

Balans bewegen en eten herstellen

Door automatisering neemt het bewegen op de werkplek af. Miljoenen medewerkers staan of zitten de hele dag stil op het werk. Het valt niet mee om het bewegen in balans te houden met het eten. Zeker niet als de werkdruk toeneemt en tegelijkertijd het ongezonde snoep en de vette hap gemakkelijk voorhanden zijn. Gevolg: te zware medewerkers met een groter risico op arbeidsongeschiktheid. Veranderingen in de werkomgeving zijn een oplossing.

Koen Zonneveld

De meeste volwassenen brengen ongeveer de helft van hun tijd door op het werk. Het lijkt dus zinnig om te proberen op het werk een gezonde leefstijl te bevorderen. Maar bewegen en de eetgewoonten op het werk worden niet alleen beïnvloed door bewuste keuzen als fitnessprogramma's en een gezonde kantine. Onbewust gedrag en gewoonten spelen ook een grote rol en zijn te beïnvloeden door de werkomgeving te veranderen.

Luuk Engbers, onderzoeker bij TNO Kwaliteit van leven, is gepromoveerd bij het medisch centrum van de Vrije Universiteit (VUmc) op het aanpassen van onbewust gedrag. Een menselijk lichaam is niet gemaakt om de hele dag stil te zitten of te staan. Toch is dat wat veel medewerkers tegenwoordig de hele dag doen op het werk. Vooral op kantoren. De huidige omgeving stimuleert mensen niet tot bewegen en gezonder eten, de lift is bijvoorbeeld eenvoudiger te vinden dan de trap. Engbers: 'Het gaat er om mensen te verleiden tot gezonder gedrag. Structurele aanpassingen in de werkomgeving kunnen het onbewust ongezonde gedrag van medewerkers veranderen. In kantoren kun je bijvoorbeeld de trap centraler stellen, aantrekkelijker maken en functionele toepassing geven. In veel gebouwen zit de trap weggestopt achter een deur en is alleen bedoeld als nooduitgang. Plaats die trap centraal in het zicht of achter een mooie glazen deur. Het blijkt uit te maken hoeveel bochten of afslagen je moet nemen voordat je bij de trap komt: hoe minder hoe beter. Maak de trap functioneel door bijvoorbeeld een mogelijkheid te bieden dat je op een trapbordjes kunt telefoneren. Lokaliseer faciliteiten zoals vergader ruimten dicht bij de trap. Kortom: maak het trapgebruik een logische keuze.'

Tegennatuurlijk

Willem van Mechelen is hoogleraar bij VUmc. Hij was de promotor van Luuk Engbers. Van Mechelen: 'Minder bewegen is niet een abnormale reactie in een normale omgeving. Het is juist andersom: minder bewegen is een normale reactie op een abnormale omgeving! Het heeft te maken met de wet van behoud van energie. Mensen zijn niet bereid veel moeite te doen als dat niet nodig is. Je moet mensen dus verleiden tot gezond gedrag.'

Normale reactie in een abnormale omgeving

De kantoorruimte is nog vaak ingericht met het oog op efficiency en kosten. Engbers vindt dat er meer onderzoek gedaan zou moeten worden naar de invloed van bedrijfsgebouwen en hun omgeving op aspecten van gezondheid. Wat is de invloed van hoogbouw of laagbouw en van verschillende soorten kantoorconcepten op beweeggedrag of zelfs verzuim? Van Mechelen is voor het verplicht stellen van een gezondheidseffectrapportage voor bedrijfsgebouwen, vergelijkbaar met een milieueffectrapportage.

Er is namelijk echt iets aan de hand. Van Mechelen: 'De gewichtstoename in de bevolking is niet lineair, maar exponentieel: het gaat steeds sneller. Gemiddeld neemt het gewicht per persoon 6 ons per jaar toe. Dat is ongeveer 1,5 gram per dag. Dat lijkt misschien niet veel, maar na 40 jaar ben je dan 24 kilo zwaarder dan zonder die toename. Om die 1,5 gram vet te verbranden hoef je alleen maar bij wijze van spreken twee haltes eerder uit te stappen en de rest te lopen, of per dag een handje pinda's te laten staan. Het gaat om subtiele verschillen die grote gevolgen hebben. Het wordt tijd dat we hier anders over gaan denken. We moeten het niet meer normaal vinden dat lichamelijke inactiviteit en ongezond eten de norm zijn.'

