

Tekst: Kathleen Paal

Gezonde voeding is een 'hot' item. Omdat het aantal mensen met overgewicht blijft stijgen, is de aandacht voor het belang van goede voeding en beweging groter dan ooit. Naast de individuele verantwoordelijkheid om gezond en fit te blijven, heeft de werkgever nu ook een bredere verantwoordelijkheid: de werknemer.

## Gezonde werknemers, gezond bedrijf



Kathleen Paal,  
diëtist & bewegingstherapeut

MoveDis voedings- & bewegingspraktijk  
Walravenstraat 9  
3074 NL Rotterdam  
T 010-2919675/06-28259109  
info@movedis.nl  
www.movedis.nl

**T**ijden veranderen. Waar men vroeger nog met een trommel vol brood en fruit van huis ging, kiezen steeds meer mensen voor het, minder gezonde, alternatief: de vaak vetrijke producten in het bedrijfsrestaurant. Gemiddeld levert een lunch in het bedrijfsrestaurant anderhalf keer meer energie dan een standaard lunch. Oorzaak hiervan is vooral de hoeveelheid snacks die gegeten worden: twintig keer meer dan gemiddeld. (1)

Maar niet alleen de voeding wordt energierijker. Ook de hoeveelheid beweging van werknemers neemt af. Nieuwe ontwikkelingen, zoals de computer, dragen niet bij aan een actievere levensstijl. Veel mensen zitten een groot gedeelte van de dag achter hun bureau en reizen bovendien met de auto of openbaar vervoer naar de werkplek. Ruim de helft van de Nederlanders beweegt te weinig. En juist de combinatie van weinig beweging en een energierijke voeding zorgt voor een toename van het gewicht. (4)

### Aandachtspunten gezond bedrijf

De statistieken spreken voor zich: werknemers met overgewicht zijn bijna twee keer zo vaak afwezig door ziekte als mensen met een gezond gewicht en raken eerder arbeidsongeschikt door hart- en vaatziekten en rugklachten. Geschat wordt dat 10% van het verlies aan productiviteit door ziekteverzuim veroorzaakt wordt door overgewicht. (2)

Beweging en een gezond voedingspatroon zijn niet alleen belangrijk voor het lichamenlijk welzijn van de werknemer. Ook het geestelijk welzijn van de werknemer verbetert door een gezondere levensstijl. Mensen die sporten hebben minder stress, zijn minder snel depressief en hebben daardoor een kleinere kans op een burn-out. Ook neemt bij een gezonde leefstijl de concentratie en productiviteit van de werknemer toe. (4)

De werknemer gaat er door een gezondere levensstijl, lichamenlijk en geestelijke op vooruit. De werkgever profiteert van een lager aantal ziektedagen, een hogere productiviteit en de daaruit voortkomende financiële plussen. Beide partijen profiteren dus van een gezond 'bedrijf'. (4)

### Wensen werknemer

Het verbeteren van de gezondheid van de werknemer is op een aantal manieren te realiseren. Uit onderzoek onder werknemers is gebleken dat de voorkeur uitgaat naar sporten op kosten van de werkgever (30%). Dit kan zowel intern als in een faciliteit buiten het werk plaatsvinden. Daarnaast zijn het meedoen aan sportieve bedrijfsuitjes (23%) en de beschikking hebben over gezonde voeding op het werk (23%) de voornaamste manieren waarop werknemers graag aan een gezonde levensstijl werken. (3)

### Aanbevelingen

Onderzoek heeft aangetoond dat voedingsvoorziening in combinatie met een gezonder productaanbod in het bedrijfsrestaurant een gunstig effect heeft op het voedingsgedrag van de werknemer. Werknemers eten tijdens de lunch een minder energierijke maaltijd en krijgen minder (verzadigd) vet binnen. Ook waarderen veel werknemers dat hun werkgever niet alleen aandacht heeft voor hun prestaties maar ook voor hun welzijn. (2)

Een goede manier om aan de gezondheid te werken is cardio-training. Het geeft onder andere de volgende effecten; verbetering cholesterolgehalte, afname lichaamsvet percentage en normalisatie bloeddruk. (4)

(1) Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

(2) Bron: [www.gbwnl.nl](http://www.gbwnl.nl)

(3) Bron: [www.randstad.nl](http://www.randstad.nl)

(4) Bron: [www.movedis.nl](http://www.movedis.nl)