

Wat doet de coronalockdown met onze levensstijl?

Ruim een kwart van de Vlamingen drinkt in deze coronatijden meer frisdrank en alcohol, en grijpt sneller naar zoete en zoute snacks. Dat blijkt uit een analyse van het consumptiegedrag door de UGent waarbij na vier weken lockdown de grootste stressfactoren in kaart werden gebracht. Tegelijk zegt 41 procent eerder gezonder gegeten en gedronken te hebben tijdens de lockdown, onder meer omdat we meer tijd hebben om zelf te koken.

🕒 23 APRIL 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:54



Ruim een kwart van de Vlamingen drinkt in deze coronatijden meer frisdrank en alcohol, en grijpt sneller naar zoete en zoute snacks. Dat blijkt uit een analyse van het consumptiegedrag door de UGent waarbij na vier weken lockdown de grootste stressfactoren in kaart werden gebracht. Tegelijk zegt 41 procent eerder gezonder gegeten en gedronken te hebben tijdens de lockdown, onder meer omdat we meer tijd hebben om zelf te koken.

Mensen gaan in stresssituaties meer en ongezonder gaan eten, maar voor die stelling vinden de onderzoekers in deze studie weinig bewijs. "De gemiddelde respondent vond gezonde voeding voor de lockdown al belangrijk, en geeft aan dat dit nog belangrijker geworden is door de COVID-19-crisis", zeggen de wetenschappers van UGent-onderzoekscentrum BE4Life (Behavioral Economics for Life).

Op de vraag of men eerder ongezonder dan wel gezonder gegeten heeft de afgelopen 4 weken, antwoordt 1 op de 3 dat de eetgewoonten niet veranderd zijn. 41 procent beweert eerder gezonder gegeten en gedronken te hebben tijdens de lockdown en 26 procent nam ongezonde gewoontes aan.

Vooral zoete en zoute snacks zoals koekjes, gebak, chocola en chips zijn in trek, maar er wordt geen verschil opgetekend in de categorie groenten en fruit. Er wordt ook meer frequent frisdrank en alcohol gedronken. Mensen die in beide periodes wel eens alcohol gedronken hebben, drinken tijdens de vierde week van de lockdown gemiddeld drie glazen meer dan tijdens de week voor de lockdown (18,7 versus 15,8 glazen).

De onderzoekers geven aan dat we sneller naar voeding of drank grijpen uit verveling en om ons beter te voelen. Gezondheid, prijs, gemak om het product te kopen of bewaren wordt als minder belangrijke redenen aangeduid.

Wat beweging en sedentair gedrag betreft, doen we het tijdens de lockdown lichtjes beter wat zware en matige fysieke activiteiten betreft. Het gaat dan om aerobics en fietsen, maar ook yoga. Uit de basisbevraging van 2014 bleken we 54 minuten per dag zware en matige fysieke activiteiten te doen, tijdens de lockdown was dat 60 minuten.

In 2014 wandelden we gemiddeld 52 minuten per dag. Tijdens de lockdown daalde dit naar 36 minuten. Dat lijkt misschien verrassend, omdat we door gebrek aan andere ontspanningsmogelijkheden meer lijken te gaan wandelen. Maar we mogen niet vergeten dat tijdens een normale werkweek veel gewandeld wordt van en naar het werk.

Dat valt weg, nu veel mensen telewerken. Tegelijkertijd steeg het aantal uur dat we zittend doorbrengen, achter de pc, voor de TV of al lezend. Dat was voorheen 5u en 47 minuten, vandaag noteren de onderzoekers 6u en 29 minuten sedentaire activiteiten.

De toename in consumptie van snacks, frisdrank en alcohol en het feit dat we meer tijd zittend doorbrengen vertaalt zich evenwel (nog) niet in extra coronakilo's. "Voor 89 procent van de respondenten is hun gewicht onveranderd gebleven", klinkt het. "Niemand uit onze steekproef is verzwaard tijdens de afgelopen weken en zo'n 11 procent is zelfs vermagerd."

Meer info en cijfers vind je op de website van UGent.

Bron: Belga / Eigen verslaggeving

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39
M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>
screenreader.visit us on our twitter page: https://twitter.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>
screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra