

Voeding

Gezonder op kantoor

De Stelling: Om energie en kosten te besparen, moet catering worden vervangen door automaten. Uit die machines kun je immers ook alles krijgen wat je nodig hebt – en meer!



Gezonder op kantoor

Deadlinestress, de ene vergadering volgt snel op de andere, nauwelijks vrije tijd en een constante druk om te presteren: kantoorwerk kan topsport zijn. En zoals elke topsporter weet: elke topprestatie kan alleen worden geleverd als hij genoeg heeft getraind, maar ook gezond leeft. Goede voeding is dan een uitstekende, zo niet noodzakelijke basis.

Het zoete leven

Steeds meer mensen lijden aan overgewicht. De oorzaak van een te groot aantal kilo's op de weegschaal is gewoonlijk op twee zaken terug te voeren: teveel eten en te weinig bewegen. Toch is het vrij gemakkelijk om minder calorieën op te nemen. Wist u bijvoorbeeld dat een toastje met fruit nog niet de helft van het aantal calorieën heeft van een taartje van bladerdeeg? En varieer ook eens op de volgende manieren:

- een banaan in plaats van een chocobar
- fruitslush in plaats van frisdrank
- druiven in plaats van winegums
- vruchtenyoghurt in plaats van vanillepudding

Actief op de werkplek

Bewegen is belangrijk, we weten het allemaal. Maar ja, 'het komt er gewoon niet van'. Of: 'Ik heb het gewoon

veel te druk.' Die smoezen gaan niet meer op als de volgende suggesties worden opgevolgd:

- neem de trap in plaats van de lift
- neem de fiets in plaats van de auto
- neem voor korte afstanden de benenwagen in plaats van de wagen
- maak tijdens de lunchpauze een wandeling in plaats van een dutje.

Aanbevelingen voor de werkdag

Tijdens de werkdag helemaal geen tijd om rustig te eten? Heeftu nog een stimulans nodig om voldoende groente en fruit te integreren in uw voedingspatroon? We geven hier enkele tips om dit te realiseren – en die zijn niet alleen nuttig voor mensen die in de kantine eten en de hele dag op een bureaustoel zitten.

• Tips voor bureaustoelzitters

Een broodje kaas of ham en een kop koffie, dat is het standaard ontbijt van de kantoormedewerker. Tussendoor checkt u de e-mail en neemt u de gewone post door. En de rest van de dag vertrouwt u op koffie om de werkdag door te komen. Tussen de middag bezoekt u de kantine en tussendoor pakt u nog even lekker een candybar of zelfs een taartje (weer iemand jarig). De werkdag zit vol met valstrikken en verleidingen die u ervan weerhouden, gezond en bewust de dag door te komen. Voor alle duidelijkheid: kantoormedewerkers hebben voldoende aan circa 2.200 calorieën (mannen) respectievelijk circa 1.900 calorieën (vrouwen) per dag.

De Tip:

Neem de tijd voor de gewone maaltijden. Vermijd het eten van het ontbijt en/of de lunch aan het bureau. Tussendoortjes zijn uitstekend – vooropgesteld dat het gaat om fruit of groentesnacks. De hoofdmaaltijden moeten echter in alle rust worden genuttigd, om het lichaam ook even bij te laten komen van de inspanningen van het eten. Voor de hongerklap die gewoonlijk halverwege de middag toeslaat, zijn allerlei soorten fruit uitermate geschikt. Fruit bevat veel belangrijke bouwstoffen en levert snel nieuwe energie voor de rest van de werkdag. Eet bij het avondeten wat u in de loop van de dag tekort bent gekomen. Heeft u een zeer uitgebreide lunch genuttigd? Dan hoeft het avondeten alleen te bestaan uit een smakelijke maaltijdsalade.

