

Vlaamse consumenten in tijden van lockdown

UGent-experten in consumentengedrag brachten na vier weken lockdown de grootste stressfactoren in kaart en onderzochten de impact op de gemoedstoestand en het eet- en bewegingsgedrag van Vlamingen.

Het onderzoekscentrum **BE4Life** (Behavioral Economics for Life) van de Universiteit Gent bevroeg daarvoor een representatieve steekproef van een **1000-tal Vlamingen tussen 18 en 65 jaar**.

Stress

Zoals verwacht, ervaart de Vlaming **wel wat stress**, maar al bij al valt dit nog mee.

We houden er niet van om geen vrije keuze te hebben en het meeste stress wordt dan ook ervaren **over de zaken die we niet meer mogen doen, zoals het onderhouden van sociaal contact en het uitvoeren van onze normale activiteiten (werk, sport, ...)**. Dit zijn de twee belangrijkste stressfactoren, zowel voor gezinnen met als zonder kinderen, alleenstaanden en samenwonenden, en lagere en hogere inkomens. Gezinnen met kinderen scoren rapporteren hier het meest stress

Gemiddeld genomen ervaren we over het gebrek aan deze activiteiten “toch wel wat” stress, maar dus niet “veel” of “zeer veel”. De **gezondheidstoestand** van onze naasten en onszelf blijft ons ook zorgen baren, gevold door **financiële consequenties** van de coronacrisis. Dit laatste is uiteraard een grotere zorg voor de lagere dan de hogere inkomensklassen. **Stress over tekorten in de supermarkten** zitten eerder op een laag niveau, ongetwijfeld doordat de supermarkten reeds afdoende bewezen hebben de crisis aan te kunnen.



Lockdownmaatregelen zijn niet streng genoeg

Opvallende conclusie uit het onderzoek is dat de gemiddelde Vlaming de huidige lockdownmaatregelen eerder **niet streng genoeg** vindt dan te streng. Dit is vooral zo voor de leeftijdsgroep ouder dan 35 jaar, maar ook de 18-35 jarigen vinden de maatregelen niet te streng.

Emoties

Ondanks de ervaren stress is het niet zo dat de gemiddelde Vlaming verteerd wordt door negatieve emoties. Het is zelfs zo dat we ook na vier weken lockdown **vaker positieve dan negatieve emoties** ervaren. Hier vallen emoties zoals “dankbaarheid”, “verbondenheid”, “respect”, en “vertrouwen” op, wat o.a. al tot uiting gekomen is in de vele applausjes voor de zorgsector.

Ons eet- en drinkgedrag

Vaak wordt gezegd dat mensen in stresssituaties meer en ongezonder gaan eten. Hiervoor vinden de onderzoekers in deze studie weinig bewijs. De gemiddelde respondent vond gezonde voeding voor de lockdown al belangrijk (score van 7 op 10) en geeft aan dat dit nog belangrijker geworden is door de COVID-19 crisis. Op de vraag of men eerder ongezonder dan wel gezonder gegeten heeft de afgelopen 4 weken, antwoordt **1 op 3** dat zij/hij de **eetgewoonten niet veranderd** heeft. 41% beweert eerder gezonder gegeten en gedronken te hebben tijdens de lockdown en een kleine 26% nam eerder ongezondere gewoontes aan.

Frequentie

Vergelijken we op hoeveel dagen per week men bepaalde voedingscategorieën gegeten heeft voor en na de lockdown, dan zien we dat er vaker **zoete en zoute snacks** (bv. koekjes, gebak, chocola, repen, chips, etc.) gegeten worden, maar dat er geen verschil is voor groenten en fruit. Er wordt ook **meer frequent frisdrank en alcohol** gedronken, maar dit geldt ook voor **water**.

Hoeveelheid

Kijken we naar totale consumptie dan is er geen verschil in totale waterconsumptie tussen de periode voor en tijdens de lockdown, maar blijkt ook hier dat we op weekbasis significant **meer zoete en zoute snacks eten en significant meer frisdrank en alcohol** drinken. Bijvoorbeeld, mensen die in beide periodes wel eens alcohol gedronken hebben, drinken tijdens de 4^{de} week van de lockdown gemiddeld 3 glazen meer dan tijdens de week voor de lockdown (18,7 versus 15,8 glazen).

