frequentie

Tenslotte heeft de frequentie waarmee het gedrag gesteld wordt een directe impact op de bereidheid tot een duurzamer dieet (Montaño & Kasprzyk, 2015). Hoe vaker men immers plantaardig eet, hoe meer men het aanvaardt en het een gewoonte wordt (Triandis, 1980; geciteerd in Montaño & Kasprzyk, 2015). Om die aanvaarding te bekomen zou men er gedurende tien weken twee maal per week mee in contact moeten komen (Hoek et al., 2013; geciteerd in Elzerman et al., 2015). Zo gaat men het uiteindelijk ook niet meer beschouwen als een dieet, maar als een levensstijl (Fox & Ward, 2008).

Daarnaast is het zo dat wie vaker plantaardig eet, het meer plantaardige voedingspatroon langer gaat volhouden. Flexitariërs houden hun dieet over het algemeen dus minder lang vol dan vegetariërs, dit komt waarschijnlijk doordat hun motivaties voor het vermijden van vleesconsumptie minder sterk zijn (Rosenfeld, Rothgerber, & Tomiyama, 2020).

Met verloop van tijd kunnen er dan ook meer redenen komen, of net minder, of kunnen motivaties worden bijgesteld (Beardsworth & Keil, 1992; geciteerd in Ruby, 2012). Over het algemeen kan wel gesteld worden dat hoe langer men een vegetarisch dieet volgt, hoe strikter dat wordt (Barr & Chapman, 2002; geciteerd in Ruby, 2012) en hoe strikter het vegetarische dieet dat men volgt, hoe meer motieven men ook heeft om dat dieet te volgen en zich daaraan te houden (Rozin et al., 1997).

2.7. Externe variabelen

Zoals hierboven aangehaald zijn er ook enkele externe variabelen die indirect een impact hebben op de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig dieet (Montaño & Kasprzyk, 2015). Deze zijn demografische variabelen, attitudes ten opzichte van een meer plantaardig dieet, persoonlijkheidskenmerken, en andere indirecte variabelen. Elk van deze variabelen heeft een onmiskenbare impact op de transitie naar een meer plantaardig dieet. Vooral de persoonlijkheidskenmerken, en dan meer specifiek empathie krijgen in dit onderdeel aandacht, aangezien daarop de focus van dit onderzoek ligt.

2.7.1. Demografische variabelen

Vrouwen vertonen vaak positievere attitudes ten opzichte van vegetarisme dan mannen, en mannen staan dan weer positiever tegenover vleesconsumptie dan vrouwen (Mullee et al., 2017; Ruby, 2012). Dit is niet helemaal onverwachts, aangezien vlees vaak geassocieerd wordt met mannelijkheid (Gossard & York, 2003; geciteerd in Mullee et al., 2017) en staat voor een man zijn sterkte en dominantie tegenover de natuur (Twigg, 1979; geciteerd in Ruby, 2012). Deze vaststellingen worden bovendien niet enkel gedaan in de Westerse wereld, maar zijn te vinden in veel culturen (Fiddes, 2004; Leghorn & Roodkowsky, 1997; Jensen & Holm, 1999; O'Laughlin, 1974; Simoons, 1961; Sobal, 2005; geciteerd in Ruby, 2012).

Deze bevindingen worden verder bevestigd doordat meer mannen geloven dat een gezond dieet altijd vlees moet bevatten en hun porties ook hoofdzakelijk rond vlees draaien. Vrouwelijke vleeseters eten dan ook kleinere porties vlees dan mannelijke vleeseters (Beardsworth & Bryman, 1999; Beardsworth et al., 2002; Fraser et al., 2000; Gossard & York, 2003; Richardson et al., 1993; Rimal, 2002; geciteerd in Ruby, 2012), en in de Westerse wereld zijn heel wat meer vrouwelijke vegetariërs dan mannelijke (Amato & Partridge, 1989; Beardsworth & Bryman, 1999; Fraser et al., 2000; Neumark-Sztainer et al., 1997; Santos & Booth, 1996; Smart, 1995; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Ruby, 2012).

Daarnaast zijn er ook verschillen op ethisch en moreel vlak. Vrouwen gaan namelijk de effecten van een vegetarisch dieet op deze punten eerder bevestigen. Zo erkennen ze dat een vegetarisch dieet helpt bij het voorkomen van dierenmishandeling, milieuschade en hongersnood (Kalof et al., 1999). Het mag dus duidelijk zijn dat vrouwen minder vlees eten, ze meer open staan voor een vegetarisch eetpatroon, en er een groter aantal vrouwelijke vegetariërs zijn in de Westerse wereld (Amato & Partridge, 1989; Beardsworth & Bryman, 1999; Beardsworth et al., 2002; Fraser et al., 2000; Gossard & York, 2003; Neumark-Sztainer et al., 1997; Richardson et al., 1993; Rimal, 2002; Santos & Booth, 1996; Smart, 1995; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Ruby, 2012; Kalof et al., 1999),.

Verschillen in consumptie variëren echter op meer dan alleen geslacht. Fraser, Welch, Luben, Bingham, en Day (2000) hebben namelijk naast de demografische variabele geslacht ook gekeken naar leeftijd, burgerlijke staat en opleiding. Uit hun onderzoek blijkt dat het vooral jongeren zijn die vegetarische producten consumeren. Wie getrouwd is eet dan weer meer vlees, net als wie lager opgeleid is. Deze laatsten eten wel 20.00 procent meer vlees dan wie een hogere opleiding genoten heeft. Uit al deze informatie kan dus geconcludeerd worden dat het voornamelijk getrouwde, oudere, laaggeschoolde mannen zijn die vlees consumeren (Fraser, Welch, Luben, Bingham, & Day, 2000).

2.7.2. Attitudes ten opzichte van een meer plantaardig dieet

Attitudes ten opzichte van een meer plantaardig dieet verschillen naargelang de striktheid van dat dieet. Zo wordt een vegetarisch dieet doorgaans positiever beoordeeld dan een veganistisch dieet (Chinn et al., 2015; Cole & Morgan, 2011; Crnic, 2013; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017).

Enkele van deze positieve attitudes tegenover een vegetarisch dieet zijn dat het goed voor de gezondheid (Lea & Worsley, 2001; Povey et al., 2001; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017), eerbaar (Ruby & Heine, 2011; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017), hip en attent is (Burgess et al., 2014; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017), en dat wie een vegetarisch dieet volgt een dierenvriend is (Burgess et al., 2014; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017).

Er worden echter ook enkele negatieve attitudes geassocieerd met vegetariërs (Burgess et al., 2014; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017). Deze zijn onder andere ongezond, zwak en gek, en zijn dus voornamelijk ridicule en negatieve stereotypen (Burgess et al., 2014; Crnic, 2013; geciteerd in Corrin & Papadopoulos, 2017).

2.7.3. Persoonlijkheidskenmerken

2.7.3.1. Waarden

Op vlak van persoonlijkheidskenmerken worden allereerst waarden die in verband gebracht kunnen worden met vegetarisme besproken. Rokeach (1968; geciteerd in Dietz et al., 2002) en Schwartz (1992; geciteerd in Dietz et al., 2002) hebben daar onderzoek naar gedaan en zijn tot vier mogelijke clusters gekomen. Deze

vier clusters zijn altruïsme, zelfontwikkeling, liberale waarden en traditionele waarden (Rokeach, 1968; Schwartz, 1992; geciteerd in Dietz et al., 2002). Er is echter wel van nog maar drie clusters of waarden een invloed gevonden op vegetarisme. Allereerst is er altruïsme of onbaatzuchtigheid, dat een positief effect op vegetarisme heeft (Kalof et al., 1999). Daarnaast hebben ook liberale waarden een positief effect op vegetarisme (Ruby, 2012). Eerder traditionele waarden zoals loyaliteit, gehoorzaamheid en veiligheid van familie hebben daarentegen een negatief effect op vegetarisme. In het traditionele dieet speelt vlees namelijk een grote rol en dit kan zorgen voor aversie ten opzichte van vegetarisme, of zelfs tegen vegetariërs (Kalof et al., 1999).

2.7.3.2. Empathie

Naast waarden is ook empathie een persoonlijkheidskenmerk. Dit komt van de Duitse term 'Einfühlung'. Dat is de menselijke spontane projectie van psychische gevoelens van de mensen en objecten die ze waarnemen (Vischer, 1873; geciteerd in Listowel, 1934; geciteerd in Duan & Hill, 1996). Van daaruit is de term verder geëvolueerd, tot in 1909 Edward B. Titchener er de benaming empathie aangaf, wat hij definieerde als een proces van humanisatie van objecten, of lezen, of onszelf erin voelen. Oorspronkelijk werd het begrip empathie dus vooral gebruikt voor schilderijen of sculpturen (Wispé, 1987; geciteerd in Paul, 2000).

Tegenwoordig wordt empathie echter gebruikt om te verwijzen naar een breed spectrum aan psychologische capaciteiten die inherent zijn aan de mens als sociaal wezen (Stueber, 2013). Zo verwijzen sommigen naar empathie als een persoonlijkheidstrekk of een algemeen vermogen (onder andere Book, 1988; Buie, 1981; Danish & Kagan, 1971; Easser, 1974; Feshbach, 1975; geciteerd in Duan & Hill, 1996). Vanuit deze interpretatie is empathie een persoonlijkheidstrekk, of de mogelijkheid om iemands innerlijke ervaring te kennen (Buie, 1981; geciteerd in Duan & Hill, 1996), of om iemands emoties of gevoelens te kunnen waarnemen (Sawyer, 1975; geciteerd in Duan & Hill, 1996).

Anderen zijn dan weer geïnteresseerd in empathie als situatiespecifieke cognitief-affectieve toestand (onder andere Barrett-Lennard, 1962; Greenson, 1960; Rogers, 1959; geciteerd in Duan & Hill, 1996), waarbij het gaat over hoe men plaatsvervangend reageert op een stimulus of stimuluspersoon (Batson & Coke, 1981; Katz, 1964; Stotland, 1969; geciteerd in Duan & Hill, 1996), of hoe men iemand zijn leefwereld aanvoelt als die van zichzelf (Rogers, 1959; Truax & Carkhuff, 1967; geciteerd in Duan & Hill, 1996). Deze invalshoek laat namelijk toe te kijken wat de effecten van situationele factoren zijn (Duan & Hill, 1996).

De laatste conceptualisatie stelt empathie voor als een meerfasig ervaringsproces. Het gaat over hoe empathie ervaren wordt door therapeuten en cliënten in bepaalde situaties (onder andere Barrett-Lennard, 1981; Basch, 1983; Katz, 1964; Rogers, 1975; geciteerd in Elliott et al., 2011). Er wordt hier gesproken van een meervoudig ervaringsproces omdat de therapeut bij het ervaren van therapeutische empathie doorheen een proces gaat bestaande uit meerdere elementen (Barrett-Lennard, 1981; Rogers, 1975;

Kohut, 2009; geciteerd in Elliott et al., 2011). Op sommige vlakken overlappen de drie conceptualisaties dus, toch is het heel moeilijk om een eenduidige definitie op het begrip empathie te plakken (Bohart & Greenberg, 1997; Duan & Hill, 1996; Batson, 2009; geciteerd in Elliott et al., 2011).

Naast bovenstaande drie constructen kunnen er ook drie belangrijke subprocessen onderscheiden worden. Het eerste subproces is een emotionele simulatie die de emotionele elementen van iemands lichaamstaal spiegelt (Decety & Lamm, 2009; Goubert et al., 2009; geciteerd in Elliott et al., 2011). Het volgende is de mogelijkheid om een ander perspectief aan te nemen (Shamay-Tsoory, 2009; geciteerd in Elliott et al., 2011). Het laatste subproces stelt mensen in staat om medeleven te voelen, en de andere te helpen (Decety & Lamm, 2009; Eisenberg & Eggum, 2009; geciteerd in Elliott et al., 2011).

Empathie kent zowel een affectieve als cognitieve component. Affectief als in reageren met dezelfde emotie als die van de tegenpersoon, en cognitief als het intellectueel innemen van de rol of het perspectief van de andere (Gladstein, 1983; geciteerd in Duan & Hill, 1996). Het wordt dan ook vaak geassocieerd met mededogen, vriendelijkheid, sympathie, en sentimentaliteit. Het gaat om het delen van iemands emoties of het affectief zijn naar anderen (Daly & Morton, 2003). Men gaat er dan ook van uit dat deze emotionele empathie aanzet tot onbaatzuchtig en behulpzaam gedrag (Blum, 1980; Batson & Coke, 1981; Hoffman, 1981; geciteerd in Paul, 2000), tot sociale veroordeling (Krulowitz, 1982; geciteerd in Duan & Hill, 1996), een indicator is van cognitieve ontwikkeling van kinderen (Hoffman, 1977; geciteerd in Duan & Hill, 1996), enzovoort. Het is dan ook niet verwonderlijk dat verschillende disciplines naar empathie verwijzen als datgene wat aan de basis ligt van alle menselijke interactie en dat het een onmisbaar bestanddeel is van alle psychologische fenomenen (Kohut, 1959; geciteerd in Duan & Hill, 1996).

Er heeft daarnaast ook al onderzoek plaatsgevonden dat peilt naar de oorsprong en bronnen van variatie in iemands empathisch vermogen (onder andere Koestner et al., 1990; Eisenberg et al., 1993; Fabes et al., 1994; Miller & op de Haar, 1997; geciteerd in Paul, 2000). Zo is Elisabeth S. Paul (2000) tot de conclusie gekomen dat dit empathisch vermogen algemeen genomen sterker is voor vrouwen en voor jongeren. Het is hierbij opmerkelijk dat deze studie, evenals veel andere studies over empathie en de oorsprong ervan, empathie naar de medemens analyseert. Dit terwijl empathie eigenlijk vanuit een niet-humane context komt (Wispé, 1987; geciteerd in Paul, 2000).

Empathie naar dieren toe

Emotionele empathie heeft dus een zeer breed toepassingsgebied. Zo wordt het ondertussen, zoals hierboven besproken, ook toegepast op onze medemens (Wispé, 1987; geciteerd in Paul, 2000) en zelfs op dieren (Eisenberg, 1988; geciteerd in Paul, 2000). Naar deze laatste heeft er in tegenstelling tot empathie voor de medemens nog niet veel onderzoek plaatsgevonden, we kunnen er echter wel van uitgaan dat deze voor grote delen overeenkomen (Eisenberg, 1988; geciteerd in Paul, 2000).

Desondanks zijn er enkele voorbeelden die deze overeenkomst tegenspreken. Het meest gekende voorbeeld is waarschijnlijk dat van Hitler (Arluke & Sax, 1992; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008). Hij en enkele andere Nazi's aten vegetarisch, waren dierenvrienden, en zetten zich in voor dierenrechten. Er kan dus vanuit gegaan worden dat zij heel empathisch waren naar dieren toe. Met hun medemens daarentegen gingen ze ongekend wreed om (Arluke & Sax, 1992; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008).

In Japan werden dan weer door Tsunayoshi Tokugawa, beter bekend als 'Dog Shogun', de 'Laws of Compassion' ingevoerd. Deze wetten zorgden voor een enorme bescherming van alle dieren, en in het bijzonder van honden. Zo werd voor zieke straatdieren een thuis gezocht, werd ervoor gezorgd dat ze voldoende eten kregen, enzovoort. Wie de dieren daarentegen kwetste of mishandelde werd volgens de wetgeving eenvoudigweg geëxecuteerd (Bodart-Baileyn 2007).

We moeten het echter niet eens zo uitzonderlijk zoeken. Ook dierenrechtenactivisten komen af en toe in de media. Zij geven vaak enorm veel om dieren en net iets minder om medemensen en verwonden, bedreigen, of vernederen hen bijvoorbeeld tijdens hun protesten (Paton, 1993; Paul, 1995; geciteerd in Paul, 2000).

De kans bestaat echter dat bovenstaande voorbeelden extremen zijn. Elizabeth S. Paul (2000) heeft namelijk onderzoek gedaan naar het verband tussen empathie naar mensen en naar dieren toe, en is tot het resultaat gekomen dat er een laag maar positief significant verband tussen beide is, maar dat sommige factoren verschillend correleren voor de twee types empathie. Daarom komt ze tot de conclusie dat empathie naar mensen en naar dieren toe waarschijnlijk bestaat uit componenten die overeenkomen, maar evengoed uit componenten die verschillen. Haar onderzoek ondersteunt dus maar deels dat empathie naar mensen en naar dieren toe overeen komen, en het is dus best daar voorzichtig mee om te gaan en niet onmiddellijk uit te gaan van gelijkens.

Het onderzoek van Elizabeth S. Paul (2000) is tevens hoofdzakelijk representatief voor Lothian, wat gelegen is in Schotland. Er staat verder niets vermeld over verdere generaliseerbaarheid naar Europa, waaronder dus Vlaanderen.

Empathie en (huis)dieren

Het verband tussen empathie naar mensen toe en attitudes naar dieren toe, wekte bij onderzoekers verdere nieuwsgierigheid op. Er heeft dan ook bijkomend onderzoek plaatsgevonden omtrent empathie en dieren. Zo is men beginnen kijken of er een verband is tussen het hebben van huisdieren en de mate van empathie naar de medemens (Daly & Morton, 2003; Taylor & Signal, 2005).

Er werd vanuit gegaan dat er zowel een positief verband is tussen het momenteel hebben van een huisdier en de mate van empathie naar mensen toe, en tussen het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd en

de mate van empathie naar mensen toe. Uit onderzoek blijkt dat er effectief een duidelijk verschil is tussen wie momenteel een huisdier heeft en wie niet, en de mate van empathie naar de medemens die ze vertonen. Het al dan niet hebben van een huisdier tijdens de kindertijd zorgt daarentegen niet voor verschillen op vlak van empathie. (Daly & Morton, 2003; Taylor & Signal, 2005).

Dit resultaat is intrigerend, want ouders kiezen vaak voor een huisdier zodat hun kinderen positieve karaktertrekken ontwikkelen zoals verantwoordelijkheid en affectie (Fifield & Forsyth, 1999; geciteerd in Daly & Morton, 2003). Voor de kinderen zelf is hun huisdier ook iemand die ze enorm waarderen (Davis & Juhasz, 1995; geciteerd in Daly & Morton, 2003) en die socialisatie vergemakkelijkt, maar tegelijk ook zelf sociaal gezelschap is. Het is iemand die hun stress vermindert en een bron voor het ontwikkelen van persoonlijke verantwoordelijkheid (Davis & Juhasz, 1985; geciteerd in Daly & Morton, 2003).

Kinderen die een huisdier hebben vertonen op het moment dat ze het hebben dan ook een hogere mate van empathie, maar deze blijft volgens Hergovich et al. (2002; geciteerd in Daly & Morton, 2003) niet hangen eens ze geen huisdier meer hebben. Daarnaast is de mate van empathie bij kinderen ook niet hoger wanneer ze echt naar een huisdier verlangen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de effecten op empathie eerder gerelateerd zijn aan het hebben van een huisdier dan het willen hebben van een huisdier. Dit wordt verder bevestigd doordat het aanwezig zijn van een hechtere band tussen kinderen en hun huisdier ook niet tot een hogere mate van empathie leidt (Daly & Morton, 2003).

Bovenstaande informatie omtrent empathie en huisdieren moet misschien wel genuanceerd worden. Nu is alles namelijk bekeken voor huisdieren in het algemeen, maar er kan mogelijks tot andere conclusies gekomen worden wanneer er telkens per type huisdier gekeken wordt naar de impact op empathie. Om hierover verdere uitspraken te doen is echter bijkomend onderzoek nodig (Daly & Morton, 2003).

Dat deze nuancering nodig is, blijkt ook uit de studie van Elizabeth S. Paul uit 2000. Daarin komt zij immers tot de conclusie dat er zowel een verband is tussen het momenteel hebben van een huisdier en de mate van empathie die men naar dieren vertoont, als het tijdens de kindertijd hebben van een huisdier en de mate van empathie die men naar dieren vertoont. Voor empathie naar mensen toe zou dit wel niet gelden.

Empathie en vegetarisme

Onderzoek van Dadds, Whiting, en Hawes (2006; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008) heeft aangetoond dat wreedheid naar dieren en empathie gerelateerd zijn aan een gedragsstoornis. Daarnaast vormen zoals hierboven besproken ethische en morele motivaties de voornaamste reden voor het volgen van een vegetarisch dieet, zo wil men namelijk wreedheid naar dieren toe vermijden (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004). Met deze informatie in het achterhoofd zijn Preylo en Arikawa (2008) nagegaan of er dan een verband bestaat tussen vegetarisme en empathie.

