

INTUÏTIEF ETEN OP HET WERK



Snacken op het werk

WAAR HEB JE NOOD AAN?

Neem even de tijd om je af te vragen waar je nood aan hebt. Heb je honger of heb je nood aan afleiding? Als honger niet het probleem is, is eten niet de oplossing.

CHECK IN MET JE HONGER

Check bij jezelf hoe groot de honger is. Gebruik hiervoor de hongerschaal waarbij 1 enorm uitgehongerd is en 10 overvol. Als je op een 1 of 2 zit, kies je best voor een volwaardige maaltijd in plaats van een tussendoortje.



HOE KIES JE EEN TUSSENDOORTJE?

Ga bij jezelf na hoe lang dit tussendoortje moet verzadigen. Stel je hebt honger om 17 uur en je weet dat om 18 uur de avondmaaltijd klaar is, dan kan je best een minder verzadigend tussendoortje nemen. Zit er tussen twee maaltijdmomenten veel tijd tussen (ons lichaam kan drie tot vijf uur zonder eten) dan kan een meer verzadigend tussendoortje helpen zodat we niet *hangry* worden.



SOS: ik drink te weinig

Vocht is belangrijk voor het functioneren van ons lichaam zoals voor de opname van voedingsstoffen in onze darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam en voor de regeling van de lichaamstemperatuur. Ook is het belangrijk om voldoende te drinken om het vocht dat we verliezen via de urine, stoelgang, de huid en de ademhaling te compenseren.

Is regelmatig drinken een opgave? Zet dan een fles water op je bureau.

Richtlijn:

1 - 2 liter per dag

Als je dorst hebt, is (kraantjes)water de dorstlesser bij uitstek. Koffie en thee zijn een goed alternatief voor water. Ook kan je kiezen voor (suikervrij) water met een smaakje of deze zelf maken. Pimp water met:

- citroen
- munt
- theezakjes
- kruiden
- fruit
- komkommer



Hoe kan ik meer bewegen op het werk?

De Vlaamse volwassene zit gemiddeld 8,3 uur stil. De richtlijn vertelt ons dat we elk halfuur de beentjes moeten strekken om het lang stilzitten te doorbreken. Hieronder enkele tips hoe je meer beweegmomenten kunt inlassen tijdens het werken:

- Ga regelmatig water bijhalen
- Bel al wandelend
- Overleg met collega's al wandelend of aan een hoge tafel
- Verplaats de printer of vuilbak op loopafstand
- Parkeer de auto verder of neem de fiets of wandel naar het werk
- Gebruik de trap in plaats van de lift

Take a break

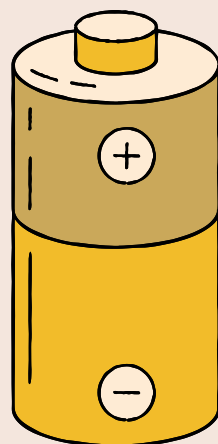
Pauze nemen doorheen de werkdag is belangrijk. Een pauze zorgt ervoor dat we energiek en productief blijven doorheen de werkdag. Ook kunnen pauzes helpen om het hoofd even leeg te maken.

De batterijen opladen op het werk kan je door:

- Praten met de collega's
- Een wandeling maken
- Beweegoefeningen doen
- Een natuurlijke omgeving opzoeken
- Bewust eten

Wanneer je het moeilijk vindt om in te schatten wanneer je pauze nodig hebt, kan je gebruik maken van een pauzesoftware zoals Rise&Recharge app, Workwave of de Big Stretch Reminder. Deze apps geven een 'reminder' wanneer het tijd is om te pauzeren of om even de benen te strekken.

Alternatieven voor deze pauzesoftwares zijn herinneringen inplannen in je agenda of plak een post-it op je computerscherm.



Eten achter het computerscherm

Tegenwoordig is iedereen druk en willen we onze tijd efficiënt benutten. Zo wordt er vaak achter de computer gegeten in plaats van aan tafel. Wanneer we afgeleid eten is de kans groter dat we ons overeten en dat we niet genieten van het lekkere eten op ons bord. Wandel tijdens je pauzes naar de cafetaria voor je lunchpauze of voor een tussendoortje en **geniet** van je maaltijd.

Hoe omgaan met 'goestingskes'?

Je kent het vast wel: je loopt voorbij de snoepautomaat en je krijgt zin om te eten. Je stelt jezelf de vraag neem ik iets of niet? Ga na of je echt honger hebt of niet. Als het langer dan drie uur geleden is dat je nog iets gegeten hebt, is de kans groot dat je echt honger hebt.

