

Gezond eten op het werk



DE DESKUNDIGE AAN HET WOORD

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Specialist in micro-voedsel
Genolier, Zwitserland

Een van de belangrijkste factoren voor de gezondheid van werknemers is de voeding. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) deelt mee dat de productiviteit van een persoon 20% stijgt door goede en gezonde voeding. Dus voor werkgevers die weten dat de productiviteit van hun werknemers direct samenhangt met de productiviteit en effectiviteit van het bedrijf, is een goede voeding voor deze medewerkers heel belangrijk.

Veel ziektes en functiestoornissen waar medewerkers aan leiden, kunnen voorkomen worden. Naast het roken is de voedingswijze een factor die de mensen zelf het meest kunnen beïnvloeden. Volgens de WHO hebben wetenschappelijke onderzoeken aangetoond dat verschillende eetgewoontes een grote invloed hebben op de

menselijke gezondheid. Nog belangrijker is het feit dat de voedingswijze niet alleen de momentele gezondheid beïnvloedt, maar ook bepalend is of iemand op latere leeftijd aan ziektes als kanker, hartstoeornissen, of diabetes gaat lijden. Dus werkgevers die ervoor zorg dragen dat hun medewerkers goed en gezond eten, zullen daar niet alleen nu, maar ook later in de toekomst van profiteren.

Onderzoeken betreffende de bevordering van gezondheid op de werkplek hebben de verhouding tussen een goede gezondheid en een verbeterde productiviteit uitgewezen. Werkgevers die investeren in de goede gezondheid en het welzijn

van hun medewerkers profiteren op twee fronten: op de eerste plaats wordt de productiviteit van hun medewerkers

verhoogd en op de tweede plaats worden de kosten door ziekteverzuim verlaagd. Recentelijk werd bekend dat speciale programma's ter bevordering van de gezondheid in de USA (ROI) gemiddeld \$3.14 terug kregen voor elke geïnvesteerde dollar.

Vervolg op volgende pagina →

Het bestaat, maar er wordt nog geen rekening mee gehouden: „Presenteïsme“

Terwijl werkgevers zich vroeger zorgen maakten over absentieïsme en over de problematiek dat sommige werknemers niet op hun werk verschenen, lijden steeds meer werknemers tegenwoordig aan „presenteïsme“ – het verschijnsel dat mensen wel naar hun werk gaan, maar daar niet productief zijn.

Presenteïsme komt veel meer voor dan absentieïsme en is moeilijker te identificeren en te controleren. Geschat wordt dat de gemiddelde werknemer maar voor 65-70% van zijn werkelijke capaciteit werkzaam is. Werknemers die aan presenteïsme lijden, gaan weliswaar naar hun werk, maar ze zijn niet productief, omdat ze ziek, gewond, gestrest of afwezig zijn. Ze zijn wel present, maar ze zijn niet echt „aanwezig“. Verloren productiviteit vanwege presenteïsme komt gemiddeld 7,5 keer vaker voor dan verloren productiviteit als gevolg van absentieïsme. Presenteïsme is niet alleen nadelig voor de productiviteit van de werknemers,



het heeft ook een directe invloed op de balans van het bedrijf. In de VS heeft een recente studie van een van de grootste Amerikaanse gezondheidsinstellingen uitgewezen dat het presenteïsme een schade van meer dan \$180 miljard per jaar veroorzaakt vanwege de verloren productiviteit. Werknemers die aan presenteïsme lijden hebben een legitieme reden om thuis te blijven, maar

Vervolg op volgende pagina →

Wist u dat...

...uw hersenweefsel voor 85% uit water bestaat?

Als uw lichaam niet genoeg gehydrateerd is, heeft dit een direct effect op de hersenen, u krijgt hoofdpijn, kunt zich slecht concentreren en heeft een slecht korte termijn geheugen. Zelfs uw rekenkunsten en de snelheid van uw psychische motor kunnen nadelig beïnvloed worden. Dit is te wijten aan het feit dat de energieproductie in de hersenen door dehydratie afneemt. Studies hebben aangetoond dat het concentratievermogen al afneemt, als het lichaam een gebrek aan water van slechts 1 tot 2% heeft.