Hun studie ging meer specifiek over het al dan niet bestaan van een verband tussen vegetarisme en empathie naar mensen toe, en tussen vegetarisme en attitudes naar dieren toe. Het resultaat was dan ook niet geheel onverwacht. Vegetariërs vertonen namelijk meer empathie dan omnivoren, en kunnen zich dus eerder in iemands anders zijn positie voorstellen, meer leed ervaren wanneer een andere persoon in moeilijkheden zit, enzovoort. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

Op vlak van attitudes naar dieren toe zijn er ook verschillen tussen vegetariërs en omnivoren, maar deze zijn er enkel voor mannen (Preylo & Arikawa, 2008). Dit kan te wijten zijn aan het feit dat mannelijkheid in de media nog steeds in verband wordt gebracht met rood vlees, en ongezondere maaltijden (Gough, 2007; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008). Daarnaast zijn ook vooral mannen beoefenaars van jaagsport, en zijn zij het meestal die zich over de barbecue ontfermen. Het kan dus zijn dat mannen die kiezen voor een vegetarisch dieet, ondanks hun stoere imago, empathischer en sensitiever zijn dan mannelijke omnivoren (Preylo & Arikawa, 2008).

Er werd tevens vanuit gegaan dat empathie naar mensen toe en attitudes naar dieren toe verschillend waren naargelang de motivatie voor het vegetarische eetpatroon. Preylo & Arikawa (2008) waren er dus van overtuigd dat ethische en morele vegetariërs meer empathie vertonen dan wie vegetarisch eet omwille van bijvoorbeeld religieuze redenen. Dit is nochtans niet het geval, want er blijken nauwelijks verschillen te zijn op vlak van empathie en attitude. Dit kan deels verklaard worden door extreme dierenrechtenactivisten, die tegen het hebben van huisdieren zijn, omdat je de dieren zo onder andere uit hun natuurlijke leefomgeving haalt (Preylo & Arikawa, 2008).

Bovengenoemde resultaten trokken ze, steunend op de studie van Elizabeth S. Paul in 2000, ook door naar empathie naar dieren toe. Nochtans kon er via haar onderzoek nog geen eensluidend bewijs geleverd worden voor de overeenkomst van empathie naar mensen toe en empathie naar dieren toe.

Dat deze niet steeds overeenkomen wordt ook bevestigd door de 'meat paradox'. Velen keuren namelijk de omstandigheden waarin dieren gekweekt en geslacht worden af, maar blijven toch vlees consumeren op dagelijkse basis en genieten daar bovendien ook van (Loughnan et al., 2010; geciteerd in Zickfeld et al., 2018). De cognitieve dissonantie die men zo ervaart probeert men echter te onderdrukken door de mentale capaciteiten van de dieren te ontkennen (Bratanova et al., 2011; Loughnan et al., 2010; geciteerd in Zickfeld et al., 2018).

Anderen veronderstellen dan weer dat consumenten hun vlees distantiëren van zijn dierlijke oorsprong. Zeker voor verwerkt vlees is dit het geval. Deze distantiëring vindt tevens op taalkundig vlak plaats. Zo worden levende dieren koeien, varkens, of kalveren genoemd, en eens ze dood zijn wordt er van ronds-,

varkens-, of kalfsvlees gesproken. Dit zorgt er niet alleen voor dat de walging afneemt, maar ook de empathie die men naar het dier toe vertoont (Kunst & Hohle, 2016).

De schattigheid van dieren blijkt hier wel impact op te hebben, want hoe schattiger men het dier vindt, hoe lager de bereidheid is om het op te eten. Op die manier zouden mensen meer empathie vertonen naar schattige dieren, wat resulteert in een lagere bereidwilligheid om het vlees van deze dieren te consumeren (Zickfeld et al., 2018). Dit resultaat doet op zijn beurt weer vermoeden dat er wel degelijk een verband bestaat tussen empathie naar dieren toe en vegetarisme.

2.7.4. Andere indirecte variabelen

2.7.4.1. Omgevingsvariabelen

Verpakking

Om de transitie naar een duurzamer en dus plantaardiger dieet te faciliteren is het ook belangrijk dat er goed wordt nagedacht over wat er op de verpakking vermeld wordt. Voor wie het gewoon is van vlees te eten en dus nog niet echt gebruik maakt van vleesvervangers, is de vermelding van soja op de verpakking immers iets wat hen zal tegenhouden in aankoop en consumptie. Die vermelding beïnvloedt hun perceptie van het product namelijk negatief, zelfs wanneer het eigenlijke product geen soja bevat (Wansink et al., 2000; geciteerd in Elzerman et al., 2015).

Beschikbaarheid

Daarnaast is ook de beschikbaarheid en het aanbod van vegetarische producten belangrijk, liefst in een supermarkt dicht bij huis (Jabs et al., 1998). Vegetariërs ervaren immers vaak een tweestrijd tussen het willen volgen van hun vegetarisch dieet, maar ook tijdsnood. Zo duurt het soms een tijdje vooraleer een vegetarisch alternatief gevonden is of verstrijken er enkele minuten door na te gaan of dat ene product wel echt plantaardig is. Duidelijke productaanduidingen vormen hierbij een grote hulp (Janda & Trochhia, 2001).

Positionering & formulering

Consumenten kunnen ook richting plantaardige alternatieven genudged worden. Dat kan onder andere door de plantaardige alternatieven van een attractieve productbeschrijving te voorzien (Krpan & Houtsma, 2020), door extra informatie te geven over het product of de maaltijd (Visschers & Siegrist, 2025; geciteerd in Bacon & Krpan, 2018) of door een afbeelding toe te voegen waarop de maaltijd te zien is (Feldman, Mahadevan, Su, Brusca, & Ruzsilla, 2011; geciteerd in Bacon & Krpan, 2018).

Ook de positie van de vegetarische maaltijd speelt een rol. Zo is men eerder geneigd om plantaardige voeding te kopen wanneer deze voor de vlees- en vissectie komt in de supermarkt (Bucher et al., 2016). Daarnaast heeft ook de plaats op het menu van een restaurant een impact op de keuze van het gerecht. Zo gaan degenen die niet frequent vegetarisch eten eerder voor een vegetarische maaltijd kiezen wanneer deze als eerste vermeld wordt. Er moet echter mee opgelet worden, want wie regelmatig vegetarisch eet

ervaart dit veeleer als onwenselijk en gaat daardoor eerder voor een maaltijd met vlees of vis opteren (Bacon & Krpan, 2018).

2.7.4.2. Productkenmerken

Om consumenten de vleesvervangers te laten uitproberen is het tevens belangrijk dat deze nuttig en nieuw genoeg zijn, zodat consumenten nieuwsgierig worden om ze uit te proberen. Er mag wel niet uit het oog verloren worden dat ze ook voldoende familiair zijn, anders zou er namelijk angst voor het vervangproduct en neofobie kunnen optreden (van Trijp et al., 2008; geciteerd in Elzerman et al., 2015). Voornamelijk gelijkenissen op vlak van kleur en vorm zijn hiervoor van belang (Elzerman et al., 2015).

3. Onderzoeksvraag

In bovenstaande literatuurstudie zijn er reeds enkele interessante inzichten naar boven gekomen, evenals mogelijkheden voor verder onderzoek. Zo wordt allereerst de noodzaak voor een gezonder en duurzamer voedingspatroon benadrukt. Dat komt namelijk zowel het milieu, als onze gezondheid, als de economie ten goede. Dit wordt gevolgd door hoe dat verbeterde voedingspatroon kan bekomen worden.

Een dieet dat meer uit plantaardige en minder uit dierlijke voedingsmiddelen bestaat is daarbij essentieel. Deze transitie vraagt echter een inspanning, zowel van de consumenten als van de politiek. Bij deze transitie mag het belang van voldoende gelijkens tussen vlees en vleesvervangers niet uit het oog verloren worden, dit geldt vooral voor wie weigerachtig tegenover plantaardige voeding staat (Bruyland, 2019).

Daarnaast zijn ook de achterliggende kenmerken van vegetariërs belangrijk. Zo kan er namelijk gekeken worden naar wat hun overtuigingen en waarden zijn, of zelfs welk geslacht of welke leeftijd eerder openstaat voor een meer plantaardig voedingspatroon, maar ook wat hen juist motiveert voor het volgen van een meer vegetarisch dieet. Vanuit deze informatie kan dan vertrokken worden om na te gaan op welke punten en aan wie vooral aandacht besteed moet worden om de doelstellingen voor een gezonder en duurzamer dieet zo effectief en efficiënt mogelijk te realiseren.

Er heeft dan ook reeds heel wat onderzoek plaatsgevonden naar deze topics. Zo blijkt dat men qua motivaties hoofdzakelijk een meer plantaardig dieet volgt omwille van morele en ethische redenen. Door zo een dieet aan te houden wil men namelijk wreedheid naar dieren toe te vermijden (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004). Die wreedheid naar dieren toe kan vervolgens negatief in verband gebracht worden met empathie naar mensen toe (Dadds et al., 2006; geciteerd in Preylo & Arikawa, 2008).

Op basis van deze onderzoeken hebben Preylo en Arikawa (2008) onderzocht of er dan ook een rechtstreeks verband bestaat tussen vegetarisme en empathie naar mensen toe. Het is echter nog niet helemaal zeker of empathie naar mensen toe en empathie naar dieren toe volledig overeenkomt (Paul, 2000). Daarom is volgende onderzoeksvraag opgesteld:

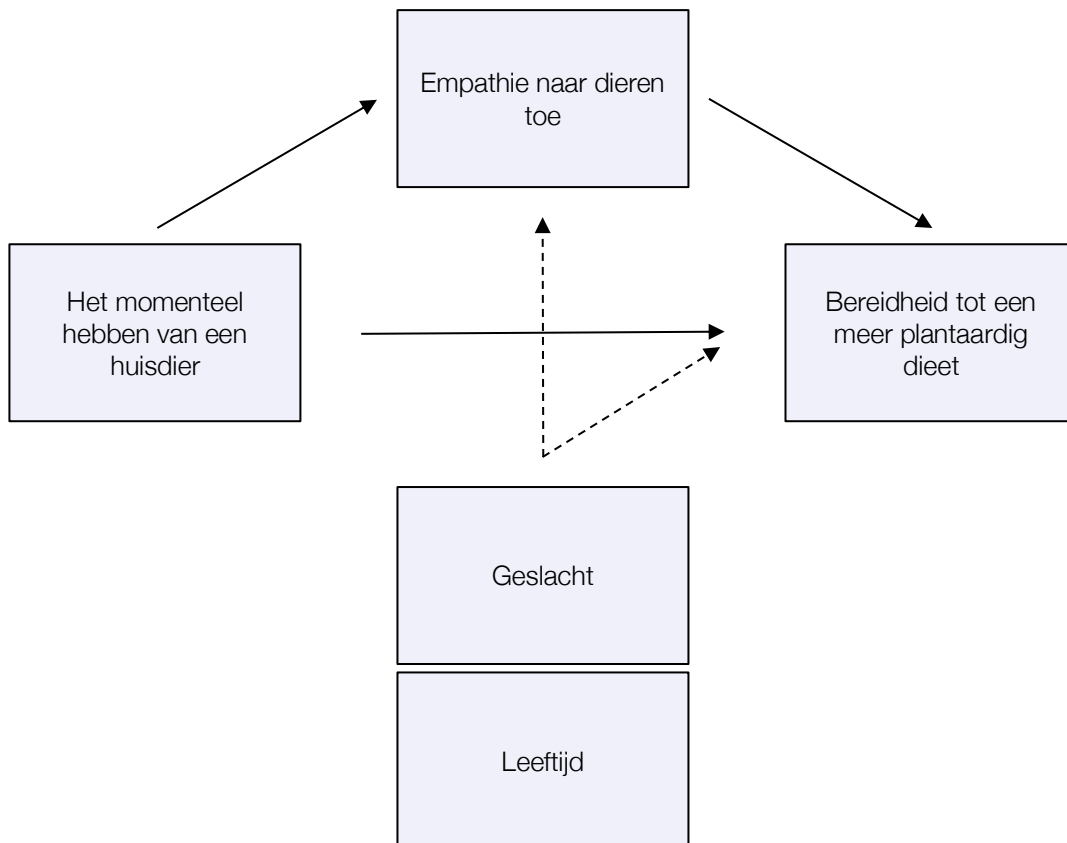
'Is wie meer empathie vertoont naar dieren toe eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet?'

Wat wel reeds bevestigd is, is dat wie een huisdier heeft een hogere mate van empathie vertoont naar mensen toe (Daly & Morton, 2003; Taylor & Signal, 2005). Wie een hogere mate van empathie vertoont naar mensen toe is dan weer eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet (Preylo & Arikawa, 2008).

De vraag kan gesteld worden of dit ook het geval is op vlak van empathie naar dieren toe. Logischerwijze zou dit het geval moeten zijn, aangezien morele en ethische redenen één van de voornaamste motivaties vormen voor het volgen van een meer plantaardig dieet. Hieruit volgt dan ook volgende hypothese:

'Wie momenteel een huisdier heeft is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe.'

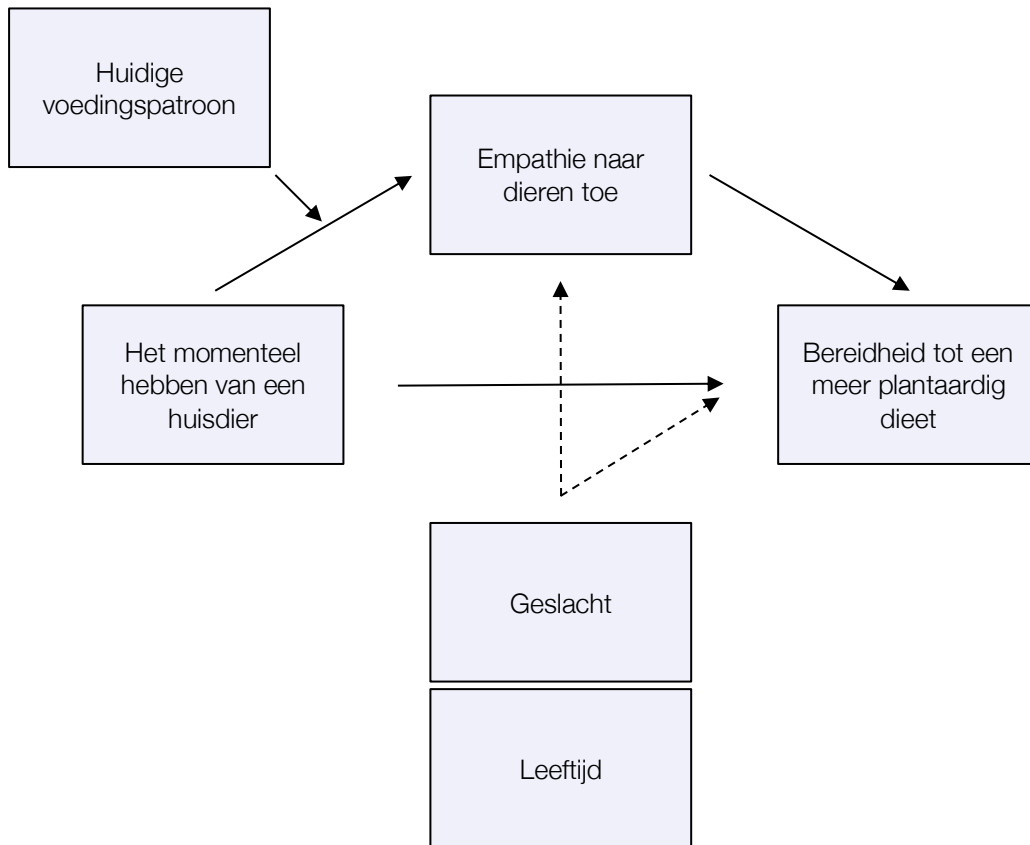
Figuur 1: Hypothese 1



In de studie van Preylo & Arikawa (2008) kwam tevens naar voor dat de relatie tussen attitudes ten opzichte van dieren en empathie naar mensen toe positief beïnvloed wordt door het volgen van een vegetarisch dieet. Daarom volgt onderstaande hypothese als uitbreiding op de eerste hypothese:

'Het indirecte effect van het momenteel hebben van een huisdier op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe, is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon.'

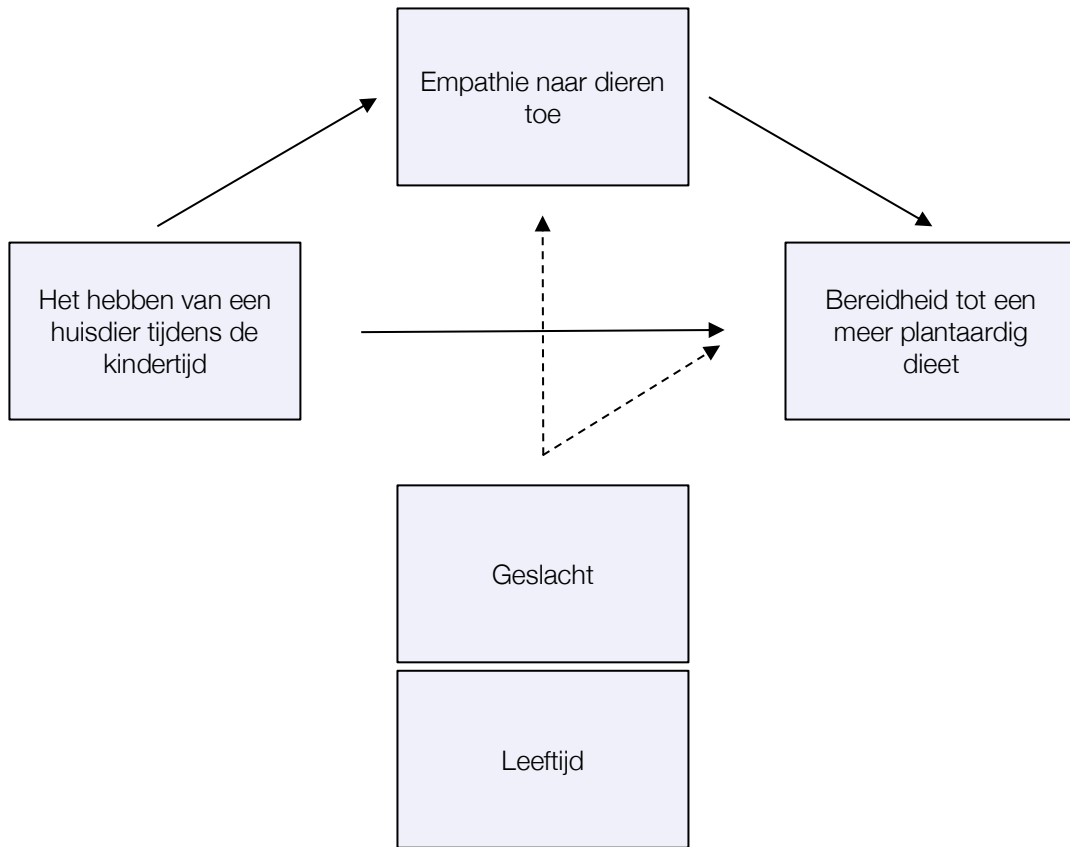
Figuur 2: Hypothese 2



Volgens Elisabeth S. Paul (2000) geldt dit niet alleen voor het momenteel hebben van een huisdier, maar ook voor het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd. Daly & Morton (2003) en Taylor & Signal (2005) stellen dan weer dat het al dan niet hebben van een huisdier tijdens de kindertijd niet leidt tot verschillen op vlak van empathie. Deze tegenstrijdigheid in de literatuur maakt het interessant na te gaan wat nu juist van toepassing is op de Vlaamse bevolking. Vandaar deze derde en vierde hypothese:

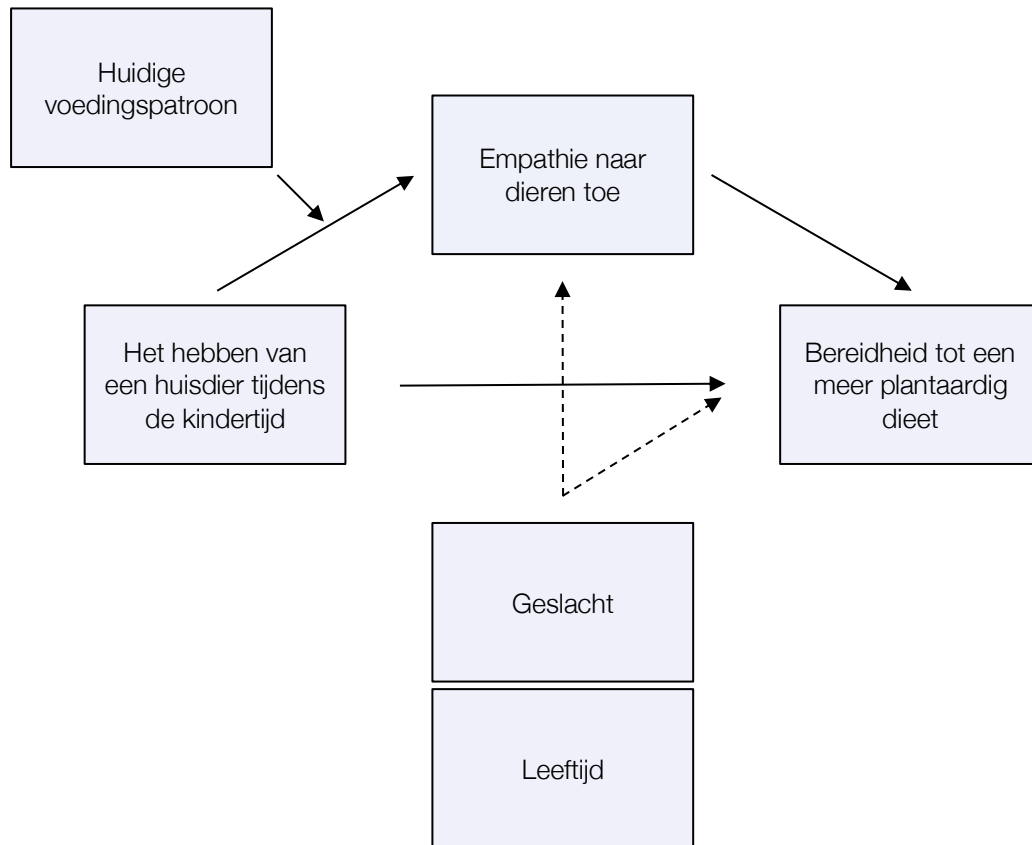
'Wie een huisdier had tijdens de kindertijd is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe.'