Consumptie van enkele voedings- en drankcategorieën voor en na de lockdown

Gemiddelde tijd per dag:	Voor lockdown	4 ^{de} week van lockdown
zoete snacks (in gr)	459,6 gr	569,8 gr
zoute snacks (in gr)	75,3 gr	101,6 gr
frisdrank (in liter)	2,26 liter	2,463 liter
alcohol (in standaardglazen)	15,8 glazen	18,7 glazen

Redenen voor deze ongezondere gewoontes zijn voornamelijk naar voeding of drank grijpen **uit verveling** en naar voeding en drank grijpen **om zich beter te voelen** (comfort). Gezondheid, prijs, gemak om het product te kopen of bewaren wordt als minder belangrijke reden aangeduid. Als aanleiding voor gezondere voedingsgewoontes komt voornamelijk het feit dat men **meer tijd heeft om zelf te koken** naar voor.

Beweging

Wat beweging en sedentair gedrag betreft, doen we het tijdens de lockdown lichtjes beter wat **zware en matige fysieke activiteiten** betreft, maar **wandelen we minder** en **zitten we meer**.

In 2014 bleken we 54 minuten per dag zware en matige fysieke activiteiten te doen, tijdens de lockdown was dat 60 minuten. Onder zware fysieke activiteiten valt o.a. zwaar tilwerk, spitten, aerobics, snel fietsen etc. Met matig fysieke activiteiten bedoelt men dragen van lichte lasten, fietsen aan een middelmatig tempo, yoga oefeningen doen, etc.

In 2014 wandelden we gemiddeld 52 minuten per dag. Tijdens de lockdown daalde dit naar 36 minuten. Dit lijkt misschien verrassend omdat we door gebrek aan andere

ontspanningsmogelijkheden meer lijken te gaan wandelen. Het is waarschijnlijk inderdaad wel zo dat we meer wandelen als ontspanning of om even buiten te komen, maar we mogen niet vergeten dat tijdens een normale werkweek veel gewandeld wordt op weg naar / van het werk. Dit laatste is door het telewerken voor veel mensen weggefallen. Tegelijkertijd steeg het aantal uur dat we zittend doorbrengen (achter onze pc, voor de TV, al lezend, op het werk, ...) van 5u47' naar 6u29'.

Tijd gespendeerd aan fysieke activiteiten en sedentair gedrag

Gemiddelde tijd per dag:	Peiling Vlaamse bevolking 2014-2015	Huidige studie: 4de week van lockdown
Zware en matige fysieke activiteiten	54 min	1u
Wandelen	52 min	36 min
Zitten	5u47min	6u29min

Geen coronakilo's

Tot slot, de (kleine) toename in consumptie van snacks, frisdrank en alcohol en het feit dat we meer tijd zittend doorbrengen vertaalt zich (nog) niet in gewichtstoename. Voor **89%** van de respondenten is hun **gewicht onveranderd** gebleven. Niemand uit onze steekproef is verzwaaard tijdens de afgelopen weken en zo'n 11% is zelfs vermagerd.

Kanttekening

Bij deze resultaten moet gezegd dat er ongetwijfeld heel wat mensen zijn op wie de lockdown zwaar weegt. Deze groep is waarschijnlijk niet vertegenwoordigd in deze (weliswaar representatieve) steekproef. Wie zich ellendig voelt is wellicht niet erg geneigd om een enquête in te vullen. Maar voor de gemiddelde persoon valt de stress en zijn emotionele gemoedstoestand blijkbaar nog mee. Ook laat de gemiddelde Vlaming zich niet gaan wat comfort food en drank betreft.

Info

BE4LIFE@UGent.be

Prof. Maggie Geuens

maggie.geuens@ugent.be; M 0476 20 62 25

Prof. Iris Vermeir

iris.vermeir@ugent.be; M 0494 06 33 64