

De coronakilo's liggen op de loer

Eten tijdens lockdown

Sommige mensen zijn ongezonder gaan eten tijdens de lockdown. Ook hoogopgeleiden gaan voor de bijl. Hoe komt dat?

Foto Shutterstock.com



Tekst Tessa Louwerens

Met name hoogopgeleiden en mensen met overgewicht gingen tijdens de lockdown op de ongezonde tour, blijkt uit onderzoek van Maartje Poelman van de vakgroep Consumptie en Gezonde levensstijl. Poelman en haar collega's baseren deze conclusies op een verdiepende analyse van data van het Voedingscentrum, waarbij 1030 mensen werden bevraagd over hun eet- en aankoopgedrag tijdens de lockdown in april. De bevindingen zijn gepubliceerd in het internationale wetenschappelijke tijdschrift *Appetite*.

Routine

Het merendeel van de mensen (83,3 procent) bleef hetzelfde eten. Poelman was met name nieuwsgierig naar de mensen bij wie het eetgedrag veranderde. Zo gaf 9,6 procent aan gezonder te zijn gaan eten en 7,1 procent juist ongezonder.

Hoogopgeleiden gaven vaker aan ongezonder te zijn gaan eten dan laagopgeleiden en ze kochten vaker snoep en alcoholische dranken. 'Opmerkelijk, omdat over het algemeen juist laagopgeleiden een ongezonder eetpatroon hebben', zegt Poelman. Ze heeft wel een mogelijke verklaring. 'Voor de lockdown werkte 9 procent van de deelnemers wel eens thuis. Tijdens de lockdown steeg dit naar 14 procent van de laagopgeleiden, tegenover 56 procent van de hoogopgeleiden. Door thuiswerken verandert de routine, mensen eten niet meer op gezette tijden en staan op wisselende tijden op. We hebben dit in ons onderzoek niet specifiek uitgevraagd, maar mensen gaven zelf aan ongezonder te zijn gaan eten door meer verleidingen thuis, meer vrije tijd en verveling.'

Poelman zag ook dat mensen met overgewicht of obesitas tijdens de lockdown meer moeite hadden om gezonde keuzes te maken, vaker ongezonder aten en vaker ongezonde producten kochten zoals chips, snacks en frisdrank dan mensen met een gezond gewicht. 'We zien vergelijkbare resultaten in andere landen. Stress speelt hierbij mogelijk een rol. Het is bekend dat de pandemie leidt tot stress, en we weten dat stress invloed heeft op voedselconsumptie en overgewicht.'

Het onderzoek laat volgens Poelman ook zien dat externe factoren, zoals een lockdown, op sommige mensen een grotere invloed hebben dan op anderen. 'Het maakt dat mensen die kwetsbaar zijn, nog kwetsbaarder worden.' Overgewicht is een groot gezondheidsprobleem in Nederland, en een risicofactor voor het ontwikkelen van chroni-



sche ziekten, zoals hart-en-vaatziekten. Poelman: 'Dit wereldwijde gezondheidsprobleem is niet nieuw. Het is niet zo acuut als covid-19, maar ongezonde voeding, met name de gevolgen daarvan, is wereldwijd doodsoorzaak nummer 1.' Een deel van de mensen gaf aan juist gezonder te zijn gaan eten tijdens de lockdown. Een derde deed dit om hun weerstand een *boost* te geven. Daarnaast zeiden mensen dat ze minder verlei-

dingen hadden zoals feestjes, traktaties of snackautomaten. En meer thuis zijn betekende meer tijd om gezond te koken.

Gewoontedieren

Volgens Poelman is niet goed te overzien wat de langetermijneffecten van deze lockdown zullen zijn op leefstijl en volksgezondheid, maar is het wel belangrijk dat de overheid het onderwerp hoog op de agenda houdt, bijvoorbeeld via het

'OOK IN CRISISTIJD BLIJVEN VEEL MENSEN GEWOONTEDIEREN'

bestaande Preventieakkoord dat uitgaat van een maatschappelijke aanpak. 'Dat laatste is essentieel', zegt Poelman. 'Je kunt de verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl niet op het individu afschuiven. We weten dat dat niet werkt, ondanks dat we graag willen geloven dat we zelf alle touwtjes in handen hebben. Vergeet niet dat het merendeel van de mensen aangaf dat hun eetpatroon niet is veranderd. Dat laat zien hoe lastig het is om eetgewoontes te doorbreken: ook in crisistijd blijven veel mensen gewoontedieren, of ze nou gezond of ongezond eten.' ■

Urgentie

'De urgentie van een gezonde leefstijl is door de coronapandemie groter dan ooit', zegt Emely de Vet, Hoogleraar Consumptie en Gezonde Leefstijl. 'Het gaat om meer dan de zorg overeind houden en vaccins ontwikkelen.' Volgens de hoogleraar zal de druk op de zorg in de toekomst verder toenemen door leefstijlgerelateerde aandoeningen. 'Leefstijl wordt beïnvloed door een complex geheel van factoren, waarin de omgeving een grote rol speelt. Wij zijn bang dat door corona de kloof tussen arm en rijk nog groter zal worden. In het begin van de lockdown gingen veel mensen hamsteren en daardoor kelderde het aanbod bij de voedselbanken, wat de toegang tot (gezond) voedsel moeilijker maakte voor kwetsbare groepen. Ook hebben mensen met een lager inkomen vaker een beroep dat je niet thuis kunt uitoefenen waardoor 1,5 meter afstand houden moeilijker is. Ze lopen daardoor wellicht meer risico op infectie. Het zijn ook de beroepen waar eerder inkomstenderving optreedt en een lager inkomen hangt vaak samen met een slechtere gezondheid.'

Gedragsverandering is volgens De Vet moeilijk. 'Voorlichting helpt niet per se. Mensen die ongezonder leven omdat ze bijvoorbeeld stress en schulden hebben, zijn eerder gebaat bij schuldhulpverlening dan bij voorlichting over gezondere voeding en leefstijl. We moeten goed bedenken hoe leefstijlinterventies terecht komen bij de mensen die ze het hardst nodig hebben.'