Figuur 3: Hypothese 3



'Het indirecte effect van het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon.'

Figuur 4: Hypothese 4



Er wordt ook telkens gebruik gemaakt van twee controlevariabelen. De eerste is geslacht. Onder andere Matthew Byron Ruby (2012) beweert namelijk op basis van zijn wetenschappelijk onderzoek dat vrouwen positiever staan tegenover vegetarisme dan mannen. Daarnaast erkennen zij dat een vegetarisch dieet helpt bij het voorkomen van dierenmishandeling, hongersnood en milieuschade (Kalof et al., 1999). Verder vertonen vrouwen ook meer empathie naar de medemens dan mannen (Eisenberg & Lennon, 1983; Lennon & Eisenberg, 1987; geciteerd in Paul, 2000).

Er is echter variatie op meer dan alleen de demografische variabele geslacht. Zo is er ook naar de demografische variabelen leeftijd, burgerlijke staat en opleiding gekeken (Fraser, Welch, Luben, Bingham, & Day, 2000; Paul, 2000). Het is voornamelijk leeftijd dat een invloed heeft op zowel de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig dieet als op empathie naar dieren toe. Leeftijd vormt dan ook de tweede controlevariabele.

4. Methodologie

4.1. Steekproef

Aan het eerste deel van het onderzoek, in samenwerking met de Vlaamse Overheid, hebben 743 Vlamingen deelgenomen. Deze steekproef is verzameld tussen 10 november 2020 en 31 januari 2021 door de Oren van de Luisterende Tafel, waar vier medestudenten handelswetenschappen en ikzelf deel van uitmaakten. Verhalen werden hoofdzakelijk online gesprokkeld, aangezien het door de wereldwijde verspreiding van het coronavirus COVID-19 niet zo evident was om mogelijke respondenten fysiek te benaderen. Toch werden er ook zo verhalen verzameld, net als telefonisch. Deze verhalen werden steeds verzameld aan de hand van een vragenlijst die was opgesteld door de Vlaamse overheid, Departement Omgeving.

Van deze 743 respondenten die hebben deelgenomen aan het eerste deel, zijn er 206 in het vervolgonderzoek van de Universiteit Gent gestapt en hebben dit ook zorgvuldig afgerond. Deze dataverzameling speelde zich, in tegenstelling tot het eerste deel, uitsluitend online af. De hierbij horende vragenlijst werd dan ook niet opgesteld door de Vlaamse Overheid, maar door mijn promotor, zijn doctoraatstudent, vier medestudenten, en mijzelf. De concrete ontwikkeling gebeurde via Qualtrics.

Aan de hand van de opgevraagde e-mailadressen werden de antwoorden van respondenten uit deel 1 en deel 2 van het onderzoek dan aan elkaar gelinkt. Verder zijn deze e-mailadressen ook gebruikt om onder de respondenten van beide delen vijf waardebonnen ter waarde van 10.00 euro te verloten. Zo motiveerden we respondenten namelijk om ook deel te nemen aan het vervolgonderzoek. De informatie uit het onderzoek is volledig anoniem verwerkt.

4.2. Instrumenten

Het onderzoek bestond dus uit twee delen. Het eerste deel, betreffende het sprokkelen van verhalen rond de voedingsgewoonten van de doorsnee Vlaming, was opgesteld door de Vlaamse overheid. Dit startte met het beschrijven of neerpennen van een verhaal over een periode waarin men bewust meer, minder, of evenveel vlees en/of vis geconsumeerd heeft en hoe men zich daar bij voelde. Er moest eveneens naar een bijpassende titel gezocht worden. Dit werd gevolgd door enkele profielvragen, waardoor het verhaal beter begrepen kon worden. Het onderzoek werd afgesloten met de bevraging van socio-demografische variabelen en door de respondenten te bedanken voor hun medewerking.

Voor het vervolgonderzoek werd gebruik gemaakt van meerdere schalen. Degene die hier van belang is, is de Animal Empathy Scale (Paul, 2000). Deze meet de mate van empathie naar dieren toe. De Animal Empathy Scale (Paul, 2000) bestaat uit 22 items. Oorspronkelijk worden deze items gemeten op een 9-punts Likertschaal, in het onderzoek hier is er echter gekozen voor een 7-punts Likertschaal gaande van 'helemaal niet akkoord' tot 'helemaal akkoord'. Dit om verwarring bij de respondenten te vermijden, aangezien bij de andere schalen ook telkens gebruik gemaakt werd van een 7-punts Likertschaal.

Daarnaast zijn alle items van de Animal Empathy Scale (Paul, 2000) vertaald naar het Nederlands voor dit onderzoek. De steekproef bestaat namelijk enkel uit Vlamingen, waardoor het eenvoudiger was het onderzoek in hun voertaal te organiseren. Elizabeth S. Paul (2000) heeft de items trouwens gebaseerd op een eerder ontwikkelde schaal, die de empathie naar de medemens toe meet (Mehrabian & Epstein, 1972; geciteerd in Paul, 2000).

Zo is er uiteindelijk tot de volgende 22 items gekomen:

- Dieren in een dierentuin vinden het niet erg om in een kooi te zitten zolang ze goed gevoederd worden en warm zitten (Q2.1_1);
- Katten gaan vaak miauwen en je lastig vallen voor eten, terwijl ze niet echt hongerig zijn (Q2.1_2);
- TV-programma's waarin dieren achterna gezeten worden en gedood worden door leeuwen maken mij van streek (Q2.1_3);
- Ik raak geïrriteerd van honden die huilen en blaffen wanneer ze alleen gelaten worden (Q2.1_4);
- Triestige films over dieren zorgen er vaak voor dat ik met een krop in mijn keel zit (Q2.1_5);
- Dieren verdienen het om berispt te worden als ze zich niet naar behoren gedragen (Q2.1_6);
- Ik vind het triest om dieren helemaal alleen in een kooi te zien zitten (Q2.1_7);
- Het irriteert mij wanneer mensen hun dieren knuffelen en kussen in het openbaar (Q2.1_8);
- Een liefelijk spinnende kat vrolijkt mij zo goed als altijd op (Q2.1_9);
- Ik raak van streek als ik hulpeloze, oude dieren zie (Q2.1_10);
- Honden jammeren soms zonder echte reden (Q2.1_11);
- Veel mensen zijn te liefdevol tegenover hun huisdieren (Q2.1_12);
- Ik word heel erg boos als ik dieren slecht behandeld zie worden (Q2.1_13);
- Het is onnozelen om gehecht te raken aan je huisdieren (Q2.1_14);
- Huisdieren hebben een goede invloed op mijn humeur (Q2.1_15);
- Soms ben ik verwonderd van hoe erg mensen van streek raken doordat er een oud huisdier sterft (Q2.1_16);
- Ik voeder vogels graag restjes eten (Q2.1_17);
- Dieren in pijn maken mij van streek (Q2.1_18);
- Mensen maken vaak te veel van de gevoelens en gevoeligheden van dieren (Q2.1_19);
- Het irriteert mij wanneer honden mij ter begroeting bespringen en likken (Q2.1_20);
- Als ik een hond zie die verloren lijkt te zijn, probeer ik altijd te helpen (Q2.1_21);
- Ik haat het om vogels in een veel te kleine kooi te zien rondvliegen (Q2.1_22).

Van deze 22 items gaan er 11 over empathische sentimenten en 11 over apathische sentimenten. De meerderheid van de items gaat wel over negatieve gebeurtenissen en emoties (Paul, 2000). Verder is ook het momenteel of tijdens de kindertijd hebben van een huisdier nagegaan, want dat wordt geassocieerd

met grotere bezorgdheden omtrent de verzorging en welvaart van dieren, en kan dus in verband staan met empathie naar dieren toe (Paul & Serpell, 1993; geciteerd in Paul, 2000; Paul, 2000).

5. Resultaten

5.1. Beschrijving steekproef

Zoals eerder vermeld hebben 743 respondenten meegewerkt aan het eerste deel in samenwerking met de Vlaamse Overheid, en hebben 206 daarvan ook aan de vervolgstudie deelgenomen. Zij hebben dus allemaal demografische vragen omtrent hun geslacht, leeftijd, woonplaats, opleidingsniveau, gezinsinkomen, enzovoort beantwoord. Daaruit kunnen reeds enkele conclusies met betrekking tot de steekproef gemaakt worden. Dit zowel voor de steekproef uit het eerste deel van het onderzoek als die uit het tweede deel.

5.1.1. Deel 1

De 743 verhalen die gesprokkeld zijn in het kader van deel 1 van het onderzoek komen voornamelijk van vrouwen. Van de respondenten is namelijk 64.06% van het vrouwelijke geslacht, 35.80% van het mannelijke geslacht en 0.13% van het ongespecificeerde geslacht.

Tabel 1: Frequencies – geslacht

Geslacht	N	%
Man	266	35.80%
Vrouw	476	64.06%
Ongespecificeerd	1	0.13%

De doelgroep betreft iedereen boven de 18 jaar. Dit om in lijn te zijn met de ethische code voor onderzoek aan de Faculteit Economie en Bedrijfskunde (Ethische Commissie FEB, Commissie Wetenschappelijk Onderzoek FEB, & Faculteitsraad FEB, 2015). De hierbij aangenomen leeftijdscategorieën zijn die voorgesteld door de Vlaamse overheid, Departement Omgeving. Hiervoor is gekozen aangezien zij verder beroep zullen doen op deze masterproef en het hanteren van dezelfde categorieën hun verdere onderzoek bijgevolg faciliteert.

Als dan gekeken wordt naar de leeftijd van de deelnemers, merken we dat de meerderheid jonger dan 25 jaar is (56.39%). Daarnaast is ook de leeftijdscategorie van 41 jaar tot en met 65 jaar goed vertegenwoordigd (25.84%). Deze voornamelijk jonge steekproef kan de resultaten van het onderzoek wel beïnvloeden, aangezien voorgaande studies aangetoond hebben dat jongeren eerder open staan voor een meer plantaardig voedingspatroon dan ouderen.

Tabel 2: Frequencies – leeftijd

Leeftijd	N	%
< 25 jaar	419	56.39%
25 jaar – 40 jaar	79	10.63%
41 jaar – 65 jaar	192	25.84%
> 65 jaar	53	7.13%

Qua woonplaats woont het overgrote deel van de respondenten in een landelijke omgeving. 63.93% geeft immers aan landelijk te wonen, tegenover 36.07% van de respondenten dat aangeeft in een stad te wonen. De plaats waar de respondenten opgegroeid zijn komt ongeveer overeen met waar ze momenteel wonen. Zo is 72.81% van de respondenten opgegroeid in een dorp en 27.19% in een stad.

Tabel 3: Frequencies – woonplaats

Woonplaats	N	%
Stad	268	36.07%
Dorp	475	63.93%

Tabel 4: Frequencies – opgegroeid in

Opgegroeid in	N	%
Stad	202	27.19%
Dorp	541	72.81%

Op vlak van het hoogst behaalde diploma kan geconcludeerd worden dat het grootste deel van de respondenten een bachelor- of masterdiploma bezit. Dit bedraagt respectievelijk 41.05% en 36.07%.

Er kan dus gesteld worden dat lagergeschoolden ondervertegenwoordigd zijn in deze steekproef, wat de resultaten mogelijks kan vertekenen aangezien het algemeen genomen voornamelijk laaggeschoolden zijn die veel vlees consumeren.

Deze ondervertegenwoordiging kan deels verklaard worden doordat zij moeilijker online te bereiken zijn, wat gezien de uitbraak van het coronavirus COVID-19 de meest aangewezen methode was om respondenten te benaderen.

Tabel 5: Frequencies – opleidingsniveau

Opleidingsniveau	N	%
Geen diploma	4	0.54%
Diploma lager (secundair onderwijs)	31	4.17%
Diploma hoger secundair onderwijs	130	17.50%
Bachelordiploma	305	41.05%
Masterdiploma	268	36.07%
Andere	5	0.67%

Op vlak van gezinssamenstelling kunnen we concluderen dat zeker één vijfde nog studeert, aangezien 22.07% van de respondenten aangeeft kotstudent te zijn. Verder is 33.92% van de respondenten nog inwonend bij (één van) de ouders. 18.57% van de respondenten heeft een gezin met kinderen, terwijl 11.84% deel uitmaakt van een gezin zonder kinderen.

Tabel 6: Frequencies – gezinssamenstelling

Gezinssamenstelling	N	%
Inwonend kind	252	33.92%
Alleenstaand zonder kinderen	32	4.31%
Gezin zonder kinderen	88	11.84%
Alleenstaand met kinderen	24	3.23%
Gezin met kinderen	138	18.57%
Samenwonend met vrienden	22	2.96%
Kotstudent	164	22.07%
Andere	23	3.10%

Als ten slotte naar de laatste bevroagde demografische variabele, gezinsinkomen, gekeken wordt, kan opgemerkt worden dat een groot deel van de respondenten (29.74%) aangeeft niet te weten wat dat juist bedraagt. Dit kan mogelijk verklaard worden door het grote aantal studenten en nog inwonende kinderen die hun verhaal gedeeld hebben. Zij hebben vaak namelijk niet echt een idee hoeveel het gezinsinkomen juist bedraagt.

Verder beschikt een grote groep van de respondenten (24.63%) over een inkomen tussen de €3000.00 en €6000.00. Daarnaast houdt 12.92% van de deelnemers hun gezinsinkomen liever privé.

Tabel 7: Frequencies – gezinsinkomen

Gezinsinkomen	N	%
< €1000.00	23	3.10%
€1000.00 - €2000.00	52	7.00%
€2000.00 - €3000.00	102	13.73%
€3000.00 - €6000.00	183	24.63%
> €6000.00	66	8.88%
Wil het niet zeggen	96	12.92%
Weet het niet	221	29.74%

5.1.2. Deel 2

Van de 206 respondenten die zowel aan deel 1 als deel 2 hebben meegewerkt en dit ook met de nodige zorgvuldigheid gedaan hebben, is 61.70% van het vrouwelijke geslacht. De overige respondenten zijn van het mannelijke geslacht (38.30%). Er is immers niemand die zijn geslacht als ongespecificeerd heeft geïdentificeerd.

Tabel 8: Frequencies – geslacht

Geslacht	N	%
Man	79	38.30%
Vrouw	127	61.70%
Ongespecificeerd	0	0.00%

Net zoals in deel 1 is de meerderheid van de respondenten jonger dan 25 jaar (51.00%). Daarnaast is ook de leeftijdscategorie van 41 tot 65 jaar terug goed vertegenwoordigd (26.20%). De 25- tot 40 jarigen en 65-plussers zijn dan weer in mindere mate aanwezig in deze steekproef, met respectievelijk 22 respondenten (10.70%) en 25 respondenten (12.10%).

Tabel 9: Frequencies – leeftijd

Leeftijd	N	%
< 25 jaar	105	51.00%
25 jaar – 40 jaar	22	10.70%
41 jaar – 65 jaar	54	26.20%
> 65 jaar	25	12.10%

Zowel de huidige woonplaats, als die waar men opgegroeid is, is voornamelijk gelegen in een dorp (respectievelijk 64.60% en 76.20%). Er zijn dus minder respondenten die in steden wonen of daar opgegroeid zijn (respectievelijk 35.30% en 23.80%).

Tabel 10: Frequencies – woonplaats

Woonplaats	N	%
Stad	73	35.40%
Dorp	133	64.60%

Tabel 11: Frequencies – opgegroeid in

Opgegroeid in	N	%
Stad	49	23.80%
Dorp	157	76.20%

Wanneer gekeken wordt naar het hoogst behaalde diploma kan vastgesteld worden dat de meerderheid van de deelnemers een bachelor- of masterdiploma behaalde. Het gaat respectievelijk om 96 deelnemers (46.60%) en 66 deelnemers (32.00%).

Lager geschoolden zijn dus minder vertegenwoordigd in deze steekproef, evenals wie een ander opleidingsniveau heeft. Dit moet dan ook in gedachten gehouden worden bij de interpretatie, aangezien het de resultaten mogelijk kan vertekenen.

Tabel 12: Frequencies – opleidingsniveau

Opleidingsniveau	N	%
Geen diploma	1	0.50%
Diploma lager (secundair onderwijs)	9	4.40%
Diploma hoger secundair onderwijs	33	16.00%
Bachelordiploma	96	46.60%
Masterdiploma	66	32.00%
Andere	1	0.50%

Als de gezinssamenstelling geanalyseerd wordt valt het opnieuw op dat een groot deel nog inwonend is bij de ouders (36.40%) of kotstudent is (15.00%). Dit resultaat is dan ook in lijn met de leeftijd van de respondenten, aangezien velen onder hen jonger dan 25 jaar zijn.

Verder heeft 18.00% een gezin met kinderen en 15.50% een gezin zonder kinderen. Het aantal respondenten dat alleenstaand is zonder kinderen, alleenstaand is met kinderen, samenwonend is met vrienden of een andere gezinssamenstelling heeft is beperkter.

Tabel 13: Frequencies – gezinssamenstelling

Gezinssamenstelling	N	%
Inwonend kind	75	36.40%
Alleenstaand zonder kinderen	11	5.30%
Gezin zonder kinderen	32	15.50%
Alleenstaand met kinderen	8	3.90%
Gezin met kinderen	37	18.00%
Samenwonend	6	2.90%
Kotstudent	31	15.00%
Andere	6	2.90%

Bij de laatste bevroegde demografische variabele, gezinsinkomen, geeft een groot deel van de respondenten aan niet te weten wat dit juist is (30.10%). Dit kan komen door het grote aantal jongeren dat heeft deelgenomen aan de studie. Velen onder hen kunnen immers moeilijker inschatten hoeveel dit juist bedraagt.

Verder beschikt een grote groep van de respondenten (24.80%) over een inkomen tussen de €3000.00 en €6000.00, en 12.10% van de deelnemers houdt hun gezinsinkomen liever privé.

Tabel 14: Frequencies – gezinsinkomen

Gezinsinkomen	N	%
< €1000.00	5	2.40%
€1000.00 - €2000.00	14	6.80%
€2000.00 - €3000.00	27	13.10%
€3000.00 - €6000.00	51	24.80%
> €6000.00	22	10.70%
Wil het niet zeggen	25	12.10%
Weet het niet	62	30.10%

5.2. Vooronderzoek Vlaamse overheid, Departement Omgeving

Uit de 743 verzamelde verhalen en bijhorende achtergrondinformatie uit het eerste deel van deze studie kunnen reeds enkele conclusies getrokken worden. Deze conclusies dragen bij tot het onderzoek van de Vlaamse overheid, Departement Omgeving betreffende de voedingsgewoonten van de doorsnee Vlaming en hun bereidheid tot een meer plantaardig dieet, en hebben als doel hiervoor beleidsaanbevelingen te formuleren.

Tijdens het luisteren werd er gepolst naar de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig dieet. Die bereidheid wordt door nagenoeg de helft van de Vlamingen gedragen (N= 359; 48.32%). 30.96% (N= 230)

van de respondenten maakt immers reeds de keuze om minder of geen vlees en/of vis te eten, en 17.36% (N=129) van de respondenten heeft de intentie om dit in de toekomst te doen.

Een belangrijke opmerking hierbij is dat er meerdere interpretaties mogelijk zijn voor de antwoordoptie 'Een luxeprobleem'. De resultaten van wie meer of minder vlees en/of vis eten een luxeprobleem vindt, moeten dus met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Deze antwoordmogelijkheid kan immers zowel gezien worden als het niet bereid zijn tot het volgen van een meer plantaardig dieet, als het wel bereid zijn tot het volgen van een meer plantaardig dieet. Hier wordt steeds gekozen voor het eerste, omdat dit de eigenlijke intentie ervan is.

Tabel 15: Frequencies – meer of minder vlees en/of vis eten vind ik...