Gezond eten op het werk

➤ vervolg

Hoe kunnen werkgevers hun medewerkers ertoe stimuleren om gezond te eten? Hier enkele suggesties:

- gezond voedsel in cafetaria's en automaten
- koelkasten en magnetrons om van thuis meegebracht eten te bewaren en op te warmen
- watercoolers of water in flessen
- informatie en aanwijzingen voor een gezond voedingspatroon
- adviezen van een gekwalificeerde diëtiste

Tips voor Gezond Eten op het werk

- Sla geen maaltijden over – vooral niet het ontbijt; u gaat dan misschien snacks eten die helemaal geen voedingswaarde hebben.
- Plan van tevoren en breng een gezonde lunch en snacks van thuis mee.
- Als u trek heeft in een snack, eet dan geen zoet of dingen met veel calorieën, zoals snoep, chips en limonade; hierin zit geen voedingswaarde, u krijgt dus zo weer honger en gaat weer op zoek naar de volgende snack! Probeer in plaats daarvan eens noten, fruit, ontbijtgranen en yoghurt.



Volgens de WHO kan het eten van minimaal 600 gram fruit en groente per dag het risico van diabetes, hartstoornissen en sommige soorten kanker reduceren.

Syndroom: Unproduktivität der Mitarbeiter

➤ vervolg

hebben het gevoel dat ze toch naar hun werk moeten om maar gezien te worden. Zij verkeren in de veronderstelling dat, als ze gezien worden, ze hun baan niet kunnen verliezen en een grotere kans op promotie hebben. In werkelijkheid kunnen ze hun collega's met hun ziekte aansteken of ze demotiveren door hun houding of vermoeidheid. Het probleem van het presentisme is niet

gemakkelijk op te lossen. De wetenschap dat het probleem bestaat en het feit dat de werknemers gestimuleerd worden om de balans tussen hun werk en hun leven in evenwicht te houden, is een grote stap in de goede richting.

Bron: Healthworks Corporate

Water op school

Essentieel voor het leren & voor gezonde kinderen

De medische beroepen vertellen ons al jarenlang dat kinderen op school niet genoeg drinken en dat de hieruit resulterende dehydratie op korte – en op lange termijn veel problemen voor de gezondheid veroorzaakt.

Kinderen hebben de neiging om sneller gedehydrateerd te raken dan volwassenen. Dit heeft zijn oorzaak in het feit dat kinderen:

- een groter lichaamsoppervlak hebben in vergelijking met volwassenen; hierdoor verliezen ze meer water door verdamping.
- nog niet geheel ontwikkelde zweetklieren en nierfuncties hebben.
- minder gevoelig zijn voor dorst.

Het staat duidelijk vast dat, als kinderen op school gestimuleerd worden om meer water te drinken, ze zich beter kunnen concentreren, ze beter leren en dat tegelijk een uitstekende basis wordt gelegd voor een goede gezondheid. In een pilootproject dat door Water UK werd doorgevoerd, hebben leraren verteld dat door het feit dat er aan leerlingen water ter beschikking werd gesteld, voor een stabielere en productievere leeromgeving werd gezorgd en voor een oplettendere omgang met het eigen lichaam en de behoefte aan water.

Goede hydratatie helpt kinderen om:

- hun concentratie en oplettendheid te verbeteren
- hun problemen met bijv. passen en constipatie op te lossen
- het risico op een chronische ziekte te verminderen
- een gezond gewicht te behouden



Het aantal zwaarlijvige kinderen is in de laatste tien jaren duidelijk toegenomen en stijgt nog steeds. Het hoge suikergehalte in soft drinks is een van de factoren die verantwoordelijk zijn voor de zwaarlijvigheid onder kinderen. Veel scholen zijn ertoe overgegaan om hun drankautomaten te vervangen door automaten met water en in sommige landen is dit zelfs wettelijk verplicht. Door soft drinks te vervangen door water dat geen calorieën bevat, kan het gewicht beter onder controle gehouden worden. Soft drinks hebben niet alleen een minimale voedingswaarde, maar verminderen ook de eetlust, waardoor de kinderen maaltijden overslaan en de waardevolle voedingsstoffen daarvan dan missen.

EDEN SPRINGS ondersteunt de initiatieven die voor water op school zorgen en heeft veel water oplossingen, waaronder watercoolers, point-of-use systemen en kleine flessen.

IN DE VOLGENDE UITGAVE

Water & Dieet

Kan water u helpen afvallen?

De resultaten van het

“water werk” onderzoek

Well-being at Work

Publication Director: Mark Reimer; Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Design & production: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (NEDERLAND) BV – Vareseweg 140,
3047 AV Rotterdam, Tel.: 0800 90 40, www.edensprings.nl