Als je geen honger hebt dan kan je de 90 seconden regel gebruiken. Wacht 90 seconden en stel je zelf de vraag of je echt zin hebt in wat je ziet. .



Eten uit stress

Na een stresserende werkweek kan het enorm deugd doen om in de zetel te ploffen met een grote zak chips. Toch eten de meeste mensen, vanuit biologisch standpunt, minder in stressvolle situaties. Tijdens stressvolle situaties wordt adrenaline vrijgegeven in ons lichaam. Deze stof spoort mechanismen in ons lichaam aan om energie vrij te zetten. Die energie hebben we nodig om te vechten of te vluchten. Ook stijgt de bloedsuikerspiegel en vertraagt de spijsvertering waardoor de honger onderdrukt wordt. Op dat moment denken we niet aan eten maar aan 'hoe overleef ik'.

In de huidige maatschappij ervaren steeds meer mensen chronische stress. Bij chronische stress herstelt het lichaam zich niet na een stressvolle situatie waardoor het lichaam zich continue in de vecht- of vluchtfase bevindt. Daarnaast is het cortisolniveau (een stresshormoon) langdurig verhoogd. Hoge cortisolwaarden kunnen leiden tot een grotere eetlust, vermoeidheid en een lager immuunsysteem.

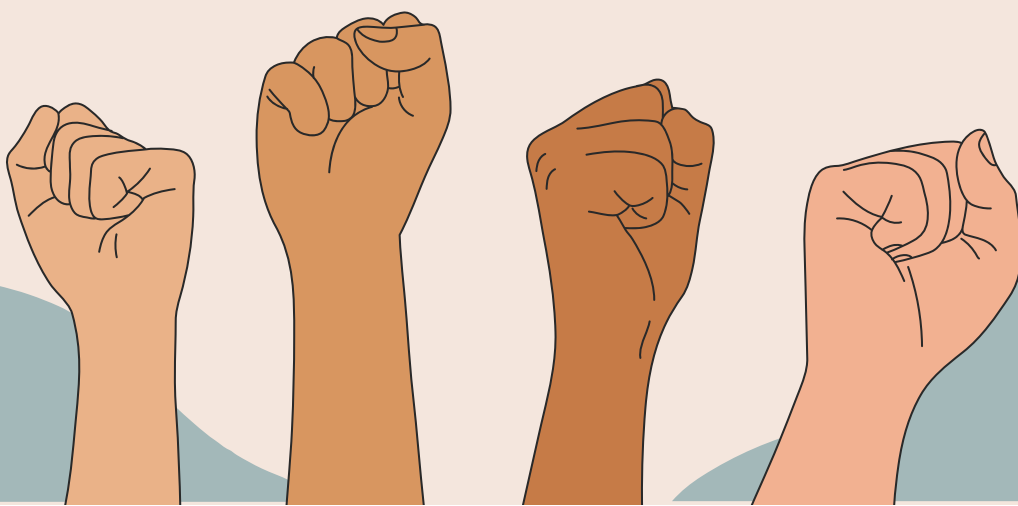
REFLECTIE

1. Ga na wat jouw stressfactoren zijn.
2. Wat kan in deze stresssituaties helpen? Bijvoorbeeld: emotionele steun van een vriend(in) of een professional, ...



Hoe omgaan met commentaar van collega's

Soms kunnen collega's echte bemoeials zijn. Ze hebben commentaar op wat je eet, je lichaamsvorm of je gewicht. Hoe ga je in zo'n situaties om met kritische opmerkingen? We hebben geen controle over anderen maar we kunnen wel vertellen hoe we ons voelen over deze opmerkingen. Je kan vertellen dat de opmerking je boos maakt of kwetst. Als je niet gehoord wordt en die persoon blijft ongepaste opmerkingen maken dan hoef je dat niet te accepteren. Opkomen voor jezelf en voor jezelf zorgen is een manier van zelfzorg.



Werken in shiften

GEBRUIK DE PRAKTISCHE HONGER

Praktische honger is vooruitplannen op de honger die gaat komen. We hebben nog geen honger maar we weten dat het een goed idee is om iets te eten. Stel je begint met werken om 15 uur en je kunt pas avondeten om 18u. Je hebt als je begint te werken waarschijnlijk nog geen honger, maar om 18u is er een grote kans dat je sterft van de honger! In dit voorbeeld biedt praktische honger een oplossing.

DOE AAN MEALPREPPEN

Bereid je ontbijt-, middag- of avondmaal één dag of meerdere dagen voordien. Kies voeding die jij lekker vindt en die zorgt voor een lange verzadiging. Voeg aan je maaltijd steeds eiwitten, koolhydraten en vetten toe.