Meer of minder vlees/vis eten vind ik...	N	%
Een luxeprobleem	48	6.46%
Ik ben er niet mee bezig, het interesseert mij niet	76	10.23%
Ik denk eraan maar het beïnvloedt mijn eetpatroon niet	260	34.99%
Ik heb intenties om in de toekomst minder of geen vlees en/of vis te eten	129	17.36%
Ik eet reeds minder of geen vlees en/of vis	230	30.96%

In wat volgt wordt dus geen rekening gehouden met wie meer of minder vlees en/of vis eten als een luxeprobleem identificeert aangezien de focus in dit onderdeel ligt op wie bereid is tot het volgen van een meer plantaardig dieet (N= 359; 48.32%). Meer specifiek wordt er gekeken of dierenwelzijn daarvoor een belangrijkere motivator vormt in vergelijking met gezondheid en milieu, en hoe men daar juist toe komt. Door een eigen beslissing of doordat men eerder het gevoel heeft dat men dat moet doen. Er wordt ook nagegaan of men tijdens het volgen van dat meer plantaardig dieet op barrières stoot. Tenslotte worden ook de demografische variabelen onder de loep genomen en wordt er gekeken of er hier belangrijke verschillen vastgesteld kunnen worden.

5.2.1. Motivatie

Van de 743 personen die hun verhaal gedeeld hebben zijn er dus 359 (48.32%) bereid hun vlees- en/of visconsumptie te verminderen. Wanneer gekeken wordt naar de achterliggende informatie bij die verhalen kan vastgesteld worden dat 32 respondenten daarvoor geen motivatie(s) aanduiden. Bij de anderen varieert dit tussen gezondheid, milieu en dierenwelzijn, of een combinatie van voorgenoemde.

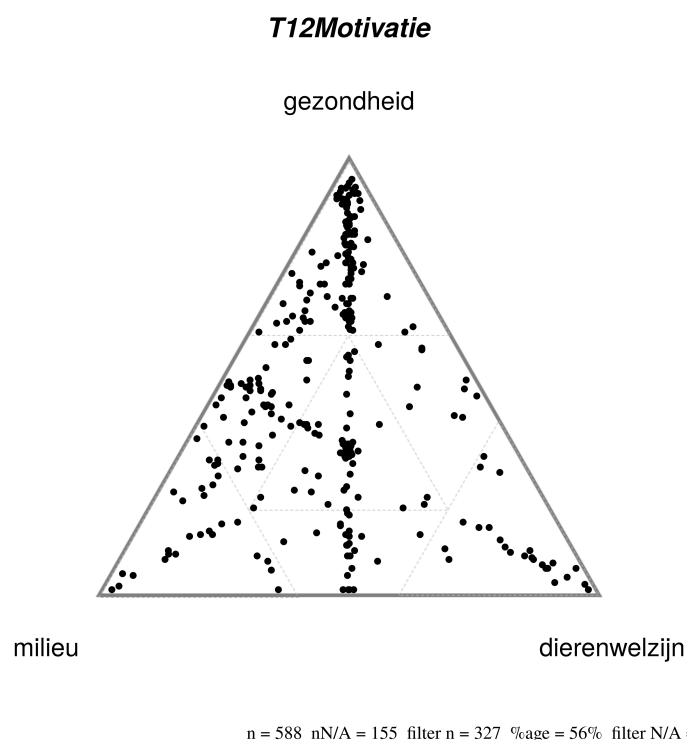
Hun motivatie werd namelijk nagegaan aan de hand van een driehoeksvraag. Daarbij stelde elke hoek één van de antwoordmogelijkheden en dus motivaties voor (zie figuur 5). De respondenten beantwoordden deze vraag door een punt aan te duiden binnen de driehoek, en dat punt stelde dan hun motivatie voor. Die kon dus zuiver gezondheid, of milieu of dierenwelzijn zijn. Evengoed was het echter een combinatie van twee of drie redenen.

Bij 7.24% (N= 26) van hen vormt dierenwelzijn de voornaamste motivator vergeleken met gezondheid en/of milieu. Dit kan echter ruimer bekeken worden en ook rekening houden met wie bereid is tot het volgen van een meer plantaardig dieet omwille van dierenwelzijn en tevens omwille van gezondheid en milieu. Dan vindt 41.90% (N=137) van de respondenten dierenwelzijn een betere motivator dan gezondheid en milieu. Desondanks het een beperktere groep is, vormt dit voor behoorlijk wat Vlamingen dus toch een sterke motivator om hun consumptie van vlees en/of vis in te nemen en dat ook vol te houden.

Tabel 16: Frequencies – motivatie

Motivatie	In enge zin		In ruime zin	
	N	%	N	%
Gezondheid	114	31.76%	245	74.93%
Milieu	31	8.64%	177	54.13%
Dierenwelzijn	26	7.24%	137	41.90%

Figuur 5: Triad - motivatie



Tot de beslissing om meer plantaardig te eten omwille van dierenwelzijn en in mindere mate gezondheid en/of milieu (N= 137; 41.90%) wordt tevens vaak gekomen na een specifiek moment. Die specifieke momenten zijn regelmatig walging of tot rationeel inzicht komen. Dit laatste gebeurt onder andere na het zien van beelden of het lezen van een boek over hoe het leven van dieren bedoeld voor voedselconsumptie eruit ziet. In volgende fragmenten is dit ook duidelijk:

“En daar stond hij dan als een roze wolk knorrend in de stal (lees: varken). Het was meteen beslist dat hij Roger zou heten. In volle vreugde vertelde ik aan al mijn klasgenoten hoe Roger en ik nog lang en gelukkig zouden leven. Het was slechts een paar uur later dat de stalknecht de ware toedracht van de afgezonderde Roger aan mij vertelde. **Roger was bestemd voor het slachthuis?!** Met mijn hart in duizend stukken stapte ik op de bus huiswaarts. Deze traumatiserende ervaring was voor mij de kogel door de kerk die ervoor gezorgd heeft dat ik nooit ofte nimmer nog vlees zou consumeren.”

“Ik herinner me een moment dat ik op weg naar het werk met de auto een vrachtwagen met varkens voorbijstak op de autostrade, op weg naar het slachthuis. Ik keek in de ogen van die doodsbanige wezens die een uur later zouden worden vermoord enkel en alleen voor het genot van de mens. Ik begon te wenen en moest me echt focussen om verder te kunnen rijden. Ik **walgde van mezelf omdat ik vlees eet en van de hele vleesindustrie.**”

“Mijn verhaal gaat over het moment in mijn leven waarop ik besepte dat ik te veel vlees at zonder dat daar enige aanleiding voor was. Het specifieke moment vond plaats in Gent op mijn kot twee jaar geleden. Ik had **juist het boek ‘Moet er nog vlees zijn?’** uitgelezen van Laurens De Meyer. Dit heeft mijn ogen geopend over ons westers eetpatroon, zo ook mijn eigen eetpatroon. Ik voelde me vooral naïef en schuldig over het feit waarom ik zoveel vlees at.”

“De potten gingen op tafel, en mijn kleinkinderen waren er nogal triestig in aan het kijken (ze zaten toen beide nog in het lager). Wanneer ik wou beginnen met opscheppen vroeg mijn kleinzoon, wijzend met zijn vingertje: **‘zou dat het pootje van het konijntje geweest zijn?’**. Daar zaten we dan, alle vier met een krop in onze keel, en niemand die nog zin had om een hap van het konijnenstoofpotje te eten.”

“Een tiental mensen stonden in een grote cirkel met voor elke persoon een hoog tafeltje met tablet erop. Ik werd uitgenodigd om een kijkje te nemen op het scherm. Hierop waren **beelden te zien van dieren die gefokt werden voor consumptie en duidelijk aan het lijden waren**. De beelden waren vergezeld van tekst. Deze beelden kwamen erg binnen. Het blijde opgewekte gevoel van de

dag werd opeens overschaduwd door een vreemd, negatief gevoel gepaard gaande met schuldgevoel. Want voor wie moesten deze dieren afzien... voor de vleesetende mens.”

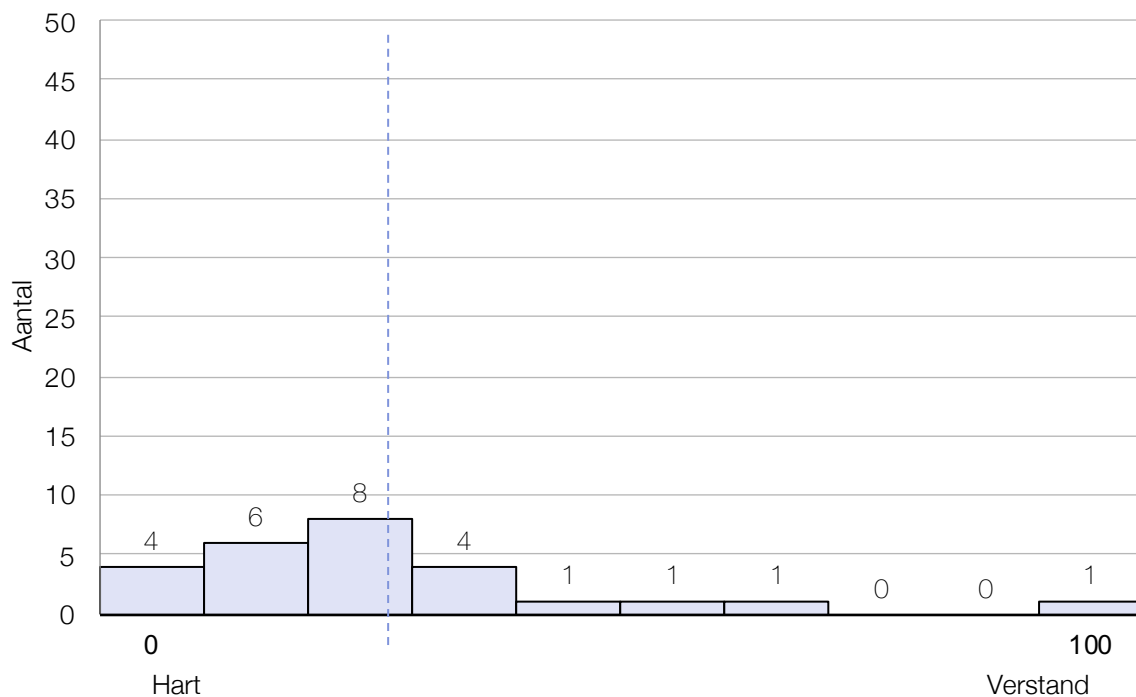
“Twee jaar geleden heb ik een **film gezien over het slachten van dieren en het verwerken van het vlees in grote slachthuizen**. Ik ben daar erg van geschrokken en heb toen besloten om minder vlees te eten.”

“We waren op vakantie in Italië en één van onze reisgenoten vertelde me over **een boek ‘Dieren eten’ van Jonathan Safran Foer**. Ze raadde me aan om het boek te lezen. Thuisgekomen tijdens een weekend heb ik het boek in één ruk uitgelezen. Ik heb aan mijn echtgenoot de inhoud van het boek kort samengevat en we besloten op dat moment zonder discussie om voortaan geen vlees meer te eten.”

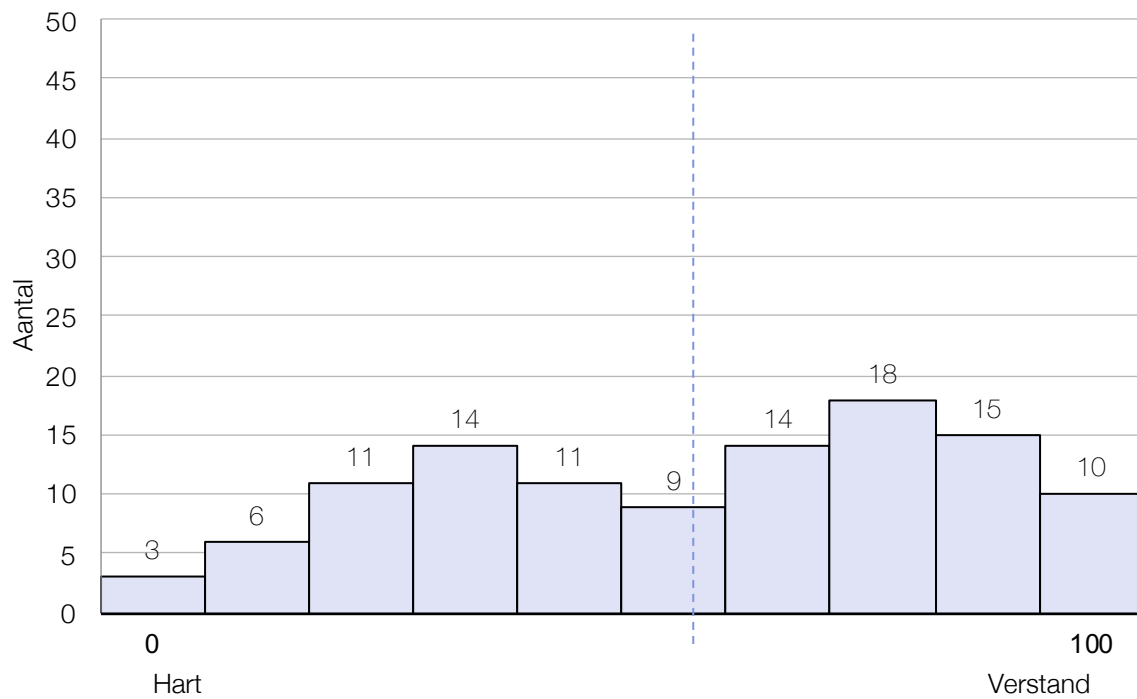
5.2.2. Soort keuze

Het is hierbij opvallend dat voeding voor wie een meer plantaardig eetpatroon heeft omwille van dierenwelzijn (N= 26; 7.24%) eerder iets van het hart is dan bij wie een meer plantaardig dieet volgt omwille van gezondheids- of milieuoverwegingen. Voeding is voor hen eerder een evenwicht tussen het volgen van het hart en het luisteren naar het verstand, een evenwicht dat licht overhelt naar luisteren naar het verstand. Dit blijkt dan ook uit de figuren 6, 7 en 8.

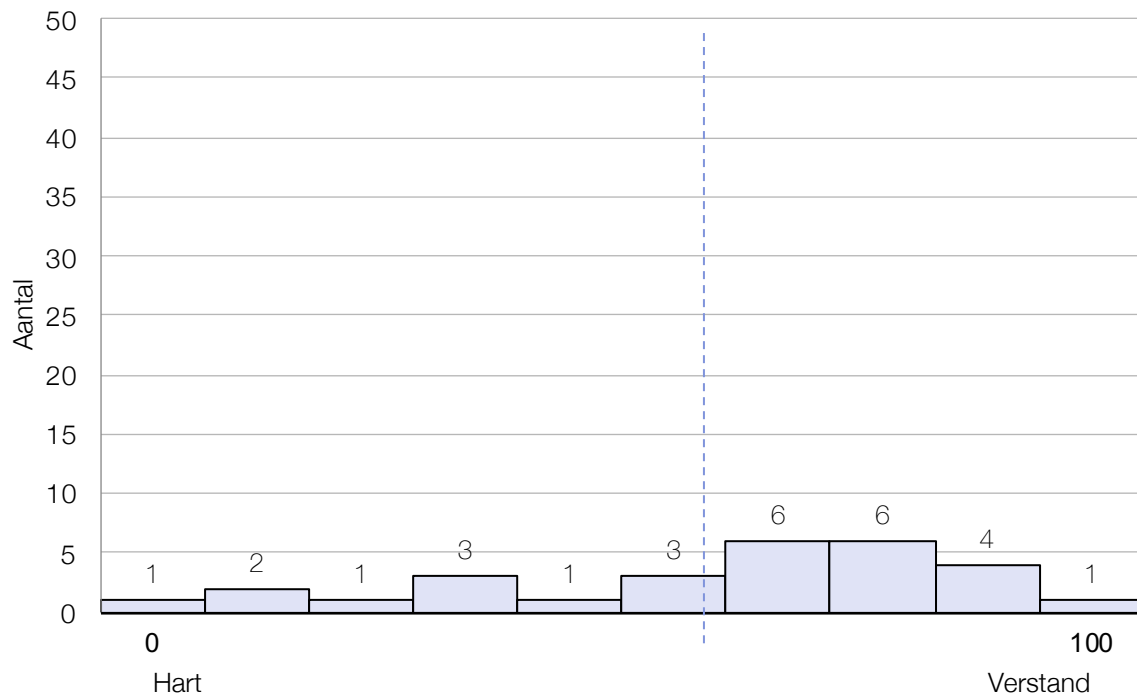
Figuur 6: Dyad – betekenis voeding (dierenwelzijn)



Figuur 7: Dyad – betekenis voeding (gezondheid)

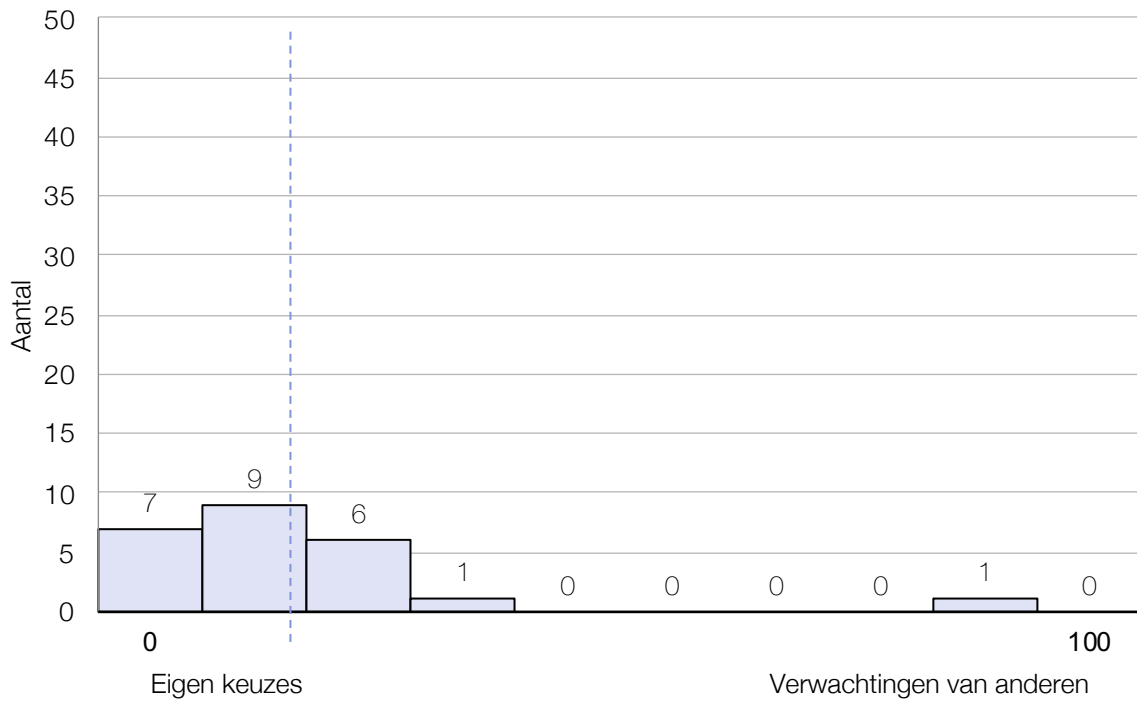


Figuur 8: Dyad – betekenis voeding (milieu)

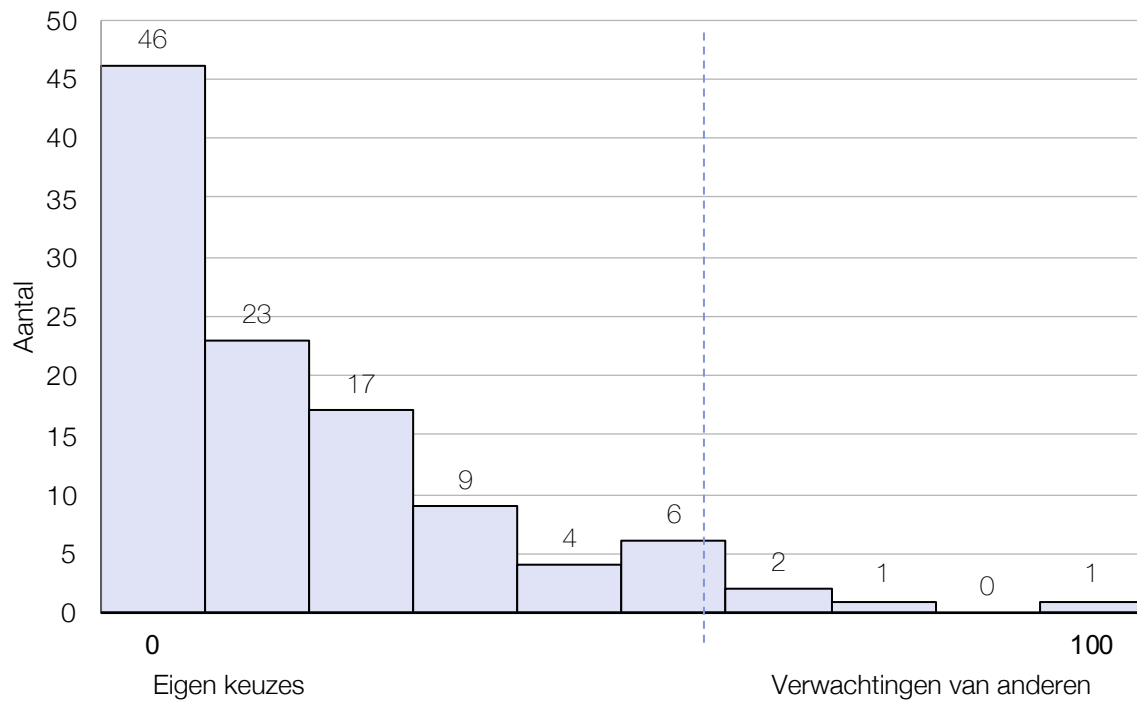


Daarnaast is het zo dat wanneer men kiest om meer plantaardig te eten en men dierenleed daarvoor als belangrijkste motivator identificeert in vergelijking met gezondheid en milieu (N= 26; 7.24%), vooral uitgegaan wordt van de eigen wil en niet van verwachtingen van anderen. Dit gevoel van 'self-agency' zorgt er tevens voor dat men het dieet beter en langer volhoudt dan wanneer men druk zou ondervinden van buitenaf om dit te doen (Spruyt, 2020).

