

# De consumenten willen 'good mood food'

**Gezondheid is de belangrijkste foodtrend voor het komende decennium. Tot op heden wordt deze trend door de foodfabrikanten nogal eenzijdig ingevuld, omdat zij zich uitsluitend richten op de lichamelijke gezondheid. Maar er liggen net zo veel innovatiekansen in 'good mood' food, voeding voor de geestelijke gezondheid.**

Door de 'ratrace' in onze prestatieaanspanning, door de vergrijzing van de samenleving en door ons geloof in de maakbare mens, is het streven naar een gezond en fit leven een van de belangrijkste consumententrends geworden. Behalve regelmatig bewegen en goed voor je zelf zorgen, speelt voeding hier een essentiële rol. De voedingsindustrie heeft deze 'potential area' ook ontdekt en heeft na de focus op gemak en genieten nu haar koers sterk op gezondheid gericht.

## GEZONDHEID

Zo is de missie van Unilever 'to add vitality to life'. Nestlé wil met haar merken een 'nutritional balance in a fast paced world' bieden. En Danone kiest

voor 'more healthful pleasures in life'. De meeste foodmerken vullen de gezondheidstrend op dit moment in door zich te richten op de gezondheid van het lichaam. De innovatiekansen hierin zijn legio. Je kunt als fabrikant mensen helpen om gezonder te eten door een andere bereidingswijze te stimuleren (wokken, stomen), door gezondere ingrediënten toe te voegen (meergranen, groene thee) of door ongezonde ingrediënten weg te laten (minder suiker, cafeïne). Ook aan foodoplossingen voor bestaande gezondheidsproblemen zoals obesitas en cholesterol kan worden meegelopen. Maar dit is slechts één kant van de menselijke medaille. Naast de lichamelijke gezondheid is de behoefte aan geestelijke ge-

zondheid net zo groot. Wat heb je aan een gezond lichaam als de geest niet mee wil? Mensen willen zich goed voelen, ze willen een good mood hebben. De oude Grieken wisten het al: een gezonde geest in een gezond lichaam.

Ben je op dit moment op zoek naar een good mood product, dan ben je overgeleverd aan de farmaceutische industrie. Antidepressiva behoren wereldwijd tot de meest voorgeschreven medicijnen. Drankfabrikanten vervullen deels de behoefte aan een good mood product, aangezien alcohol een stemmingsverhogend effect heeft. De meeste foodfabrikanten hebben deze 'potential area' echter nog links laten liggen.

## GEZONDE GEEST

Over de werking van voeding op onze geest is nog veel onbekend. Veel verder dan chocolade en magic mushrooms komt men meestal niet. Maar even surfen over internet leert dat voeding waar tryprofaan in zit, zoals noten, bonen en kip, onze good mood hormoon serotonine stimuleert. Ook lees je daar dat een zakje cashewnoten dezelfde dosis serotonine oplevert als de bekende Prozac. Verder blijkt dat een 'low fat diet' kan leiden tot depressiviteit, omdat vet een rol speelt in de stimulatie van ons serotonine niveau en dat selderie (voor vrouwen) en bananen (voor mannen) de beste aphrodisiacum zijn. Kortom er zijn voldoende relaties tussen food en het krijgen van een goede stemming. Nu is het wachten alleen nog op de eerste Good Mood Cashew noten reep.

**Peter Heshof** en **Mirjam Slothouber** zijn marketeers en oprichters van BLOOM. Het bureau voor marketinginnovatie, dat inzicht biedt in consumententrends en behoeften om, via inspirerende benchbrands®, samen de vertaalslag te zoeken naar innovatieve multibenefit concepten. Get inspired via [www.tobloom.nl](http://www.tobloom.nl).



Natuurlijk aphrodisiacum. (Foto: Hollandse Hoogte)