• Tips voor kantine-eters

Het aanbod in de gemiddelde bedrijfskantine is de laatste tijd sterk verbeterd als het gaat om gezond eten. Maar nog steeds vragen de gebruikers om dikke sauzen, pasta besprenkeld met kaas, grote porties, gefrituurde spullen, enzovoort. Om te vermijden dat de kantine (of het bedrijfsrestaurant) een soort vet- Valkuil wordt, bieden we hier enkele tips die eenvoudig zijn in te passen. Op die manier kun je als gebruiker ook makkelijk komen tot het bekende, maar daarom niet minder belangrijke ‘2 ons groente en 2 stuks fruit’.

De Tip:

Uw beste bondgenoot in de kantine of het bedrijfsrestaurant is het saladebuffet. Indien mogelijk kunt u de sla en de groente het beste afwerken met een zelfgemaakte dressing van azijn, olie en kruiden. De ideale aanvulling hierbij is een snee volkorenbrood, deze zorgt ervoor dat het hongergevoel langer uitblijft.

Groente zonder toevoegingen (zoals saus), groentesoep en ongepaneerde vis en vlees kunt u zonder problemen nuttigen. Enige voorzichtigheid moet worden betracht bij gefrituurde spijzen, gepaneerde of met kaas overdekte spijzen, bij botergroentes of bij gerechten met veel jus. Kunt u echt niet buiten die saus over de groente of het vlees? Vraag dan om kleinere porties of neem zelf kleinere hoeveelheden als dat

Calorieën-vergelijking snacks en vruchten

Verschillende snacks

Eten

- 1 stukje bladerdeeg (150g) 474kcal
- 1 baguette (50g) met kaas, salami en boter 300 kcal
- 7 kaasstengels (50g) 250 kcal
- 1 handvol winegums (100g) 330 kcal
- 1 choco-candybar (60g) 300 kcal
- 1 slagroompudding 150ml 200 kcal

Drinken

- 1 cappuccino met melkschuim (250ml) 50kcal
- 1 glas melk 3,5% vet (250ml) 160kcal
- 1 glas appelsap (250ml) 117 kcal
- 1 glas frisdrank (250ml) 100kcal
- 1 glas cola (250ml) 110 kcal
- 1 flesje energiedrank (250ml) 119kcal

Fruitige alternatieven

- 1 stuk fruit-cake (150g), 198kcal
- 1 snee volkorenbrood (50g) met magere kaas, tomaat en augurk, 150 kcal
- kleine baby-wortels (125g) met 50g 0,2% vruchtenkwark, 60 kcal
- 1 handvol druiven, ca. 100g 70 kcal
- 1 banaan (ca. 100g) 96 kcal
- 1 vruchtenyoghurt 150ml zelfgemaakt (1,5% vet) 120 kcal
- 1 kop koffie zwart 0 kcal
- 1 glas karnemelk (250ml) 53 kcal
- 1 glas appelsap-slush (80ml appelsap, 170ml water) 37kcal
- 1 glas water (250ml) 0 kcal
- 1 grote kop thee zonder suiker (kruiden-, vruchten-, groene thee enz.) (250ml) 0 kcal
- 1 espresso (60ml) met 1 suikerklontje 14 kcal

mogelijk is. Als toetje kunt u zonder gewetenswroeging iets zoets nemen, een fruitdessert of een vers gemixte smoothie zijn fruitige en lichte alternatieven voor, bijvoorbeeld, chocoladepudding.

Welke vruchten?

In deze maanden voor nieuwjaar is het belangrijk om gezond te eten, we hebben onze weerstand hard nodig in de wintermaanden. Daarom enkele suggesties en opmerkingen:

- Gedroogde vruchten bevatten slechts nog 10 tot 25 procent vocht. Door de droging zijn de voedingsstoffen in geconcentreerde vorm gekomen, en is de smaak beter.
- Prei kan in vele gerechten worden verwerkt. Bewaar prei-stengels apart in de koelkast (max.5 dagen) vanwege de overheersende geur.
- Citrusvruchten zitten vol met vitamine C, slechts enkele vruchten (sinaasappels, mandarijnen, clementines, grapefruits en citroenen) zijn genoeg om de dagelijkse behoefte aan vitamine C te voldoen.
- Noten leveren energie en belangrijke onverzadigde vetzuren, die ons lichaam nodig heeft. Ze zijn vezelrijk, vrij van cholesterol en goed voor hart en bloedsomloop. Maar ze zijn ook voedzaam, daarom is 25 gram per dag voldoende – ongezoeten en niet geroosterd.