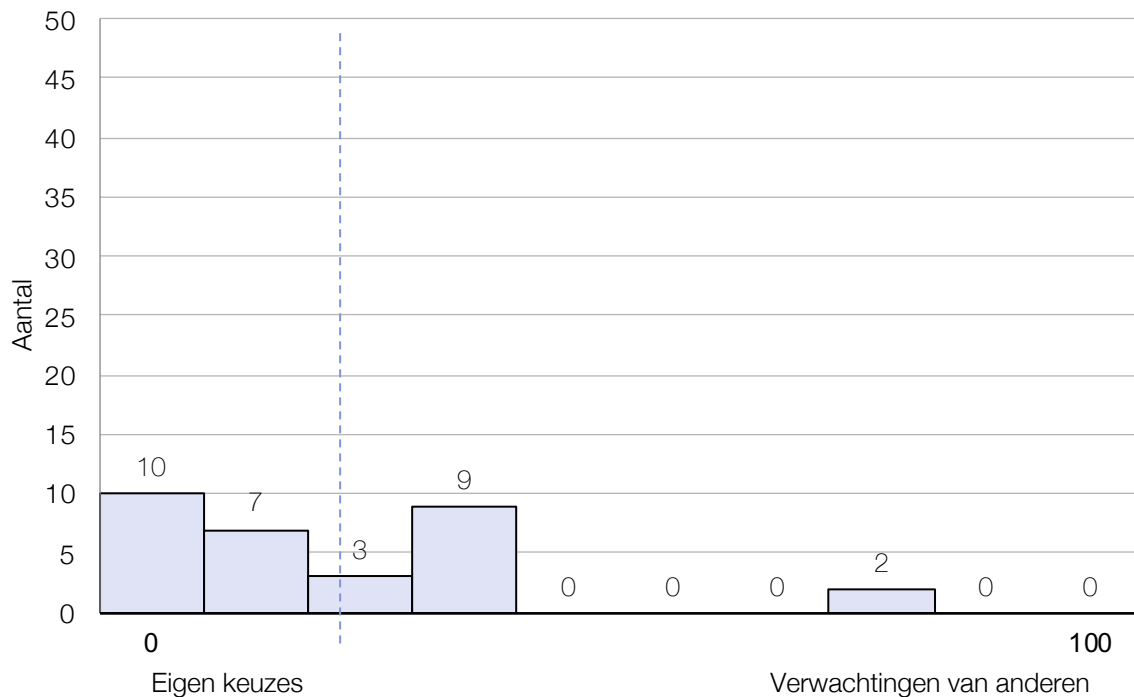
Figuur 9: Dyad – keuzes (dierenwelzijn)



Figuur 10: Dyad – keuzes (gezondheid)



Figuur 11: Dyad – keuzes (milieu)



5.2.3. Moeilijkheden

Het volhouden van een meer plantaardig dieet is immers niet steeds even makkelijk. Vooral gewoontes, opvoeding en cultuur blijken barrières te vormen bij wie vegetarisch eet of de intentie daartoe heeft en dit voornamelijk doet omwille van dierenleed, en in beperktere mate gezondheid en milieu (N= 137; 41.90%). Verder kunnen ook kennis en informatie, levensstijl, en aanbod als struikelblokken geïdentificeerd worden.

Tijdens het lezen van hun verhalen vallen deze moeilijkheden ook op. Zo wordt er regelmatig aangegeven dat de rest van het gezin of de vriendengroep niet plantaardig eet, of men weinig inspiratie heeft om vegetarisch te koken en dan ook heel verrast is van hoe creatief deze keuken kan zijn.

“Ik had er niet echt moeite mee om vlees en vis te vervangen aangezien ik vegetarische alternatieven zoals een groenteburger gewoon lekker vind. Wat wel lastiger was, is dat **het overgrote deel van mijn omgeving (familie en vrienden) wel gewoon vlees en vis eten**. Ik moest dus vaak apart koken voor mezelf terwijl de rest wel gewoon vlees/vis at. Ik voelde me dus niet echt aangemoedigd door mijn omgeving. Maar ik voelde me toch wel erg blij dat ik de challenge met succes behaald heb. Deze challenge heeft me wel echt aan het denken gezet over mijn eetpatroon. **Ik ben er achter gekomen dat het makkelijk is om voedzame en lekkere gerechten te bereiden zonder vlees en vis**. Door deze challenge ben ik dus ook effectief minder vlees gaan eten in de periode erna. Ik ben er bewuster door geworden.”

“Eén weekend deden we met mijn gezin een barbecue. Aangezien ik veggie was, at ik zelf veggieburgers en groenten. Mijn vader had toen lamskoteletten op de barbecue gelegd. Als er één soort vlees is dat ik nooit meer zal eten is het dat, niet door de smaak maar door het ethisch gewicht ervan. Jonge dieren opeten vind ik zelf een stap te ver. Ik voelde mij gefrustreerd omdat ik zelf extreem mijn best aan het doen was, terwijl mijn ouders en broer zich er niet echt iets van aantrekken. Ze verstonden mijn **frustratie** niet, wat leidde tot een redelijk stevige **discussie**.”

“Het was een redelijk impulsieve beslissing. Ik ben dan ook in 1 dag overgeschakeld naar geen vlees en vis meer eten. In het begin was het wel een uitdaging, **het voelde als een 'tekort' en het was ook moeilijk om mijn familie mijn keuze uit te leggen**. Ik at **warme maaltijden op school en daar was geen vegetarische optie**. Na een tijdje werd het minder een uitdaging maar eerder een norm en werd het makkelijker. Ik begon steeds minder het gevoel te hebben dat ik iets 'miste'. Ik voelde mij goed en was (en ben nog steeds) overtuigd dat ik een juiste keuze had gemaakt.”

“Ik had een weddenschap met mijn lief om een maand lang geen vlees eten. Dit om ecologische redenen maar ook om gezonder en meer groenten te eten. In het begin viel dit dik tegen, we vielen terug op klassieke recepten maar zonder vlees misten deze toch echt aan smaak. Op de duur gingen we **experimenteren met vegetarische gerechten** en zo hebben we een nieuwe manier van koken/eten ontdekt, eentje vol smaak.”

“Ik heb me een 12tal jaar als een vegetariër beschouwd. Dit was toen een overtuigende keuze, maar het was niet altijd gemakkelijk. **Niet gemakkelijk omdat ik eigenlijk wel graag vlees eet**. Ik ben verpleegkundig en op de dienst waar ik toen werkte, werd er verwacht dat je het avondmaal klaarlegde op borden voor de patiënten. Soms was dat echt wel verleidelijk om een sneetje charcuterie te eten.”

Tabel 17: Frequencies – moeilijkheden

Moeilijkheid	N	%
Er waren geen moeilijkheden of obstakels	29	21.17%
Ik ben er niet echt mee bezig	5	3.65%
Mijn bijdrage zal niet echt het verschil maken	10	7.30%
Praktisch, ik weet niet hoe	20	14.60%
Levensstijl	24	17.52%
Gezondheid	11	8.03%
Tijd	13	9.49%
De prijs	12	8.76%
Kennis, informatie	36	26.28%
Aanbod	24	17.52%
Gewoontes, opvoeding, cultuur	71	51.83%

5.2.4. Demografische variabelen

5.2.4.1. Leeftijd

Wanneer gekeken wordt naar wie er juist bereid is een meer plantaardig dieet te volgen en dierenleed daarvoor een belangrijkere motivator vindt dan gezondheid en milieu (N= 26), blijkt dat dit vooral min-25-jarigen zijn. 4.77% (N=20) van alle min-25-jarigen kiest hier immers voor. Ook voor een meer plantaardig dieet omwille van het milieu (N= 31) is dit het geval, daar gaat het zelfs om 5.73% (N= 24) van alle min-25-jarigen. Het grootste deel van de respondenten die bereid zijn een meer plantaardig voedingspatroon aan te nemen doet dat echter omwille van gezondheidsredenen (N= 114). Onder hen zijn er ook heel wat min-25-jarigen (N= 43, 10.26%). Het zijn echter vooral degenen tussen de 41 en 64 jaar die hiervoor kiezen. 47 personen onder hen (24.48%) kiezen er immers voor. Bij de 41- tot 64- jarigen vormen gezondheidsredenen dan ook de voornaamste motivatie om een meer plantaardig dieet te volgen.

Dit blijkt ook uit volgende verhalen, die afkomstig zijn van min-25-jarigen:

“In het kader van mijn opleiding ben ik een persoonlijke challenge aangegaan (voor het vak koopgedrag). Ik heb er toen voor gekozen om twee weken geen vlees en vis te eten. Ten eerste heb ik deze challenge gekozen omdat ik me bewust ben van het milieu. En vleesconsumptie is gewoon niet te vereenzelvigen met een **duurzame en milieubewuste levensstijl**. Ten tweede vind ik vleesconsumptie ook **zielig voor de dieren**.”

“Op mijn 16 jaar begon ik langzaam minder vlees te eten. In enkele maanden ging dit dan over naar een werkelijk vegetarisch dieet. Ik at geen vlees of vis meer. De oorzaak hiervan als ik het me goed herinner was het bekijken van enkele **video's over dierenmishandeling**. Deze verschenen op sociale media en allerlei andere kanalen. De video's gaven me een slecht gevoel bij het eten van vlees en deze gedachte ging niet meer uit mijn hoofd.”

“Toen ik 16 jaar oud was, kwam ik via sociale media terecht op verschillende **pagina's rond dierenrechten**. Er werden verschrikkelijke beelden getoond over de omstandigheden waarin dieren leven, werden gekweekt en geslacht. Dit heeft er rechtstreeks voor gezorgd dat ik mijn vleesconsumptie heb verminderd.”

“Twee jaar geleden heb ik een film gezien over het slachten van dieren en het verwerken van het vlees in grote slachthuizen. Ik ben daar erg van geschrokken en heb toen besloten om minder vlees te eten. Die dag heb ik geen vlees gegeten omdat ik zo overstuur was. Er werd getoond hoe de dieren werden behandeld en werden geslacht op een onmenselijke manier. Ik verplaatste me in het dier en voelde pijn dat het dier lijdde. De manier van werken van de vleesindustrie is **niet alleen onmenselijk maar ook heel slecht voor het milieu en de omgeving**. Dit zette me tot nadenken. Deze film veranderde mijn visie over het eten van vlees volledig.”

“Omdat ik sinds een jaar minder vlees wil eten probeer ik een deel van mijn vleesconsumptie te vervangen door het eten van vis. Voornamelijk omdat in vis essentiële voedingsstoffen zitten. Ik ben ervan overtuigd dat vis een volwaardige vervanger is van vlees. Ik probeer tegenwoordig in een normale week minstens 1x vis te eten. Terwijl ik dat vroeger helemaal niet at. Moreel gezien voel ik me er goed bij om deze kleine eetwissel te maken, **aangezien ik me bewust ben van milieuproblemen en dierenleed**.”

“Ongeveer 8 jaar geleden was ik samen met mijn gezin naar een eetfestijn geweest, waarbij we een biefstuk kregen als eten. Vroeger had ik geen enkel probleem met het eten van vlees, maar op dat moment zag ik de biefstuk liggen en deze was eigenlijk totaal niet doorbakken waardoor het praktisch nog lag te bloeden op mijn bord. Op dat moment kreeg ik het gevoel dat het een levend dier was geweest. Het was het moment waarop ik **zeer goed besepte en een beeld kreeg dat het een dier was dat op mijn bord lag**. Ik heb op dat moment ook mijn biefstuk niet meer opgegeten. Sinds dat moment ben ik mij bewust dat het dieren zijn die op mijn bord terecht komen als ik vlees eet. Dit heeft er voor gezorgd dat ik minder vlees eet.”

Evenals uit onderstaande verhalen van 41- tot 65-jarigen:

“Ik was al jarenlang overtuigd van de noodzaak om minder vlees te eten. Bij mijn warme maaltijden lukte het al om regelmatig vleesvervangers of vegetarische alternatieven te gebruiken. Pogingen om ook mijn broodbeleg vegetarisch te maken lukten minder, omdat ik de alternatieven die ik uitprobeerde niet altijd lekker vond. Tot er op een gegeven moment **wetenschappelijk onderzoek** in de media kwam dat een duidelijke link legde tussen het eten van bereide vleeswaren en het ontstaan van **darmkanker**. Dat inzicht motiveerde mij om vegetarisch broodbeleg een nieuwe eerlijke kans te geven.”

“Ik wilde op **dieet** om wat kilo's kwijt te raken en at bewust minder vlees. Dat was in het begin niet zo leuk, aangezien ik een vleeseter ben. Maar na een tijdje wordt je dat wel gewoon om kleinere porties te eten.”

“Mijn verhaal: ik wou wat **vermageren** en kwam via vrienden op het idee om 2 dagen/week geen vlees te eten, enkel groenten en fruit. Ik voelde me aanvankelijk onzeker: een vaste gewoonte, elke dag vlees, aardappelen en groenten, viel weg. Anderzijds werd mijn creativiteit gestimuleerd en leerde ik via opzoekingswerk een lekkere vleesloze maaltijd bereiden.”

“Tijdens de corona lockdown hebben we allemaal meer tijd om te koken en als gezin te bespreken wat we gaan eten. Tijdens deze periode, **geïnspireerd door wat tijdschriften rond gezondheid**, heb ik geprobeerd meer vis (2x per week) klaar te maken, en in het algemeen ook een keer per week vegetarisch.”

“Wegens **hogere cholesterolwaarden** heb ik gedurende een periode bewust minder vlees gegeten. De erfelijke factor is iets waar ik rekening mee moet houden maar al bij al blijft het een moeilijk gegeven om een leven lang soberder te zijn met consumptie van vlees.”

Er kan dus geconcludeerd worden dat wie de intentie heeft of reeds keuzes maakt om minder of geen vlees en/of vis meer te eten, en dierenwelzijn daarvoor als voornaamste motivator ziet in vergelijking met gezondheid en milieu, voornamelijk jonger dan 25 jaar is. Er is dan ook een duidelijk verschil met de overige leeftijdscategorieën. Daar wordt er immers zelden voor een meer plantaardig dieet omwille van dierenwelzijn en in mindere mate gezondheid en milieu gekozen. Dit in tegenstelling tot wie meer plantaardig wil eten door gezondheidsredenen. Een groot deel van de 41- tot 64-jarigen en zelfs degenen ouder dan 65 jaar zijn daartoe immers bereid.

Tabel 18: Frequencies – leeftijd

Leeftijd	N	%	
		T.o.v. de leeftijdscategorie	T.o.v. de categorie (N= 26)
< 25 jaar	20	4.77%	76.92%
25 - 40 jaar	1	1.27%	3.85%
41 – 65 jaar	5	2.60%	19.23%
> 65 jaar	0	0.00%	0.00%

Tabel 19: Frequencies – milieu

Leeftijd	N	%	
		T.o.v. de leeftijdscategorie	T.o.v. de categorie (N= 31)
< 25 jaar	24	5.73%	77.42%
25 - 40 jaar	5	6.33%	16.13%
41 – 65 jaar	1	0.52%	3.23%
> 65 jaar	1	1.89%	3.23%

Tabel 20: Frequencies – gezondheid

Leeftijd	N	%	
		T.o.v. de leeftijdscategorie	T.o.v. de categorie (N= 114)
< 25 jaar	43	10.26%	37.72%
25 - 40 jaar	14	17.72%	12.28%
41 – 65 jaar	47	24.48%	41.23%
> 65 jaar	10	18.87%	8.77%

Tot deze conclusie zijn ze ook bij Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) (z.d.; geciteerd in Geusens, 2021) gekomen. Zij stellen dat kinderen en jongeren hoofdzakelijk vegetarisch eten omwille van dierenleed en het milieu, ouderen kiezen er daarentegen eerder voor omwille van gezondheidsredenen.

5.2.4.2. Geslacht

Het zijn tevens voornamelijk vrouwelijke respondenten die bereid zijn meer plantaardig te eten en dierenleed daarvoor als belangrijkste motivator aanduiden in plaats van gezondheid en/of milieu. 23.53% van de vrouwelijke respondenten geeft dit immers aan, tegenover 9.40% van de mannen. Dit resultaat kan echter veralgemeend worden naar iedereen die bereid is een meer plantaardig voedingspatroon te volgen, want ook voor de overige motivaties is het telkens zo dat vrouwen er eerder toe bereid zijn dan mannen.

Tabel 21: Frequencies – geslacht

Geslacht	N	%
Man	25	9.40%
Vrouw	112	23.53%
Ongespecificeerd	0	0.00%

Wat hierbij wel opvallend is, is dat vrouwen die niet bereid zijn tot het volgen van een meer plantaardig dieet (N= 146) zich tijdens hun verhaal vaker identificeren als ‘vleeseter’ dan mannen die niet bereid zijn tot het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (N= 145). Dat is 1 op 21 vrouwen ten opzichte van 1 op 24 mannen.

“Ik ben **een echte vleeseter** en thuis gaat er bijna geen enkele dag voorbij waarbij er geen vlees op tafel komt.”

“Ik ben wel **een vleeseter**, maar hoeft niet per se elke dag vlees te hebben.”

“Eén van de 10 vriendinnen stond er helemaal niet voor open. Zij heeft niet van de spaghettisaus geproefd met het excuus thuis al gegeten te hebben. Ikzelf kom ook uit **een vleeseter cultuur**, maar het is een aangename verademing om inderdaad op te merken dat ook zonder vlees een maaltijd lekker en voedzaam kan zijn.”

“Ik ben toen niet gestopt met vlees eten maar vooral proberen minderen. Voor mij viel dit een beetje tegen omdat ik al heel mijn leven **een grote vleeseter** was en eigenlijk niet super veel lust.”

“We wilden dit toch wel eens uittesten om te ervaren of dit voor ons een alternatief zou kunnen zijn. Niet omdat we geen vlees meer willen eten, want we zijn wel **grote vleeseters**.”

“Ik heb nog geen periode gehad waar ik eigenlijk geen vlees gegeten heb. Iedere dag heb ik wel iets gegeten van vlees en voelde of denk daar eigenlijk niets bij, ik vind dit normaal. (titel: **Vleeseter**)”

“Ik moet nu spontaan denken aan mijn everzwijnragout. Ik ben **een echte vleeseter** en vind dat niet erg. Ik kan me dan ook uren bezighouden met het klaarmaken van een stoofpotje.”

Bovenstaande fragmenten zijn afkomstig uit verhalen die vrouwelijke respondenten met ons gedeeld hebben. De onderstaande fragmenten komen van mannelijke respondenten.

“Ik ben wel nog altijd **een redelijke vleeseter**, maar eens een maaltijd zonder zal ik zeker niet vies van opkijken.”

“Ik was zeer blij dat er veel vlees was aangezien ik **een echte vleeseter** ben.”

“Ik stond er eerst sceptisch tegenover omdat ik **een vleeseter** ben en ik zo mijn stukske vlees per dag moet missen.”

“De periode dat ik geen vlees lustte was toen ik ziek was. Ik heb sinds mijn jeugd altijd al vlees of vis gegeten met de maaltijden. De dagen dat er geen vlees bij de maaltijden was, voelde ik mij nadien niet voldaan. Ik heb vlugger honger nadien, wat ik ook heb bij het nuttigen van vis. (titel: **De vleeseter**)”

“Thuis of op restaurant eet ik bijna altijd vlees. Ik eet geen pasta, rijst, vis en dergelijke dus vandaar eet ik veel vlees. Vroeger heb ik ook altijd veel vlees gegeten dus van jongs af aan zat het wel in de cultuur gebakken om **vleeseter** te zijn, er bestond nog niet zoiets als vegetarische mensen enzo.”