Eetgedrag

Meer bewegen helpt het best als het gecombineerd wordt met gezond eten. Het is nu nog steeds zo dat meer dan 50 procent van de maaltijden in bedrijfsrestaurants een te hoog vetpercentage hebben. En er zijn veel te weinig groenten. Van Mechelen: 'Het is nodig om het aanbod van het bedrijfsrestaurant te manipuleren. Als je geen ongezonde voedselproducten aanbiedt, worden die ook niet gebruikt. Je kunt ook iets doen aan de positionering van de verschillende producten: het vette gezonde voedsel naast het



De cijfers

- Slechts 40 procent van de volwassen Nederlandse bevolking is voldoende lichamelijk actief. Zij bewegen 5 dagen per week minimaal 30 minuten in lichte mate.
- Meer dan 3 miljoen mensen zitten stil op hun werk en meer dan 2,5 miljoen staan de hele dag stil.
- Zo'n 40 procent eet voldoende groente en slechts 25 procent voldoende fruit.
- Het risico op arbeidsongeschiktheid door overgewicht is 1,5 tot 2 keer hoger dan bij mensen zonder overgewicht. Overgewicht en weinig bewegen staan in verband met ziekten als: hypertensie, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen en sommige typen kanker.

Tips voor het arbobeleid

- Richt werkplekken in met het oog op gezondheid, niet alleen met het oog op functionaliteit;
- Begin met een informatiecampagne;
- Praat met het management. Zorg er voor dat zij het goede voorbeeld geven;
- Brainstorm met een paar collega's over de vraag: hoe kunnen de werkomgeving zodanig veranderen dat we medewerkers verleiden tot gezond gedrag?
- Beperk ongezonde keuzemogelijkheden en faciliteer de gezonde keuzemogelijkheden zonder de medewerkers te plagen.

gezonde. Of maak de gezonde producten goedkoper. Op die manier verleid je mensen om, deels onbewust, het gezonde voedsel te kiezen.'

In het promotieonderzoek van Engbers werd al een positief effect gemeten van borden in het bedrijfsrestaurant waar de calorische waarde per voedselproduct op stond. Met daarnaast wat je hoe lang moet doen om dat te verbruiken. Bijvoorbeeld: de energiewaarde van 1 appel is 60 kcal, gelijk

Mogelijke maatregelen

- Plaats zo min mogelijk kasten op kantoorkamers, maar op de gang;
- Kijk naar mogelijkheden om het bedrijfsterrein aan te passen zodat het uitnodigt om er te lopen;
- Bevorder het trappenlopen. Bijvoorbeeld door de lift alleen om de andere etage te laten stoppen (behalve voor gehandicapten, die kunnen met een pasje wel op elke etage stoppen). Of door de trap aantrekkelijker te maken: goed toegankelijk, breder, prettig trappenhuis met mooie kunst aan de muur, desnoods muzak op de achtergrond;
- Plaats borden in het bedrijfsrestaurant waarop per voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel calorieën dit bevat en hoeveel en welke inspanning het kost om dat te verbruiken;
- Plan indien mogelijk de parkeerplaatsen verder weg van het gebouw;
- Centreer alle faciliteiten op één plek, zodat er meteen een sociale ontmoetingsplek ontstaat;
- Bevorder het fietsen naar het werk door een goede fietsenstalling, een extra vergoeding als je met de fiets komt, bedrijfsfietsen, douches op het werk;
- Stimuleer het wandelen na de lunch (eerst rustig eten, dan pas wandelen).

aan 9,8 minuten traplopen naar beneden, een pastasalade is 187 kcal, gelijk aan 43 minuten lunchwandelen en komkommersalade is 351 kcal, zo'n 3 uur vergaderen zonder pauze. De borden werden elke vier weken gewijzigd omdat dan het aanbod in het restaurant veranderde.

Het blijkt niet zo ingewikkeld te zijn om veranderingen in het gedragspatroon van medewerkers in gang te zetten. Engbers: 'Uit het onderzoek blijkt dat je met beperkte middelen al resultaten kunt boeken. Wij zagen een toename van het trapgebruik en een verlaging van het gemiddelde cholesterolgehalte. En alleen door informatieve sheets met energiewaarden te plaatsen in de kantine en door de trappen wat aantrekkelijker te maken. Ik ben er van overtuigd dat je met structurele aanpassingen nog veel meer kunt bereiken.' ◀

Meer informatie over gezonder bewegen en eten is te vinden op:
<http://www.arboplus.nl/preventie/vitaliteit/bewegen/>