Opzienbarend

Onlangs publiceerde arbodienstverlener 365/ArboNed de resultaten van een preventief medisch onderzoek die nogal opzienbarend waren. Zo gaf 37 procent van de ondervraagden tot 25 jaar (schoolverlaters en jonge werknemers) aan, ongezond te eten. Eenderde van die groep bekende te roken. Dat is in beide gevallen meer dan wat de ouderen >25 jaar aangaven (20-25 procent eet ongezond, rond 20 procent rookt).

Ook het alcoholgebruik werd onderzocht. Daaruit bleek dat van de groep in de leeftijd van 15 tot 40 jaar ongeveer 5 procent aangaf, teveel te drinken. Bij de 55-plussers is dat hoger: circa 10 procent van deze groep drinkt teveel. 365/ArboNed noemt deze cijfers zorgelijk en gaat ervan uit dat die in werkelijkheid waarschijnlijk zelfs nog hoger zouden zijn omdat de gegevens door de ondervraagden zelf werden aangeleverd. De conclusie van de onderzoekers is daarom dat het slecht gesteld is met de leefstijl van met name de groep jongeren.

Omdat de arbeidsmarkt steeds krappere wordt (onder meer als gevolg van de vergrijzing) en we als gevolg van de economische crisis langer moeten doorwerken, is het van toenemend belang dat de gezondheid van de medewerkers op een hoger peil komt – en blijft. Bijkomend probleem is dat de werkgever de medewerkers vaak (nog) niet aan durven spreken op hun slechte leefstijl, omdat dit een inbreuk zou zijn op hun privé-leven. 365/ArboNed dringt er bij de werkgevers echter op aan, om dat juist wel te doen, aangezien slechte leefgewoontes ook een nadelige invloed hebben op de prestaties van hun personeel, direct maar ook zeker op de lange termijn. Maar als die baas zijn medewerkers dan op hun leefstijl aanspreekt, moet hij niet alleen het goede voorbeeld geven, maar zijn mensen ook hulp bieden om van de slechte gewoontes af te komen. Hieronder bieden we enkele suggesties.

Voeding plus

Voeding is niet alles! Bied als werkgever activiteiten aan als aanvulling op dat verantwoorde voedsel in de kantine. Gezondheid is ook beweging, ontspanning en wellness.

- Link gezond voedsel aan sport, bijvoorbeeld met een bedrijfssportdag. Een sportvereniging bij u in de buurt kan daar uitstekend bij helpen.
- Voer elke maand een Dag van de Gezondheid in (in samenspraak met de bedrijfsarts).
- Laat een BMI-check uitvoeren door die bedrijfsarts.
- Als die dan toch bezig is, laat hem of haar dan ook een bloeddrukmeting uitvoeren.
- En een ogentest.
- Organiseer voorlichtingssessies over gezond leven (in samenwerking met de verzekeraar)



- Beding voordeeltarieven bij een fitnessclub voor medewerkers die lid willen worden.
- Organiseer voorlichtingssessies over gezond eten – en afvallen – door een diëtist.
- En als vervolg daarop: kookcursussen (bijvoorbeeld in samenwerking met de cateraar of een ROC).

Profiteren

Uit een rapport van adviesbureau CapGemini, opgesteld in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken, blijkt dat werkgevers flink kunnen profiteren van gezonde medewerkers. Een daling van het ziekteverzuim met slechts 1 procent scheelt het bedrijfsleven elk jaar 2,6 miljard euro aan kosten. Bovendien zijn gezonde werknemers productiever, en een toename van 1 procent als gevolg van duurzamer werken levert ons allemaal 6 miljard euro per jaar op, extra, zo heeft CapGemini berekend. Voor een bedrijf met 100 werknemers komt dat neer op een omzetsijging van 95.000 euro. Vandaar ook dat medio oktober de campagne Duurzame inzetbaarheid werd gestart. ■