“Kotstudent/in Gent wonen. Mijn broer is sinds deze zomer zo goed als vegetarisch geworden. Enkele weekends terug werd mij de verandering duidelijk. Van allemaal vlees naar wij (vader, moeder en ik) die vlees eten en er voor mijn broer vegetarisch apart gekookt werd naar af en toe eens allemaal vegetarisch. Ondanks dat ik al ervaring heb van permacultuurboerderij en veganhippie community vond ik het in het begin eerst allemaal wat raar en wennen thuis. Maar nu vind ik het zeer goed en helemaal niet slecht. Ik voel mij daar heel goed bij. Ergens een flexi geworden (vlees gaat er nog altijd heel gemakkelijk in). Ik zie het als een kleine opoffering voor het groter geheel → opwarming earth. (titel: Bewustwording van **de vleeseter**)”

Zoals hierboven vermeld is dit opvallend en enigszins onverwacht. Het eten van vlees wordt immers vaak geassocieerd met mannelijkheid (Gossard & York, 2003; geciteerd in Mullee et al., 2017; Ruby, 2012). Daarnaast geloven meer mannen dat een gezond dieet altijd vlees moet bevatten en draaien hun porties hoofdzakelijk rond vlees (Beardsworth & Bryman, 1999; Beardsworth et al., 2002; Fraser et al., 2000; Gossard & York, 2003; Richardson et al., 1993; Rimal, 2002; geciteerd in Ruby, 2012).

5.2.4.3. Opleidingsniveau

Ook qua opleidingsniveau kunnen er verschillen vastgesteld worden tussen wie voor een meer plantaardig dieet kiest en dierenleed daarvoor een sterkere motivator vindt dan gezondheid en milieu (N= 137; 41.90%). Zoals vermeld in onderstaande tabel kiest immers 20.98% (N= 64) van alle respondenten met een bachelordiploma ervoor. Van wie een diploma hoger secundair heeft kiest 19.23% (N= 25) ervoor. Respondenten met een masterdiploma kiezen er echter in mindere mate voor (N= 43; 16.05%), evenals wie een diploma lager secundair heeft als hoogste opleidingsniveau (N= 3; 9.68%).

Voor diegene met geen diploma of een ander opleidingsniveau is het moeilijker om de resultaten te veralgemenen aangezien zij minder sterk vertegenwoordigd zijn in de steekproef. De uitkomst voor hun opleidingsniveau is daardoor moeilijk uit te breiden naar de gehele Vlaamse populatie.

Tabel 22: Frequencies – opleidingsniveau

Opleidingsniveau	N	%
Geen diploma	1	25.00%
Diploma lager secundair	3	9.68%
Diploma hoger secundair	25	19.23%
Bachelordiploma	64	20.98%
Masterdiploma	43	16.05%
Andere	1	20.00%

5.2.4.4. Woonplaats

Ten slotte is er ook nagegaan of er verschillen zijn op vlak van woonplaats. Wanneer hiernaar gekeken wordt is het duidelijk dat wie in een stad woont eerder bereid is tot het volgen van een meer plantaardig dieet en dit omwille van voornamelijk dierenleed in plaats van gezondheid of milieu. Het gaat meer bepaald over 22.76% (N= 61) van alle respondenten die in een stad wonen, tegenover 16.00% (N= 76) van alle respondenten die landelijk wonen. De verschillen op vlak van de plaats waar men is opgegroeid zijn daarentegen kleiner, namelijk 20.30% (N= 41) van degenen die in een stad zijn opgegroeid versus 17.75% (N= 96) van degenen die in een dorp zijn opgegroeid.

Tabel 23: Frequencies – woonplaats (dierenwelzijn)

Woonplaats	N	%
Stad	61	22.76%
Dorp	76	16.00%

Tabel 24: Frequencies – opgegroeid in (dierenwelzijn)

Opgegroeid in	N	%
Stad	41	20.30%
Dorp	96	17.75%

Dit verschilt beduidend van wie bereid is een meer plantaardig dieet te volgen omwille van gezondheidsredenen. De meerderheid van de personen die daaronder valt en hun verhaal gedeeld heeft woont namelijk landelijk (N= 162; 34.11%). Wie bereid is minder vlees en/of vis te consumeren, dat hoofdzakelijk doet omwille van gezondheidsredenen en in mindere mate omwille van dierenwelzijn en milieu, en in een stad woont vormt dus een minderheid (N= 83; N= 30.97%).

Tabel 25: Frequencies – woonplaats (gezondheid)

Woonplaats	N	%
Stad	83	30.97%
Dorp	162	34.11%

5.2.5. Conclusie en beleidsaanbevelingen

Van de 743 personen die hun verhaal gedeeld hebben zijn er dus heel wat bereid om een meer plantaardig voedingspatroon aan te nemen (48.32%). Sommigen maken hieromtrent reeds keuzes, anderen hebben er dan weer de intentie toe.

Een beperkt deel onder hen vindt dierenwelzijn hiervoor een belangrijkere motivator dan gezondheid en/of milieu (N= 26; 7.24%). Desondanks dit over een klein deel van de Vlamingen gaat is het belangrijk te weten dat zij hiertoe komen omdat het hun eigen keuze is en dus niet omdat anderen dat van hen verwachten. Daarnaast is die eigen keuze er één die ze eerder met hun hart maken dan met hun verstand.

Het kan echter ook iets ruimer bekeken worden door te focussen op wie bereid is een meer plantaardig dieet te volgen omwille van dierenwelzijn en in mindere mate gezondheid en/of milieu. Dan gaat het om 137 van de 743 personen die een specifiek moment beschreven hebben waarop ze meer, minder of evenveel vlees en/of vis aten (N=137; 41.90%).

Wie een bachelor diploma of een diploma hoger secundair onderwijs behaald heeft gaat hier eerder toe behoren, evenals vrouwen, hoewel zij algemeen genomen eerder bereid zijn een meer plantaardig dieet te volgen. Verder zijn het, net zoals wanneer de voornaamste motivator milieu is, voornamelijk min-25-jarigen en personen wonende in verstedelijkte gebieden die hiertoe bereid zijn.

Er wordt hier vaak toe gekomen na een specifiek moment, dat veelal rond walging draait of het komen tot een rationeel inzicht. Een meer plantaardig voedingspatroon volgen is echter één iets, het moet ook volgehouden worden. Vlamingen die bereid zijn meer plantaardige voedingsgewoonten aan te nemen stuiten immers vaak op enkele barrières. Kennis en informatie, levensstijl en aanbod zijn de meest voorkomende.

Op basis van bovenstaande bevindingen kunnen reeds enkele beleidsaanbevelingen geformuleerd worden. Deze zijn:

- Wanneer ingezet wordt op awareness rond vleesconsumptie aan de hand van dierenwelzijn moet er een onderscheid gemaakt worden tussen wie dierenwelzijn als hoofdzakelijke motivator ziet, en wie dierenwelzijn de voornaamste motivator vindt en in mindere mate gezondheid en milieu.

- Bij wie bereid is minder vlees en/of vis te consumeren omwille van dierenwelzijn - en zo goed als niet omwille van gezondheid en milieu - moet ingespeeld worden op de gevoelens die daarbij komen kijken. Deze keuze is er immers één die men zelf maakt en van het hart komt.
- Tijdens campagnes mogen mannen, ouderen, laaggeschoolden en hoogopgeleiden niet uit het oog verloren worden. Bij hen is er extra sensibilisering nodig over dierenwelzijn en de vleesproductie.
- Bij deze sensibilisering spelen filmpjes op sociale media en/of boeken vaak een grote rol. Deze gaan doorgaans over hoe het er tijdens de vleesproductie aan toe gaat voor de dieren.
- Focus op feiten, want rationele inzichten leidden vaak tot een verminderde consumptie van vlees en/of vis omwille van voornamelijk dierenwelzijn en in mindere mate gezondheid en milieu.

5.3. Is wie meer empathie vertoont naar dieren toe eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet?

Naast de inzichten die uit het eerste deel van het onderzoek verkregen zijn, bevat ook het tweede deel waardevolle informatie. Dat is zeker het geval indien het eerste en tweede deel aan elkaar gekoppeld worden, wat dan ook bij de nog komende analyses gedaan wordt. In onderstaande analyses wordt dus gebruik gemaakt van data uit zowel het eerste als tweede deel van het onderzoek.

Zo wordt er met de antwoorden op de vraag 'Minder of meer vlees/vis eten...' uit het eerste deel gewerkt. Deze zijn wel herwerkt geweest, zodat er een duidelijk onderscheid ontstond tussen wie reeds meer plantaardig eet en wie dat nog niet doet. Zo kan er immers een beter zicht gekregen worden op het huidige voedingspatroon. De antwoordmogelijkheid 'een luxeprobleem' werd daarbij trouwens net als in het vooronderzoek geïnterpreteerd als het niet bereid zijn tot het volgen van een meer plantaardig dieet.

Om de bereidheid tot een meer plantaardig dieet na te gaan wordt dan weer gebruik gemaakt van de antwoorden op een vraag uit deel twee van dit onderzoek. Deze vraag is 'Ben je vegetarisch?'. Ook de vragen omtrent het hebben van huisdieren komen uit het tweede deel van het onderzoek. Deze vragen zijn vooraleer ze te gebruiken wel gehercodeerd, zodat 0 'Geen huisdier(en)' en 1 'Wel huisdier(en)' werd, dit faciliteert namelijk de interpretatie van de resultaten.

Ten slotte is ook om de mate van empathie naar dieren toe na te gaan gewerkt met vragen uit het tweede deel van het onderzoek en dan meer specifiek de 22 items uit de Animal Epathy Scale van Elizabeth S. Paul (2000). Om deze items mee te nemen in de verdere analyses moest er wel eerst aan datareductie gedaan worden.

Factoranalyse 1

Na het runnen van een eerste factoranalyse kunnen vijf factoren onderscheiden worden (zie bijlage 1 & 2). Deze vijf factoren verklaren samen 58.76% van de variantie. De eerste factor 'empathische sentimenten'

bestaat uit de items 'Triestige films over dieren zorgen er vaak voor dat ik met een krop in mijn keel zit' (Q2.1_5), 'Dieren in pijn maken mij van streek' (Q2.1_18), 'Ik raak van streek als ik hulpeloze, oude dieren zie' (Q2.1_10), 'TV-programma's waarin dieren achterna gezeten worden en gedood worden door leeuwen maken mij van streek' (Q2.1_3), 'Ik word heel erg boos als ik dieren slecht behandeld zie worden' (Q2.1_13), 'Een liefelijk spinnende kat vrolijkt mij zo goed als altijd op' (Q2.1_9), 'Ik vind het triest om dieren helemaal alleen in een kooi te zien zitten' (Q2.1_7), en 'Veel mensen zijn te liefdevol tegenover hun huisdieren' (Q2.1_12).

De tweede factor bestaat uit items die over 'apathische sentimenten' gaan. Deze zijn 'Het irriteert mij wanneer honden mij ter begroeting bespringen en likken' (Q2.1_20), 'Ik raak geïrriteerd van honden die huilen en blaffen wanneer ze alleen gelaten worden' (Q2.1_4), 'Het irriteert mij wanneer mensen hun dieren knuffelen en kussen in het openbaar' (Q2.1_8), 'Dieren verdienen het om berispt te worden als ze zich niet naar behoren gedragen' (Q2.1_6), 'Als ik een hond zie die verloren lijkt te zijn probeer ik altijd te helpen' (Q2.1_21), 'Huisdieren hebben een goede invloed op mijn humeur' (Q2.1_15), 'Het is onnozel om gehecht te raken aan je huisdieren' (Q2.1_14), en 'Soms ben ik verwonderd van hoe erg mensen van streek raken doordat er een oud huisdier sterft' (Q2.1_16).

De items 'Katten gaan vaak miauwen en je lastig vallen voor eten, terwijl ze niet echt hongerig zijn' (Q2.1_2), 'Honden jammeren soms zonder echte reden' (Q2.1_11), en 'Mensen maken vaak te veel van de gevoelens en gevoelheden van dieren' (Q2.1_19) behoren tot de derde factor die eigenlijk ook rond 'apathische sentimenten' draait.

Ten slotte zijn er nog twee resterende factoren. De vierde factor bestaat uit één item en de vijfde uit twee items. Deze zijn respectievelijk 'Ik voeder vogels graag restjes eten' (Q2.1_17), 'Dieren in een dierentuin vinden het niet erg om in een kooi te zitten zolang ze goed gevoederd worden en warm zitten' (Q2.1_1), en 'Ik haat het om vogels in een veel te kleine kooi te zien rondvliegen' (Q2.1_22).

Er zullen echter enkele items uit de factoranalyse gefilterd worden. De items uit de vierde, en vijfde schaal zouden hypothetisch immers tot de factor 'empathisch sentiment' of de factoren 'apathisch sentiment' moeten behoren. Daarnaast zouden deze factoren ook uit een te beperkt aantal items bestaan, want ook de items met een te lage factorscore (< 0.50) of waar er een te klein verschil is tussen de hoogste en tweede hoogste factorscore, worden uit de analyse gefilterd. Daarom wordt er een tweede factoranalyse gedaan.

Factoranalyse 2

Uit de tweede factoranalyse worden drie factoren verkregen (zie bijlage 2 & 3) en deze verklaren samen 63.38% van de variantie. De eerste factor 'empathische sentimenten' bestaat uit de items 'Triestige films over dieren zorgen er vaak voor dat ik met een krop in mijn keel zit' (Q2.1_5), 'Ik raak van streek als ik hulpeloze, oude dieren zie' (Q2.1_10), 'Dieren in pijn maken mij van streek' (Q2.1_18), 'Ik word heel erg

boos als ik dieren slecht behandeld zie worden' (Q2.1_13), 'Een liefelijk spinnende kat vrolijkt mij zo goed als altijd op' (Q2.1_9) , en 'TV-programma's waarin dieren achterna gezeten worden en gedood worden door leeuwen maken mij van streek' (Q2.1_3).

De items 'Ik raak geïrriteerd van honden die huilen en blaffen wanneer ze alleen gelaten worden' (Q2.1_4) en 'Het irriteert mij wanneer honden mij ter begroeting bespringen en likken' (Q2.1_20) behoren tot de tweede factor, 'apathische sentimenten'.

De derde factor, 'apathische sentimenten – dieren irriteren zonder reden', bevat ten slotte de items 'Katten gaan vaak miauwen en je lastig vallen voor eten, terwijl ze niet echt hongerig zijn' (Q2.1_2) en 'Honden jammeren soms zonder echte reden' (Q2.1_11).

Er gaat echter enkel gebruik gemaakt worden van de eerste factor 'empathische sentimenten' aangezien enkel deze voldoende interne consistentie vertoont ($\alpha = 0.84$). De tweede ($r = 0.45$) en derde factor ($r = 0.37$) zijn immers onvoldoende betrouwbaar.

Somschaal

Aangezien uit een Cronbach's Alpha analyse gebleken is dat de eerste factor 'empathische sentimenten' intern voldoende consistent is ($\alpha = 0.84$), worden de items die daartoe behoren samengenomen in één schaal. Er wordt daarvan dan ook een somschaal gecreëerd omdat het belangrijk is dat de resultaten generaliseerbaar zijn naar de gehele Vlaamse bevolking.

5.3.1. Wie momenteel een huisdier heeft is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe

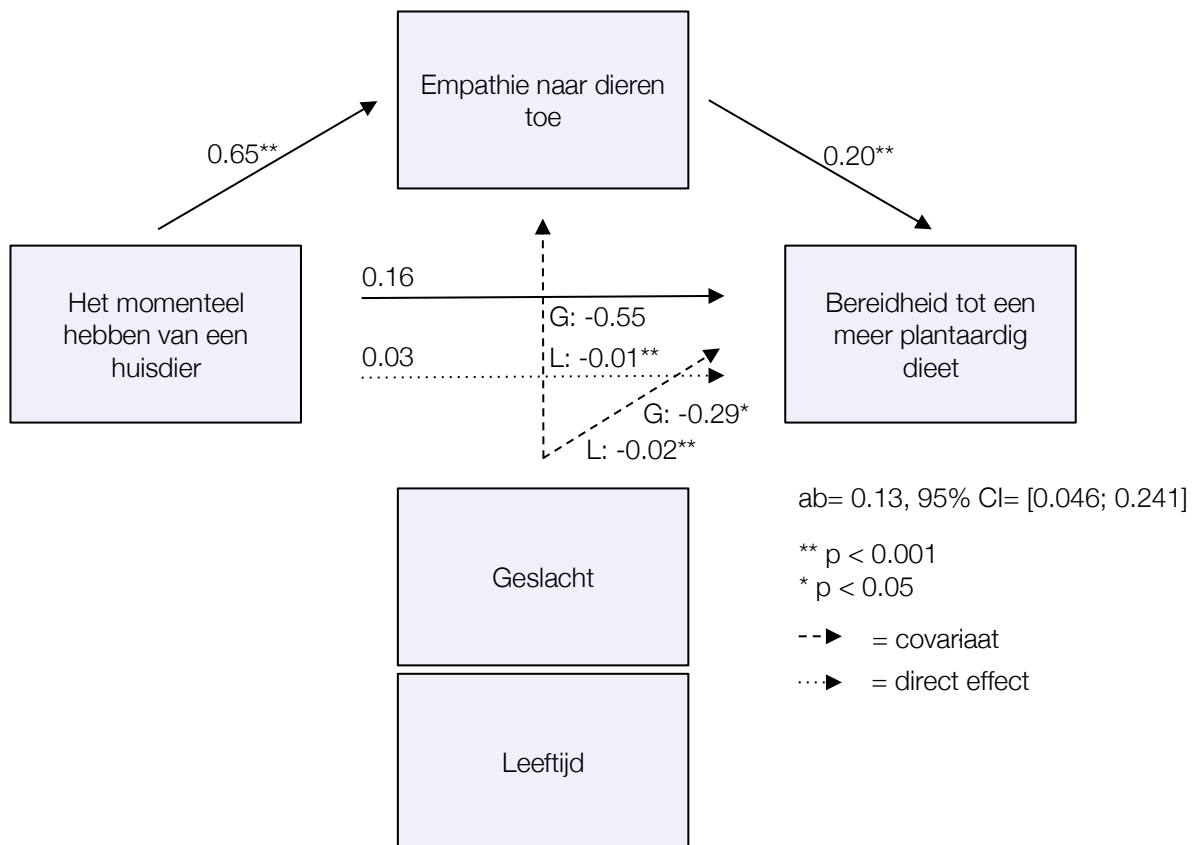
Een eenvoudige mediatie analyse (Hayes, 2017, model 4) toont aan dat er geen significant totaal effect is tussen het momenteel hebben van een huisdier (X) en het bereid zijn tot een meer plantaardig dieet (Y), verklaard door de mate van empathie naar dieren toe (M) en na het controleren voor geslacht en leeftijd (covariaten) ($c = 0.16$, $p = 0.214$).

Wat wel is, is dat het momenteel hebben van een huisdier (X) een indirecte invloed heeft op de bereidheid tot het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (Y) via het effect op empathie tegenover dieren (M). Wie momenteel een huisdier heeft vertoont immers meer empathie naar dieren toe ($a = 0.65$, $p < 0.001$) en wie meer empathie naar dieren vertoont is eerder bereid tot het volgen van een plantaardig dieet ($b = 0.20$, $p < 0.001$). De invloed van het momenteel hebben van een huisdier is dus gemedieerd door de mate van empathie naar dieren toe die die persoon vertoont ($ab = 0.13$, 95% CI = 0.046 tot 0.241).

Het eerste covariaat, geslacht, is significant gerelateerd aan de mediator empathie tegenover dieren ($p < 0.001$). Aan het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (Y) is het echter niet significant gerelateerd ($p = 0.132$).

Leeftijd, het tweede covariaat, is net zoals het eerste covariaat significant gerelateerd aan de mediator empathie tegenover dieren ($p = 0.021$). Daarnaast is het ook significant gerelateerd aan het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (Y) ($p < 0.001$).

