

## Van lunchen achter je pc word je dikker



**Eten achter je computer is geen goed idee. Het ideale moment om je Facebook te checken of de internetkrant te lezen, dat wel. Maar je wordt er wel dikker van waarschuwen diëtisten.**

We doen steeds meer aan multitasken, achter de pc eten op het werk past perfect in dat plaatje. Dikwijls is het ook gewoon een noodzaak door de hoge werkdruk.



7 procent van de Britse werknemers stopt helemaal niet met werken om te lunchen en 76 procent luncht snel even wat, blijkt uit onderzoek van Eurest. Bij administratief medewerkers en management assistants is het nog erger. 51 procent van hen eet vaak op de werkplek achter de computer. 13 procent nuttigt zelfs elke dag de lunch achter de pc, blijkt uit een Nederlands onderzoek van OfficeTeam.

### Snel eten doet verdikken

Gezond is het niet volgens diëtisten. Achter je computer eten, gaat vaak samen met gewichtstoename en een onevenwichtig voedingspatroon. Wanneer je achter je pc luncht, word je constant afgeleid door telefoontjes en mailtjes. Je merkt de signalen die je lichaam je geeft niet op en je blijft vreten, ook al heb je al lang genoeg.

Je eet ook gewoon sneller achter je computer. En sneller eten, doet verdikken. Daar zijn diëtisten het al jaren over eens. Het signaal dat je verzadigd bent, doet er 15 tot 20 minuten over om tot je lichaam door te dringen. Het risico om je te overeten is dus groter. Diëtisten geven dan ook het advies om trager te eten als je wil vermageren.

### 3 tips voor als je toch per se achter je pc wil lunchen:

**1. Controleer de porties die je eet.**

Neem je lunchpakket bijvoorbeeld van thuis mee in afzonderlijke doosjes. Zo eet je niet meer dan nodig, ook al ben je afgeleid.

**2. Breng een gezond lunchpakket van thuis mee.**

Zo ben je zeker dat je geen essentiële voedingsmiddelen mist en vermijd je dat je je

volstopt met zoetigheden uit de automaat.

**3. Geef jezelf minstens 5 minuten om echt van je eten te genieten.**

Beantwoord even geen telefoontjes en schakel het scherm van je pc uit. Want elke afleiding zorgt ervoor dat je eet zonder na te denken.

**Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:**

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.

jouw e-mailadres