

Je kunt in de kantine precies zien wie bij Mettje is geweest

Een trommeltje met acht boterhammen en een appeltje mee naar je werk? Dat kan gezonder, beter en lekkerder. Leefstijlcoach Mettje Dam zorgt met haar lunchboxes voor gezonde lunches bij bedrijven. „Ik help werkgevers om een gezonde werkgever te worden.”

DUURZAME 30

Wybe Fraanje

Je voeding is niet maar een beetje medebepalend voor je gezondheid. „Zéventig procent”, zegt Mettje Dam, leefstijlcoach voor bedrijven. „Daarnaast zijn factoren als voldoende sport en beweging, gewoontes – roken, alcohol –, stress en ontspanning, voldoende slaap ook van groot belang.”

De BRAVO-methode, die werkgevers vaak toepassen om hun personeel te helpen gezond en vitaal te worden of blijven (de beginletters van bewegen, stoppen met roken, matig met alcohol, voeding, ontspanning). „Zowel werkgevers als werknemers hebben er baat bij als ze beter in hun vel zitten, en dat is wat gezonde voeding doet. Ik help werkgevers om een gezonde werkgever te worden.”

Dat doet Mettje (45) met haar bedrijf Leefstijl Lokaal Akkrum. Daarmee verzorgt ze gezonde lunches en geeft ze persoonlijk voedingsadvies. Ze begon haar bedrijf in 2017. „Ik werkte in de bouwsector, bij BMN Bouwmaterialen. Ik was vestigingsmanager en was bezig met scoren, was veel op de weg, en ik kwam elke dag kapot thuis. Overal waar ik kwam was het koffie met koek, de keuze voor een gezonde lunch was bijna niet te doen, en bij tankstations ontkwam ook ik vaak niet aan de verleidelijke aanbiedingen van die twee Snickers voor maar een euro. Ik wilde fitter worden en ging naar de huisarts. De keuze was naar een diëtist of een pilletje. Nee, ik wilde me beter voelen en wist dat ik iets aan mijn eetpatroon moest veranderen. Je moet je multivitaminen niet uit een potje halen, maar uit voeding.”

Ze kwam er snel achter dat dat heel eenvoudig kan. „Ik had geen zin in superfood en biologisch-dynamisch eten. Daar had ik allemaal geen tijd voor in een gezin met kinderen. Ik wilde het simpel houden met gewone producten die overal te krijgen zijn.”

Voeding gaat namelijk over een goede balans tussen eiwitten, vetten en koolhydraten. „Ik voelde me als snel tien keer fitter. Dat gunde ik iedereen en daarom ben ik dit bedrijf begonnen.”

Mettje verzorgt wekelijkse lunchboxes. Bedrijven betalen tien euro per persoon per box. De lunches variëren iedere maand, met een basis van zuivel, groente, fruit en volkoren producten. Op de middag van het in interview gaat ze naar WMR in Rinsumageast, en neemt ze crackertjes met cottage cheese en cherrytomaatjes,



Griekse yoghurt met muesli en druiven, een cracker met pindaakaas en stukjes appel en een wrap met zuivelspread met kipfilet en rucola.

Verzadigd gevoel

Leefstijl Lokaal Akkrum heeft momenteel zo'n vijftien bedrijven als klanten. Mettje komt vooral bij bouwbedrijven over de vloer, vanuit haar oude netwerk. Krijgen de bouwvakkers wel genoeg in hun maag met zo'n lunch? „De combinatie van eiwitten, vetten en koolhydraten geeft je een verzadigd gevoel. Als je acht witte boterhammen in je lunchbox meeneemt gaat je suikerspiegel de hele dag heen en weer en blijft je lichaam maar vragen om meer.”

In de bouwwereld wordt nogal eens ongezond geluncht: met de hele ploeg naar de snackbar, stapels witbrood wegspoelen met lauwe koffie, en wie op snoeptomaatjes of worteltjes loopt te kauwen krijgt al gauw *the look*. „Er wordt vaak eerst terughoudend gereageerd op mijn werk. Maar er zijn altijd wel een paar medewerkers die het aanspreekt en zich aanmelden. Bij Van Wijnen in Gorredijk was de directeur enthousiast. Ik kende hem persoonlijk via mijn vorige werkgever. 'Begin maar', zei hij, maar zo gaat dat niet. Er moet een intrinsieke motivatie zijn bij de deelnemers.”

Dus werd er een eigen bijdrage van

Leefstijlcoach Mettje Dam.
Foto: Simon Bleeker

150 euro gevraagd (een persoonlijk begeleidingstraject van een halfjaar kost duizend euro). Van de 96 werknemers deden er in de eerste ronde acht mee. „Maar een half jaar later begon de tweede ronde en uiteindelijk hebben 33 mensen meegedaan.”

Niet simpel

Alle producten zijn gewoon bij de supermarkt te koop, maar dan is het nog steeds niet simpel. „Onze maatschappij is best ongezond ingericht. 80 procent van het aanbod heb je niets aan. Het gaat erom hoe je die 20 procent kunt vinden.”

Ze toetst op de website van Jumbo 'cracker' in. 151 producten. „En nu moet je zoeken naar crackers zonder zout, weinig suikers, zonder meuk erin. Je moet goed zoeken: de verpakking omdraaien, leesbril mee, kleine lettertjes lezen, dat kost in het begin tijd. Ik ga ook wel eens op supermarktsafari om het voor te doen.”

In het begin moet ze niet met al te gekke dingen aankomen in de lunchbox, weet Mettje. „Bij bedrijven die al wat verder zijn neem ik wel eens bonenmix of rijstepap mee. Dat hoef je bij nieuwelingen niet te proberen. Maar je ziet dat deelnemers zelf enthousiast worden als ze merken dat ze zich fitter gaan voelen. Die blijven consequent gezond lunchen. Dan hoor je in de kantine: 'Je kunt precies zien wij bij Mettje is geweest'.”



De Duurzame Dertig is een verkiezing voor mensen en organisaties die de wereld beter maken. Jaarlijks wordt een winnaar gekozen onder bedrijven of individuen die duurzaam ondernemen. Maar wat is dat eigenlijk? Circulair Nederland onderscheidt een aantal pijlers die horen bij duurzaam ondernemen. De komende weken tot aan de Duurzame Dertig lichten *Leeuwarder Courant*, *Dagblad van het Noorden* en *het Friesch Dagblad* de volgende thema's toe:

Hoogwaardig hergebruik van materialen: grondstoffen zijn eindig en moeten hergebruikt worden.

Biologisch afbreekbare materialen: 'biobased' is gemaakt van natuurlijke materialen en dus ook bio-afbreekbaar.

Energie: gebruik van hernieuwbare energie (zon, water en wind).

Water: spaarzaam omgaan met zoet water, niet vervuilen, energie- en voedingsstoffenwinning uit water maximaliseren.

Biodiversiteit: aandacht voor behoud van soortenrijkdom van planten en dieren.

Culturele diversiteit: geen bevolkingsgroepen uitsluiten maar zorgen voor een samenleving waarin iedereen zijn capaciteiten kwijt kan. Gezondheid en welzijn: zorgen dat omgeving gezond blijft bij productie van onder meer voedsel of medicijnen. Waar mogelijk geen gevaarlijke en giftige stoffen gebruiken.

Toegevoegde waarde: overkoepelende categorie, met nadruk op dat geld verdienen niet het enige doel is, maar ook milieuwaarde en sociale waarde. Zaken die niet uit te drukken zijn in geld.