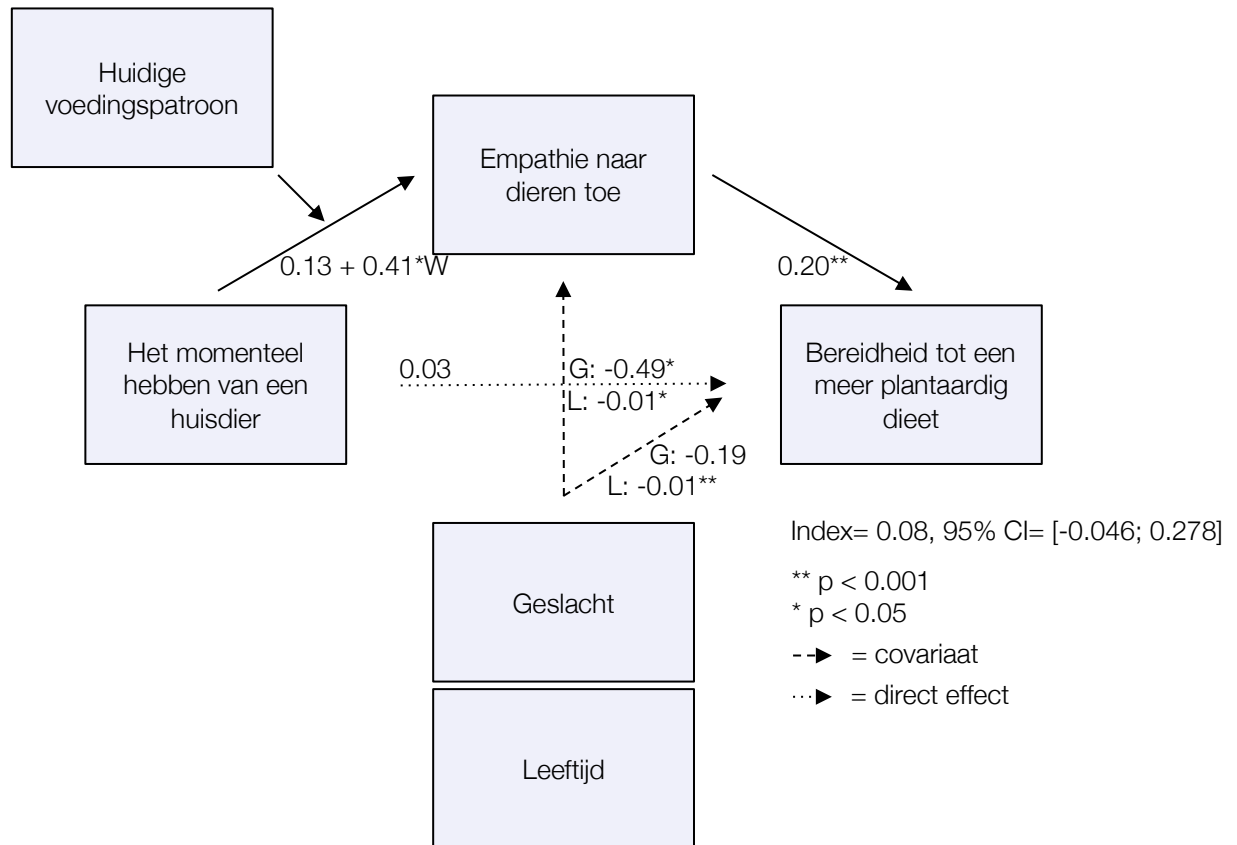
Figuur 12: Mediatie analyse (hypothese 1)



5.3.2. Het indirecte effect van het momenteel hebben van een huisdier op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon

Uit de gedane analyse (Hayes, 2017, model 7) blijkt dat er geen sprake is van een significant verband tussen het momenteel hebben van één of meerdere huisdieren en empathie naar dieren toe, beïnvloed door het huidige voedingspatroon (gemodereerde mediatie index: 0.08 , $BootSE = 0.08$, 95% CI = -0.046 tot 0.278). Hieruit volgt dat er geen significant gemodereerde mediatie is. Het indirecte effect van het momenteel hebben van een huisdier (X) op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet (Y) via de mate van empathie naar dieren toe (M), is dus niet verschillend naargelang het huidige dieet (W), gecontroleerd voor geslacht en leeftijd.

Figuur 13: Gemodereerde mediatie analyse (hypothese 2)



5.3.3. Wie een huisdier had tijdens de kindertijd is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe

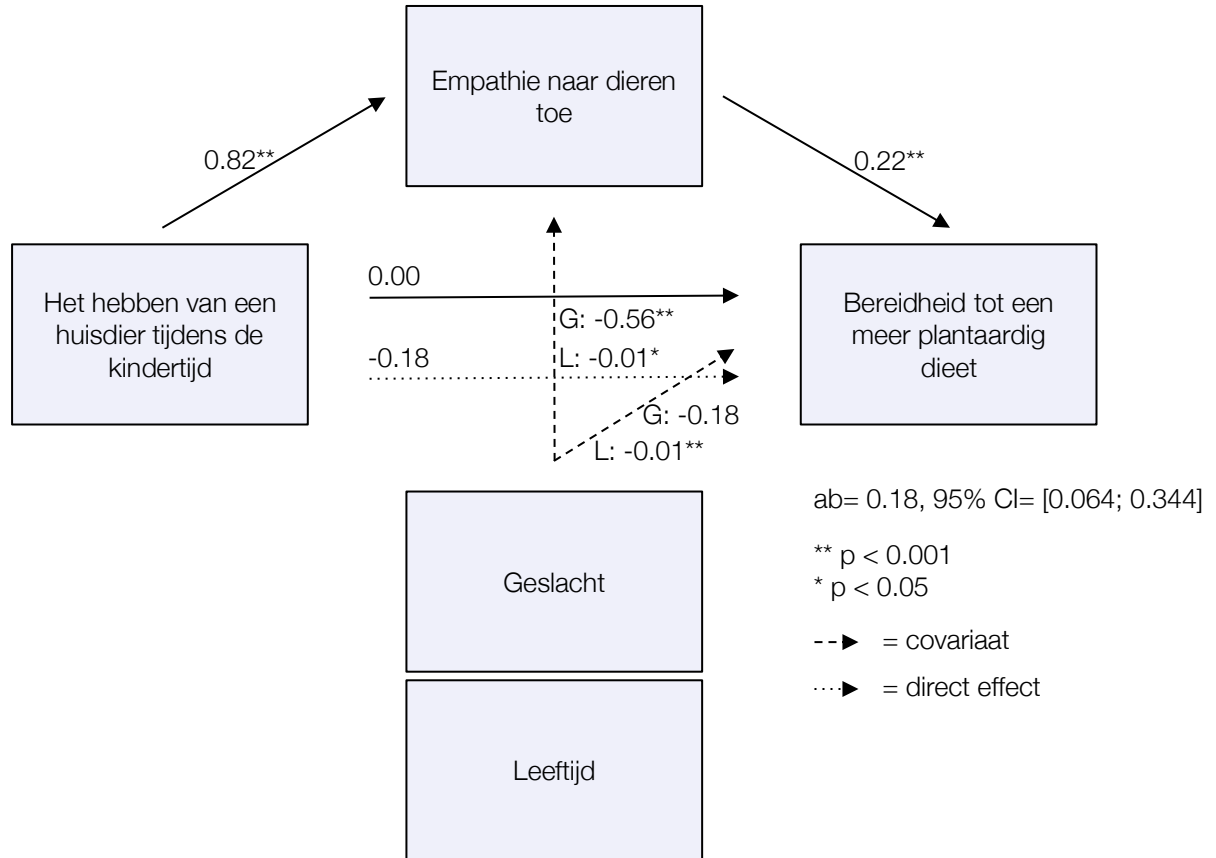
Door het uitvoeren van een eenvoudige mediatie analyse (Hayes, 2017, model 4) is er achterhaald dat er geen significant totaal effect is tussen het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd (X) en het bereid zijn tot een meer plantaardig dieet (Y), verklaard door de mate van empathie naar dieren toe (M) en na het controleren voor geslacht en leeftijd (covariaten) ($c = 0.00$, $p = 0.989$).

Het tijdens de kindertijd hebben van een huisdier (X) beïnvloedt wel indirect de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig dieet (Y) door zijn effect op empathie naar dieren toe (M) ($ab = 0.18$, 95% CI 0.064 tot 0.344). Wie een huisdier heeft tijdens de kindertijd vertoont immers meer empathie naar dieren ($a = 0.82$, $p < 0.001$). Wie meer empathie naar dieren vertoont is dan weer eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet ($b = 0.22$, $p < 0.001$).

Wanneer gekeken wordt naar de covariaten zien we dat het eerste covariaat, geslacht, significant gerelateerd is aan de mediator empathie naar dieren toe ($p < 0.001$). Geslacht is echter niet significant gerelateerd aan het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (Y) ($p = 0.151$).

Het tweede covariaat, leeftijd, is dan weer zowel significant gerelateerd aan de mediator empathie tegenover dieren ($p = 0.002$) als aan het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon (M) ($p < 0.001$).

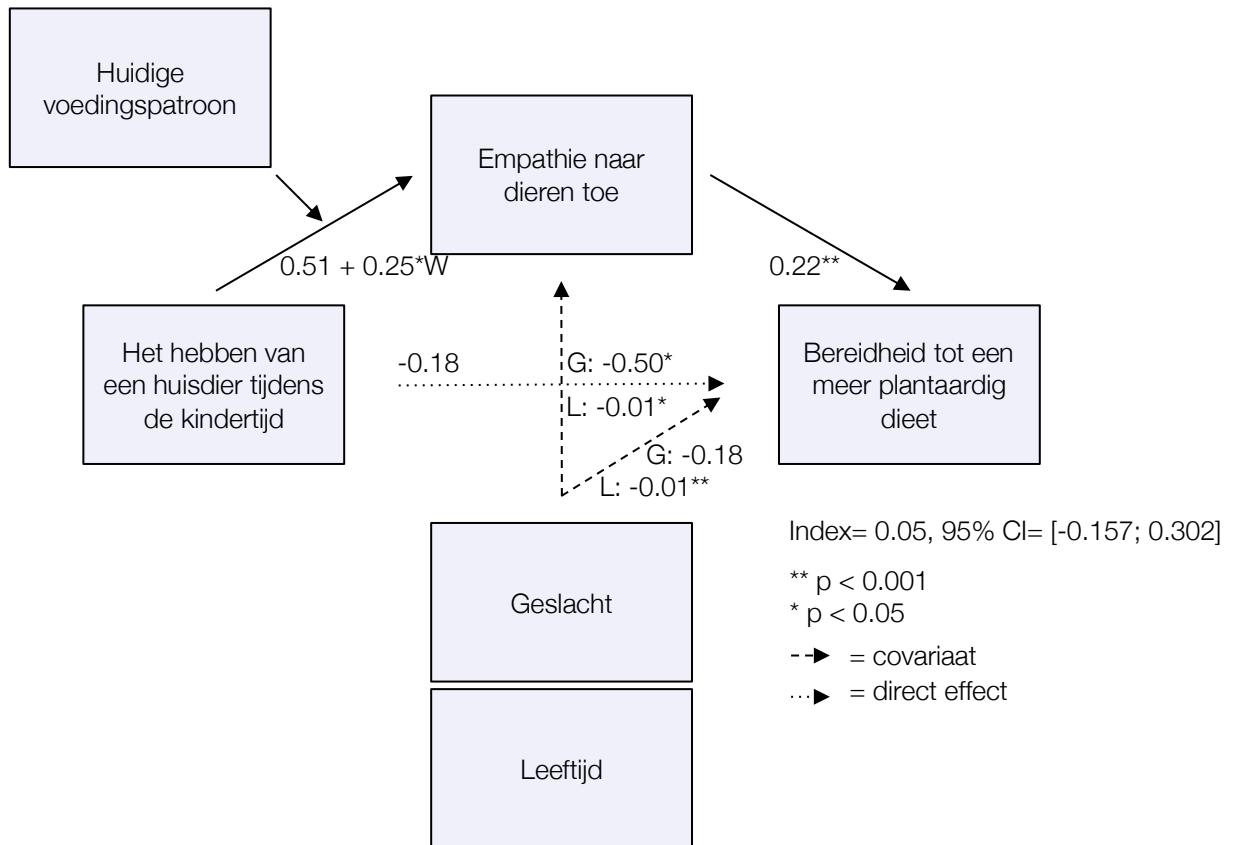
Figuur 14: Mediatie analyse (hypothese 3)



5.3.4. Het indirecte effect van het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet, via empathie naar dieren toe is positief gemodereerd door het huidige voedingspatroon

Uit een gemodereerde mediatie analyse (Hayes, 2017, model 7) blijkt dat er geen sprake is van een significant verband tussen het hebben van één of meerdere huisdieren tijdens de kindertijd en empathie naar dieren toe, beïnvloed door het huidige voedingspatroon (gemodereerde mediatie index: 0.05, BootSE= 0.11, 95% CI= -0.157 tot 0.302). Hieruit volgt dat het indirect effect van het hebben van een huisdier gedurende de kindertijd (X) op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet (Y) via de mate van empathie naar dieren toe (M), niet verschillend is naargelang het huidige dieet (W) en gecontroleerd voor geslacht en leeftijd.

Figuur 15: Gemodereerde mediatie analyse (hypothese 4)



6. Discussie

6.1. Bespreking van de resultaten

In de bestaande literatuur worden empathie naar de medemens toe en empathie tegenover dieren regelmatig gelijkgesteld aan elkaar, terwijl er daarvoor nog geen uitsluitend bewijs bestaat (Paul, 2000). Daarom dat er in deze masterproef uitsluitend gefocust wordt op empathie naar dieren toe, omdat voor velen dierenwelzijn een belangrijke motivator is om de consumptie van vlees te verminderen (Beardsworth & Keil, 1992; Kalof et al., 1999; Kenyon & Barker, 1998; Worsley & Skrzypiec, 1998; geciteerd in Hoek et al., 2004).

Op de onderzoeksvraag 'Is wie meer empathie vertoont naar dieren toe eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet?' moet dan ook nog een antwoord geformuleerd worden. Dat wordt gedaan aan de hand van de vier vooropgestelde hypothesen. Deze hypothesen hebben betrekking op huisdieren, empathie naar dieren en het voedingspatroon, en worden hieronder kort besproken.

De eerste hypothese draait rond het momenteel hebben van één of meerdere huisdieren en gaat na of wie er één of meerdere heeft eerder bereid is tot het volgen van een meer plantaardig dieet omwille van empathie naar dieren toe. Op basis van de geraadpleegde literatuur lijkt dit heel aannemelijk, aangezien het reeds is aangetoond voor empathie naar de medemens (Daly & Morton, 2003; Preylo & Arikawa, 2008; Taylor & Signal, 2005). Het verbaast dan ook niet dat de uitgevoerde analyse deze eerste hypothese bevestigt.

De tweede hypothese gaat nog een stap verder en brengt ook het huidige voedingspatroon in rekening. Dat zou empathie naar dieren toe immers positief moeten mediëren. Deze veronderstelling wordt echter niet bevestigd voor de Vlaamse bevolking.

De derde hypothese 'Wie een huisdier had tijdens de kindertijd is eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet, dit wordt verklaard door de mate van empathie naar dieren toe' is dan weer wel bevestigd. Op basis van de literatuur was het nochtans moeilijk in te schatten, aangezien die gegevens tegenstrijdig zijn. Het is dus zo dat het effect van het hebben van een huisdier tijdens de kindertijd op de bereidheid tot een meer plantaardig dieet gemedieerd wordt door de mate van empathie naar dieren toe die die persoon vertoont. Dit resultaat is dus in lijn met het onderzoek van Elisabeth S. Paul uit 2000 en gaat in tegen de resultaten uit het onderzoek van Daly & Morton uit 2003. Daly & Morton (2003) stellen namelijk dat er geen significant verband bestaat tussen het hebben van één of meerdere huisdieren tijdens de kindertijd en het vertonen van empathisch gedrag naar dieren, wat hier duidelijk niet het geval is.

De laatste hypothese, die net zoals de tweede nagaat of het huidige voedingspatroon de relatie tussen het hebben van een huisdier en empathie naar dieren toe beïnvloedt, is ook hier niet bevestigd. Daaruit kan

geconcludeerd worden dat het huidige voedingspatroon geen impact heeft op de relatie tussen het hebben van één of meerdere huisdieren tijdens de kindertijd en empathie naar dieren toe.

Algemeen kan er dus gesteld worden dat wie één of meerdere huisdieren heeft, of er gehad heeft, eerder bereid zal zijn tot het volgen van een meer plantaardig dieet. Dit wordt verklaard door de hogere mate van empathie naar dieren toe die huisdiereigenaren vertonen. Deze hogere mate van empathie naar dieren toe blijven ze ook vertonen wanneer ze na verloop van tijd geen huisdier meer hebben.

Het bevestigt dan ook de intentie die ouders hebben wanneer ze voor een huisdier kiezen. Uit dit onderzoek blijkt namelijk dat het hebben van een huisdier effectief een positieve impact heeft op de empathie die die personen op latere leeftijd vertonen, althans de empathie naar dieren toe (Fifield & Forsyth, 1999; geciteerd in Daly & Morton, 2003). Daarnaast ontkracht het het onderzoek van Hergovich et al. (2002; geciteerd in Daly & Morton, 2003). Volgens hen vertoonden kinderen immers een hogere mate van empathie op het moment dat ze een huisdier hadden, maar verdween deze later wanneer het huisdier er niet meer was (Hergovich et al., 2002; geciteerd in Daly & Morton, 2003).

Zowel uit de bevestigde als weerlegde hypothesen in deze masterproef komen enkele interessante inzichten naar voor. Deze inzichten zijn representatief voor de Vlaamse bevolking, maar moeten toch met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden aangezien er enkele beperkingen verbonden zijn aan dit onderzoek.

6.2. Beperkingen

Deze beperkingen hebben te maken met de steekproef. Van het grote aantal Vlamingen dat tijdens het eerste deel zijn verhaal gedeeld heeft, werkte er immers slechts een beperkt deel mee aan het tweede deel van deze studie. Doordat er echter aan beide studies deelgenomen moest worden om in het tweede deel van het onderzoek opgenomen te worden, zijn de resultaten van dit tweede deel gebaseerd op de informatie verkregen door slechts 206 respondenten.

Daarnaast is de steekproef ook niet helemaal evenwichtig. Er hebben immers beduidend meer personen van het vrouwelijke geslacht aan deelgenomen dan personen van het mannelijke of ongespecifieerde geslacht. Verder zijn ook jongeren (< 25 jaar) en hoger opgeleiden (bachelor- of masterdiploma) oververtegenwoordigd in de steekproef in vergelijking met de overige leeftijdscategorieën.

6.3. Aanbevelingen

Wanneer dit onderzoek opnieuw zou plaatsvinden met een grotere steekproef die een betere verdeling kent, zou er dus tot correctere antwoorden gekomen kunnen worden. Er kunnen in de toekomst echter nog meer interessante onderzoeken opgezet worden die draaien rond een gezonder en duurzamer voedingspatroon, dierenwelzijn en/of empathie naar dieren toe.

Eén daarvan is dat de meerderheid van de vegetariërs niet vegetarisch is opgevoed van thuis uit. Op een gegeven moment hebben sommigen onder hen dus beslist frequenter plantaardig te eten omwille van dierenwelzijn (Beardsworth & Keil, 1991; geciteerd in Ruby, 2012). Die keuze blijkt uit het vooronderzoek een eigen keuze te zijn, die voornamelijk van het hart komt. Wat daarvoor de moderator zou zijn is echter niet achterhaald in dit onderzoek, maar vormt dus wel een opportuniteit voor de toekomst.

Het voorgenoemde zorgt er echter niet alleen voor dat men start met het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon, maar ook dat men dat voedingspatroon aanhoudt (Jabs & Devine, 1998; geciteerd in Kalof et al., 1999).

Vooraf gezondheidsredenen blijken een essentiële rol te spelen bij het volhouden van een vegetarisch dieet (Ruby, 2012). Dit is ook te merken aan de toenemende populariteit en het aanbod van gezonde, organische en natuurlijke producten in de Westerse wereld. De bezorgdheden focussen namelijk op de gezondheidsimplicaties van het eten van vlees van dieren die in onhygiënische en erbarmelijke situaties zijn gekweekt, en schadelijke chemicaliën zoals groeihormonen toegediend kregen (Janda & Trocchia, 2001).

Toch blijft niet iedereen een vegetarisch eetpatroon volgen. Hoewel hier nog niet veel onderzoek naar gedaan is, zou dit voornamelijk komen door het gebrek aan sociale ondersteuning en omwille van gezondheidsredenen. Deze gezondheidsredenen houden vooral tekorten in van proteïnen, calcium, ijzer, en B12, wat belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam zijn (Barr & Chapman, 2002; geciteerd in Ruby, 2012; Craig, 2010).

Soms gebeurt het echter ook doordat er kinderen komen. Vegetariërs willen dan wel trouw blijven aan hun eigen geloof betreffende het consumeren van vlees, maar ze willen niet dat dat ten koste gaat van de gezondheid van hun kinderen.

Bij een laatste reden wil men eigenlijk ook vegetarisch blijven eten, maar zit men in financiële moeilijkheden. Aangezien vegetarische voeding doorgaans iets prijziger is dan dierlijke voeding, wordt dan vaak de overstap gemaakt (Janda & Trocchia, 2001).

Ook dit is dus een onderwerp waarrond er nog verder onderzoek kan gebeuren. Zo kan het volhouden van een meer plantaardig dieet hopelijk beter ondersteund worden. Het is dan ook belangrijk dat men dat meer plantaardige voedingspatroon blijft aanhouden, want de ongekende en serieuze uitdagingen die op ons afkomen door klimaatveranderingen vragen radicale aanpassingen (McMichael et al., 2007).

