

NAAM: AY LIN KHO
 GEBOORTEDATUM: 21-04-1977
 FUNCTIE: EIGENAAR NUTRIKHO
 (B2B ADVIESBUREAU VOOR VOEDING
 EN COMMUNICATIE) EN
 HOOFDREDACTEUR BIJ HET
 NEDERLANDS TIJDSCHRIFT VOOR
 VOEDING & DIËTETIEK



Ay Lin Kho: ‘Aansluiting bij de juiste bevolkingsgroep ontbreekt nog vaak’

HOE BENT U IN DE VOEDINGSWERELD TERECHTGEKOMEN?

‘Mijn ouders benadrukten vroeger dat ik tandheelkunde of geneeskunde moest gaan studeren. Toen ik mij ging oriënteren, kwam ik uit bij Voeding van de mens aan Wageningen Universiteit. Mijn eerste baan was in 2003 als Regulatory Affairs manager Nutrition bij een consultancybureau voor farmaceutische bedrijven. Maar de voedingswet en -regelgeving lieten op zich wachten en na drie jaar had ik nog geen voedingss dossier kunnen beheren. Op dat moment was het voor mij tijd op te stappen en een baan te zoeken die direct met voeding en gezondheid had te maken.’

WAT HOUDT UW HUIDIGE WERK IN?

‘Ik ben bezig met communicatie over voeding. Onlangs heb ik mijn eigen bedrijf NutriKho opgezet, een B2B adviesbureau in voeding en communicatie. Daarvoor doe ik projecten voor andere bedrijven. Zo heb ik een project gehad van een Duitse bakker die zich wilde onderscheiden met gezondheid. Hij wilde gezondheid naar buiten brengen, maar had er zelf geen verstand van. Op dit

moment loopt er een project voor een eenmalige masterclass voor 40 man over voeding, gezondheid en gedrag. Ook krijg ik wel eens de vraag of ik een presentatie wil houden over hoe je ervoor kunt zorgen dat werknemers gezond blijven. Daarnaast geef ik mijn debuutboek *Gezond & Blij zonder diëten* uit via NutriKho. Ik ben zowel schrijver als uitgever van mijn boek. Ook schrijf ik voedingsartikelen voor kranten, magazines, vakbladen en blog ik voor onder andere mijn eigen website Aylinkho.com. Via De Nederlandse Academie van Voedingswetenschappen kwam ik terecht bij mijn hoofdredacteurschap bij het Nederlands Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek.’

WAT ZOU U NOG ONDERZOCHT WILLEN ZIEN?

‘Ik houd van onderzoeken die naar eetgedrag kijken. De resultaten van gedragswetenschappers Brian Wansink en Barbara Rolls en in Nederland Denise de Ridder zijn echte eyeopeners. Voor mij is eetgedrag de cruciale sleutel voor permanente gedragsverandering als het om voeding en gezondheid gaat. Je kunt allerlei gezonde produc-

ten of samenstellingen van menu's bedenken of onderzoek doen, maar als de hergeformuleerde gezondere producten niet worden gegeten, is er geen eindresultaat. Naar mijn idee kun je succes hebben als je krachten bundelt en je vanuit verschillende disciplines kijkt hoe je een gezond voedings- en leefstijlpatroon kunt implementeren. Wat ik heb gezien in alle projecten die ik heb gedaan, is dat je niet altijd van dat eiland afkomt. De beweging is er wel, maar gaat te traag. Goede onderzoeken zijn er ook, maar de goede vertaling in een pakkende publiekscampagne en aansluiting vinden bij de juiste bevolkingsgroep ontbreekt nog. Vaak zie je dat BN'ers meer succes hebben en soms met de "verkeerde", niet-ontbouwde boodschap. Op de Gezondheidsbeurs vertelde een BN'er voor een groot publiek dat tomaten schadelijk zijn. Dat moest ik dan weer goedpraten. Ik hoorde later dat de reden was omdat tomaten bij de nachtschadefamilie horen en nachtschade is schade en dus slecht. Wij kunnen er misschien om lachen of eerder huilen, maar het is echt vervelend voor al die mensen die weer in verwarring raken.’