Wat dit proces vereenvoudigt is het principe van 'the sympathetic law of similarity', of dat datgene wat gelijkend is op elkaar ook gelijkaardig beoordeeld wordt (Frazer, 1959; Mauss, 1972; geciteerd in Rozin et

al., 1986). Vlees en hun vleesvervangers zullen dus gelijkaardig beoordeeld worden indien er voldoende overeenkomst is.

Deze mate van overeenkomst moet tevens niet altijd dezelfde zijn. Zo is er meer nood aan gelijkheid wanneer de vleesvervanger afzonderlijk gegeten wordt, dan wanneer hij in een gerecht gebruikt wordt. Vooral spaghetti, rijst en wraps worden als goede recepten voor het gebruik van vleesvervangers beschouwd. Pizza, pastasalade en soep worden als minder geschikte opties beschouwd aangezien men voor op pizza vaak specifieke wensen heeft qua toppings, vleesvervangers eerder warm gegeten horen te worden en dus niet in een frisse salade, en men in soep geen vlees of kleine balletjes preferereert (Elzerman et al., 2013).

Het type gerecht bepaalt ook welke vleesvervangers gepast zijn, en welke niet. Het is dus niet zo omdat een vleesvervanger niet geschikt is voor een bepaald gerecht, hij ook in het algemeen niet aanslaat. Zo verkiest men voor bij spaghetti gehakt en voor in een rijstgerecht eerder blokjes (Elzerman et al., 2011). Het is dus van belang dat de vleesvervanger past in het gerecht.

De kennis omtrent welke vleesvervanger goed aansluit bij het gerecht ontbreekt – zeker in het begin – vaak, waardoor de maaltijden niet helemaal in de smaak vallen. Dat is althans gebleken uit het vooronderzoek, want kennis werd vaak geïdentificeerd als moeilijkheid bij het volgen van een meer plantaardig dieet. Initiatieven die het delen van vegetarische of vegan recepten faciliteren zijn dan ook aan te moedigen.

7. Conclusie

Het doel van dit onderzoek was een antwoord te vinden op volgende vraag:

'Is wie meer empathie vertoont naar dieren toe eerder bereid tot het volgen van een meer plantaardig dieet?'

Aan de hand van bovenstaande literatuurstudie en analyses kan dit dan ook duidelijk geformuleerd worden. Het antwoord is immers ja, want de mate van empathie naar dieren toe heeft wel degelijk impact op de bereidheid tot het volgen van een meer plantaardig dieet. Zo zijn wie momenteel één of meerdere huisdieren heeft en wie er één of meerdere gehad heeft tijdens de kindertijd eerder bereid tot het aannemen van een meer plantaardig voedingspatroon. Die grotere bereidheid kan verklaard worden doordat men empathischer is naar dieren toe, waardoor er dus geen sprake is van een direct effect, maar van een indirect effect.

Waar er geen significant verband is vastgesteld is bij het feit dat het huidige dieet geen significante impact heeft op de relatie tussen het momenteel of tijdens de kindertijd hebben van één of meerderdere huisdieren en empathie naar dieren toe. Dit werd verwacht op basis van de literatuurstudie, maar blijkt niet het geval te zijn voor de Vlaamse bevolking. Het is echter positief dat dit tegen de verwachtingen ingaat, want dat houdt in dat de huidige voedingsgewoonten de toekomstige niet beïnvloeden.

Er kan dus gesteld worden dat de transitie naar een gezonder en duurzamer dieet vlotter kan verlopen door in te spelen op de empathie die mensen voelen tegenover dieren. Een campagne die daarop gericht is zal wel niet bij iedereen even effectief zijn. Het is voornamelijk bij Vlamingen die momenteel één of meerdere huisdieren hebben of die er tijdens hun kindertijd gehad hebben, vrouwen en jongeren dat het tot verandering in de voedingsgewoonten zal leiden, wat telkens een kleine stap in de goede richting vormt.

Al die individuele stapjes in de goede richting zullen uiteindelijk tot een gezondere en meer duurzame wereld leiden. Een wereld waarin het klimaat stabiel blijft, waar men een gezonder dieet volgt, waar de luchtkwaliteit beter is, waar er meer betrouwbare waterbronnen zijn, enzovoort (McMichael et al., 2007). Een wereld waar iedereen zijn steentje aan kan bijdragen, al dan niet met een duwtje in de rug.

8. Bibliografie

- Arluke, A., & Sax, B. (1992). Understanding Nazi animal protection and the Holocaust. *Anthrozoös*, 5(1), 6-31.
- Bacon, L., & Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite*, 125, 190-200.
- Basch, M. F. (1983). Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31(1), 101-126.
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: Recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24.
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1993). Contemporary vegetarianism in the UK: challenge and incorporation?. *Appetite*, 20(3), 229-234.
- Bernburg, A. (2018, 13 februari). *Bijna helft van de Belgen heeft zijn vleesconsumptie het laatste jaar verminderd*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via <https://www.evavzw.be/nieuws/bijna-helft-van-de-belgen-heeft-zijn-vleesconsumptie-het-laatste-jaar-verminderd>
- Bodart-Bailey, B. M. (2006). *The dog shogun: the personality and policies of Tokugawa Tsunayoshi*. University of Hawaii Press.
- Book, H. E. (1988). Empathy: Misconceptions and misuses in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 145(4), 420-424.
- Breidenstein, B. C. (1988). Changes in consumer attitudes toward red meat and their effect on marketing strategy. *Food technology (Chicago)*, 42(1), 112-116.
- Bruyland, B. (2019). Eet ik een vleesloze hamburger?. *De Standaard*. Geraadpleegd op 4 februari 2021, via https://www.standaard.be/cnt/dmf20190426_04354038?articlehash=A08C837098E9A27C83CC59EA1B6524E358917886FC77FC62C9720CB9D2CB231B511ADF7D084A18892F2C3954157B71D54DB0035B0E76385A9156A5FD090F2A1E
- Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., ... & Perez-Cueto, F. J. (2016). Nudging consumers towards healthier choices: a systematic review of positional influences on food choice. *British Journal of Nutrition*, 115(12), 2252-2263.
- Buie, D. H. (1981). Empathy: Its nature and limitations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 29(2), 281-307.
- Camilleri, L., Gill, P. R., & Jago, A. (2020). The role of moral disengagement and animal empathy in the meat paradox. *Personality and Individual Differences*, 164, 110103.
- Cooper, C. K., Wise, T. N., & Mann, L. (1985). Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. *Psychosomatics*, 26(6), 521-527.

- Corrin, T., & Papadopoulos, A. (2017). Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*, 109, 40-47.
- Craig, W. J. (2010). Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(6), 613-620.
- Daly, B., & Morton, L. L. (2003). Children with pets do not show higher empathy: A challenge to current views. *Anthrozoös*, 16(4), 298-314.
- Danish, S. J., & Kagan, N. (1971). Measurement of affective sensitivity: Toward a valid measure of interpersonal perception. *Journal of Counseling Psychology*, 18(1), 51-54.
- De Backer, C. J., & Hudders, L. (2014). From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(6), 639-657.
- De Backer, C. J., & Hudders, L. (2015). Meat morals: relationship between meat consumption consumer attitudes towards human and animal welfare and moral behavior. *Meat science*, 99, 68-74.
- Didow Jr, N. M., Perreault Jr, W. D., & Williamson, N. C. (1983). A cross-sectional optimal scaling analysis of the index of consumer sentiment. *Journal of Consumer Research*, 10(3), 339-347.
- Dietz, T., Frisch, A. S., Kalof, L., Stern, P. C., & Guagnano, G. A. (1995). Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis 1. *Rural Sociology*, 60(3), 533-542.
- Djekic, I. (2015). Environmental impact of meat industry—current status and future perspectives. *Procedia Food Science*, 5, 61-64.
- Duan, C., & Hill, C. E. (1996). A critical review of empathy research. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 261-274.
- Eisenberg, N. (1988) Empathy and sympathy. *Anthrozoös*, 2, 15-17.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Speer, A. L., Switzer, G., Karbon, M., & Troyer, D. (1993). The relations of empathy-related emotions and maternal practices to children's comforting behavior. *Journal of Experimental Child Psychology*, 55(2), 131-150.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43.
- Elzerman, J. E., Hoek, A. C., Van Boekel, M. A., & Luning, P. A. (2011). Consumer acceptance and appropriateness of meat substitutes in a meal context. *Food Quality and Preference*, 22(3), 233-240.
- Elzerman, J. E., Van Boekel, M. A., & Luning, P. A. (2013). Exploring meat substitutes: consumer experiences and contextual factors. *British Food Journal*, 115(5), 700-710.
- Elzerman, J. E., Hoek, A. C., van Boekel, M. J., & Luning, P. A. (2015). Appropriateness, acceptance and sensory preferences based on visual information: A web-based survey on meat substitutes in a meal context. *Food Quality and Preference*, 42, 56-65.
- Ethische Commissie FEB, Commissie Wetenschappelijk Onderzoek FEB, & Faculteitsraad FEB. (2015). Ethische code voor onderzoek aan de Faculteit Economie en Bedrijfskunde.

Geraadpleegd via

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjksuMm_HwAhXwDmMBHcHsAR0QFjABegQIAXAD&url=https%3A%2F%2Fwww.ugent.be%2Fnl%2Fonderzoek%2Fethische-code-feb.pdf&usq=AOvVaw29MFqFU4ahMOqbpKRf7WV4

- European Commission. (2020). *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions: A Farm to Fork Strategy, for a fair, healthy and environmentally-friendly food system*. Geraadpleegd op 7 februari 2021, via <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0381>
- European Commission. (2020a). *EU agricultural outlook 2020-30: sustainability objectives to impact meat and dairy along the supply chain*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via https://ec.europa.eu/info/news/eu-agricultural-outlook-2020-30-sustainability-objectives-impact-meat-and-dairy-along-supply-chain-2020-dec-16_en#moreinformation
- European Union. (2020). *EU agricultural outlook for markets, income and environment 2020-2030*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/food-farming-fisheries/farming/documents/agricultural-outlook-2020-report_en.pdf
- EVA vzw. (z.d.). *Wat is het verschil tussen een vegetariër en een veganist?*. Geraadpleegd op 8 februari 2021, via <https://www.watwat.be/eten/wat-het-verschil-tussen-een-vegetarier-en-een-veganist>
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The counseling psychologist*, 5(2), 25-30.
- Fiddes, N. (2004). *Meat: A natural symbol*. Routledge.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Fraser, G. E., Welch, A., Luben, R., Bingham, S. A., & Day, N. E. (2000). The effect of age, sex, and education on food consumption of a middle-aged English cohort: EPIC in East Anglia. *Preventive medicine*, 30(1), 26-34.
- Friel, S., Barosh, L. J., & Lawrence, M. (2014). Towards healthy and sustainable food consumption: an Australian case study. *Public health nutrition*, 17(5), 1156-1166.
- Greenpeace Belgium. (2020). *Mythe 3: "Megastallen bestaan niet bij ons"*. Geraadpleegd op 5 mei 2021, via <https://www.greenpeace.org/belgium/nl/story/15851/mythe-3-megastallen-bestaan-niet-bij-ons/>
- Geusens, S. (2021, 1 maart). Veggiekids. *Het Nieuwsblad*, p. 6-7.
- Greenson, R. R. (1960). Empathy and its vicissitudes. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 418-424.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.

- Hoek, A. C., Luning, P. A., Stafleu, A., & de Graaf, C. (2004). Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite*, 42(3), 265-272.
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Maintaining Vegetarian Diets Personal Factors, Social Networks and Environmental Resources. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 59(4), 183-189.
- Janda, S., & Trocchia, P. J. (2001). Vegetarianism: Toward a greater understanding. *Psychology & Marketing*, 18(12), 1205-1240.
- Jonckheere, L. (2017). *Inleiding psychologie*. Gent, Faculteit Economie en Bedrijfskunde Universiteit Gent.
- Kalof, L., Dietz, T., Stern, P. C., & Guagnano, G. A. (1999). Social psychological and structural influences on vegetarian beliefs. *Rural Sociology*, 64(3), 500-511.
- Katz, R. L. (1964). *Empathy: Its nature and uses*. Free Press of Glencoe.
- Krpan, D., & Houtsma, N. (2020). To veg or not to veg? The impact of framing on vegetarian food choice. *Journal of Environmental Psychology*, 67, 101391.
- Kunst, J. R., & Hohle, S. M. (2016). Meat eaters by dissociation: How we present, prepare and talk about meat increases willingness to eat meat by reducing empathy and disgust. *Appetite*, 105, 758-774.
- Lamos, E., & Fernandez, L. (2020). *EU agricultural emissions: On the table*. Geraadpleegd op 7 februari 2021, via <https://www.euractiv.com/section/agriculture-food/video/eu-agricultural-emissions-on-the-table/>
- Listowel, E. (1934). A critical history of aesthetics. C. Duan & CE Hill (1996). The current state of empathy research. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 261-274.
- McMichael, A. J., Powles, J. W., Butler, C. D., & Uauy, R. (2007). Food, livestock production, energy, climate change, and health. *The lancet*, 370(9594), 1253-1263.
- Miller, P. A., & op de Haar, M. A. J. (1997). Emotional, cognitive, behavioral, and temperament characteristics of high-empathy children. *Motivation and Emotion*, 21(1), 109-125.
- Montaña, D. E., & Kasprzyk, D. (2015). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health behavior: Theory, research and practice*, 70(4), 231
- Mooijman, R. (2020). Belgen eten steeds minder vlees. *De Standaard*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via https://www.standaard.be/cnt/dmf20200102_04789640
- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., ... & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, 114, 299-305.
- Paul, E. S. (2000). Empathy with animals and with humans: Are they linked?. *Anthrozoös*, 13(4), 194-202.

- Preylo, B. D., & Arikawa, H. (2008). Comparison of vegetarians and non-vegetarians on pet attitude and empathy. *Anthrozoös*, 21(4), 387-395.
- RetailDetail. (2020). *Vleesconsumptie blijft dalen in België*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via <https://www.retaildetail.be/nl/news/food/vleesconsumptie-blijft-dalen-belgië>
- Richardson, N. J., Shepherd, R., & Elliman, N. A. (1993). Current attitudes and future influence on meat consumption in the UK. *Appetite*, 21(1), 41-51.
- Rimal, A. P. (2002). Factors affecting meat preferences among American consumers. *Family Economics and Nutrition Review*, 14(2), 36-43.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rokeach, M. (1968). A Theory of Organization and Change Within Value-Attitude Systems. *Journal of social issues*, 24(1), 13-33.
- Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020). From mostly vegetarian to fully vegetarian: Meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 85, 103963.
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: The transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological science*, 8(2), 67-73.
- Rozin, P., Millman, L., & Nemeroff, C. (1986). Operation of the laws of sympathetic magic in disgust and other domains. *Journal of personality and social psychology*, 50(4), 703-712.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Sims, L. S. (1978). Food-related value-orientations, attitudes, and beliefs of vegetarians and non-vegetarians. *Ecology of Food and Nutrition*, 7(1), 23-35.
- Sobal, J. (2005). Men, meat, and marriage: Models of masculinity. *Food and Foodways*, 13(1-2), 135-158.
- Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146-4151.
- Stern, N. (2007). *The economics of climate change: the Stern review*. Cambridge University Press.
- Stotland, E. (1969). *Exploratory investigations of empathy. In advances in experimental social psychology* (Vol. 4, pp. 271-314). Academic Press.
- Stueber, K. (2013). Empathy. *International Encyclopedia of Ethics*. Geraadpleegd op 7 februari 2021, via <https://stanford.library.sydney.edu.au/entries/empathy/>
- Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the experimental psychology of the thought-processes*. Macmillan.

- Tosun, P., Yanar, M., Sezgin, S., & Uray, N. (2020). Meat substitutes in sustainability context: A content analysis of consumer attitudes. *Journal of International Food & Agribusiness Marketing*, 1-23.
- Vrindts, V. (2018). *Wat is een vegetariër, flexitariër of vegan?*. Geraadpleegd op 3 februari 2021, via <https://proveg.com/nl/blog/vega-abc/>
- Zickfeld, J. H., Kunst, J. R., & Hohle, S. M. (2018). Too sweet to eat: Exploring the effects of cuteness on meat consumption. *Appetite*, 120, 181-195.

9. Bijlagen

Bijlage 1: Factoranalyse 1 - totale variantie verklaard

Component	Totaal	Initiële eigenwaardes	
		% van variantie	Cumulatief %
1	7.40	33.63	33.63
2	1.80	8.19	41.81
3	1.38	6.25	48.06
4	1.23	5.57	53.63
5	1.13	5.13	58.76
6	0.95	4.30	63.06
7	0.85	3.88	66.94
8	0.82	3.73	70.67
9	0.74	3.38	74.05
10	0.68	3.07	77.12
11	0.65	2.93	80.06
12	0.54	2.46	82.52
13	0.53	2.39	84.91
14	0.51	2.30	87.20
15	0.48	2.18	89.38
16	0.43	1.96	91.35
17	0.41	1.85	93.20
18	0.37	1.67	94.86
19	0.33	1.50	96.36
20	0.30	1.36	97.72
21	0.27	1.24	98.97
22	0.23	1.03	100.00

Bijlage 2: Factoranalyse 1 - componenten matrix

Factor	Variabele	Factorscore
1, empathische sentimenten	Triestige films over dieren zorgen er vaak voor dat ik met een krop in mijn keel zit	0.79
	Dieren in pijn maken mij van streek	0.75
	Ik raak van streek als ik hulpeloze, oude dieren zie	0.74
	TV-programma's waarin dieren achterna gezeten worden en gedood worden door leeuwen maken mij van streek	0.68
	Ik word heel erg boos als ik dieren slecht behandeld zie worden	0.67
	Een liefelijk spinnende kat vrolijkt mij zo goed als altijd op	0.600
	Ik vind het triest om dieren helemaal alleen in een kooi te zien zitten	0.57
	Veel mensen zijn te liefdevol tegenover hun huisdieren	- 0.42
2, apathische sentimenten	Het irriteert mij wanneer honden mij ter begroeting bespringen en likken	0.77
	Ik raak geïrriteerd van honden die huilen en blaffen wanneer ze alleen gelaten worden	0.75
	Het irriteert mij wanneer mensen hun dieren knuffelen en kussen in het openbaar	0.60
	Dieren verdienen het om berispt te worden als ze zich niet naar behoren gedragen	0.57

	Als ik een hond zie die verloren lijkt te zijn probeer ik altijd te helpen	-0.53
	Huisdieren hebben een goede invloed op mijn humeur	-0.51
	Het is onnozel om gehecht te raken aan je huisdieren	0.46
	Soms ben ik verwonderd van hoe erg mensen van streek raken doordat er een oud huisdier sterft	0.42
3, apathische sentimenten (2)	Katten gaan vaak miauwen en je lastig vallen voor eten, terwijl ze niet echt hongerig zijn	0.79
	Honden jammeren soms zonder echte reden	0.72
	Mensen maken vaak te veel van de gevoelens en gevoeligheden van dieren	0.53
4	Ik voeder vogels graag restjes eten	0.74
5	Dieren in een dierentuin vinden het niet erg om in een kooi te zitten zolang ze goed gevoederd worden en warm zitten	0.81
	Ik haat het om vogels in een veel te kleine kooi te zien rondvliegen	-0.48

Bijlage 3: Factoranalyse 2 - totale variantie verklaard

Component	Totaal	Initiële eigenwaardes	
		% van variantie	Cumulatief %
1	3.88	38.82	38.82
2	1.28	12.83	51.65
3	1.17	11.73	63.38
4	0.79	7.85	71.23
5	0.69	6.90	78.14
6	0.53	5.31	83.45
7	0.51	5.06	88.51
8	0.47	4.69	93.19
9	0.40	4.00	97.19
10	0.28	2.81	100.00

Bijlage 4: Factoranalyse 2 - componenten matrix

Factor	Variabele	Factorscore
1, empathische sentimenten	Triestige films over dieren zorgen er vaak voor dat ik met een krop in mijn keel zit	0.80
	Ik raak van streek als ik hulpeloze, oude dieren zie	0.79
	Dieren in pijn maken mij van streek	0.79
	Ik word heel erg boos als ik dieren slecht behandeld zie worden	0.73
	Een liefelijk spinnende kat vrolijkt mij zo goed als altijd op	0.67
	TV-programma's waarin dieren achterna gezeten worden en gedood worden door leeuwen maken mij van streek	0.65
2, apathische sentimenten	Ik raak geïrriteerd van honden die huilen en blaffen wanneer ze alleen gelaten worden	0.87
	Het irriteert mij wanneer honden mij ter begroeting bespringen en likken	0.79
3, apathische sentimenten – dieren irriteren zonder reden	Katten gaan vaak miauwen en je lastig vallen voor eten, terwijl ze niet echt hongerig zijn	0.83
	Honden jammeren soms zonder echte reden	0.79