



Investeren in gezonde lunches op de werkvloer loont

Een positieve businesscase



Dit rapport is tot stand gekomen op initiatief van:

Rob Baan (Koppert Cress) en uitgevoerd door Gibbs Analytics Consulting, met medewerking van o.a. Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR), Leids Universitair Medisch Centrum / De Haagse Hogeschool, en Topsector Life Sciences & Health (Health~Holland).

De opdrachtgevers zijn: Veneca, Provincie Zuid-Holland, GroentenFruit Huis, Topsector Tuinbouw & Uitgangsmaterialen en De Nieuwe Lunch Cultuur.

Inhoudsopgave

Voorwoord Rob Baan	2
Managementsamenvatting	3
Inleiding	7
1. Probleemanalyse	9
Richtlijnen Goede Voeding	10
Lunch: weinig groente, fruit en volkorenproducten	11
Ongezonde voedselomgeving	11
2. Eetgewoonten verbeteren op de werkvloer loont	13
Grote potentie: 1,3 miljard lunches per jaar op het werk	14
Startpunt: twee varianten van een gezonde lunch	15
Impact gezonde lunch op gezondheidsproblemen	17
De totale effecten van de gezonde lunch	19
3. Baten en kosten voor werkgevers, werknemers en de maatschappij	21
Baten voor werkgevers, werknemers en de Nederlandse maatschappij	22
Van baten per type naar besparingen per voorkomen gezondheidsprobleem	24
De kosten van gezondere lunches op de werkvloer	25
Effecten voor de komende 30 jaar	25
De kosten en baten liggen niet op één plek	28
4. Wat levert een investering van 1 euro in gezonde werklunches op?	29
4.1 Nederland profiteert: gezond lunchen loont; de baten zijn 2,4 tot 3 keer zo hoog als de kosten	30
4.2a. De werkgever investeert: verdienmodel gezonde lunch is voor werkgevers in het huidige belastingstelsel minder aantrekkelijk	33
4.2b. Werkgevers en werknemers delen de investering: aanbieden gezonde lunch wordt aantrekkelijker voor werkgevers	35
4.2c. De overheid stimuleert: belastingverlaging maakt investeren in gezonde lunches nog aantrekkelijker voor werkgevers	36
5. Conclusie: een gezonde werklunch loont, maar ook de overheid moet investeren	39
6. Aanbevelingen voor verder onderzoek	40
'Zachtere' baten van een gezonde werklunch	40
Aanbevelingen	42
Bijlage 1 Over de onderzoekers	45
Bijlage 2 Over de Nieuwe Lunch Cultuur	46
Bijlage 3 Appendix	47
Bijlage 4 Literatuuroverzicht	56

Voorwoord

Voeding is gezondheid. Dat is mijn motto. Maar gezond eten is niet altijd even makkelijk. Daarom maak ik me hard voor een gezonde lunchcultuur. Want door tijdens de lunch de kroketten af te zweren en gezonder te eten, komen werknemers makkelijker aan de 250 gram groente per dag die het Voedingscentrum voorschrijft. Pure winst.

Wetenschappelijk onderzoek onderschrijft het belang van gezond eten. Uit deze kosten-batenanalyse blijkt bijvoorbeeld dat het aanbieden van een gezonde lunch op de werkvloer positief uitwerkt op de volksgezondheid. Als werknemers structureel een gezondere lunch eten, daalt de kans op overgewicht en obesitas met gemiddeld 11 procent, op diabetes type 2 met 7,6 procent en op hart- en vaatziekten met 9,6 procent.

Werknemers en werkgevers, maar ook cateraars, verzekeraars, vakbonden én de overheid zijn aan zet om gezonde werklunches te stimuleren. Zij vormen samen de motor voor verandering.

En die motor ronkt. Vakbonden lobbyen voor een gratis gezonde, groenterijke lunch op het werk. Werkgevers willen gezond lunchen stimuleren. Eind 2026 nemen meer dan honderd bedrijven deel aan de leergang van de Nieuwe Lunch Cultuur. Van bouwbedrijven hoor ik dat ze Picnic willen inschakelen om gezonde lunches af te leveren bij de bouwkeet. En ook een partij als VNO-NCW ziet de meerwaarde van gezonde lunches. En zeg nou zelf: als werkgevers de kracht van zo'n 25 miljoen lunchmomenten per week benutten, kan dit de maatschappij € 11,5 miljard per jaar opleveren.

Zelfs mijn vrienden van de Belastingdienst beginnen langzaam het licht te zien. Ze moeten nu eenmaal de regels volgen, maar laten tussen de regels door blijken dat ze mijn pleidooi voor een gratis gezonde lunch op het werk best wel kunnen volgen.

Nu de Tweede Kamerverkiezingen achter de rug zijn en er een nieuwe regering wordt gevormd, is dit dan ook mijn oproep: werkgevers zijn aan zet om gezonde lunches aan te bieden. En de overheid moet dit faciliteren – met beleid, financiering en een kabinet dat hier vol voor gaat. De schrijnende stijging van de ziektekosten kan met deze preventie voor werkend Nederland een enorme besparing opleveren.



Met de gezonde groenten,
Rob Baan

Managementsamenvatting

De Nederlandse beroepsbevolking telt ongeveer 9,8 miljoen mensen. Deze groep vormt het belangrijkste kapitaal van onze economie, maar de arbeidsmarkt staat onder druk. Het ziekteverzuim is hoog (5,2 procent in 2024) en het aantal leefstijlgerelateerde aandoeningen neemt toe. Ongezonde voeding speelt hierin een belangrijke rol. Door gezondere eetgewoonten te stimuleren kan een deel van dit probleem worden voorkomen. De werkplek biedt daarvoor een uitgelezen kans: gezonde lunches kunnen een aanzienlijke bijdrage leveren aan vitaliteit, productiviteit en duurzame inzetbaarheid van werknemers.

Dit rapport onderzoekt de maatschappelijke en economische effecten van het aanbieden van gezonde lunches op de werkvloer. De kosten-batenanalyse laat zien dat dit niet alleen gezondheidswinst oplevert, maar ook financieel aantrekkelijk is voor de maatschappij als geheel. Het onderzoek is uitgevoerd door Gibbs Analytics Consulting met advies van de Erasmus Universiteit Rotterdam en Leids Universitair Medisch Centrum / De Haagse Hogeschool.

Aanleiding en doel

Nederland kampt met een groeiend aantal mensen met overgewicht en obesitas. Minder dan de helft van de bevolking eet en drinkt volgens de Richtlijnen Goede Voeding. De lunch op de werkvloer heeft veel potentie om eetgewoonten te verbeteren. Door de lunch gezonder te maken – met meer groente, fruit en volkorenproducten – wordt voldoen aan deze richtlijn een stuk haalbaarder.

De voedselomgeving waarin mensen keuzes maken, is vaak ongezond. Het aantal fastfoodlocaties neemt toe en ongezonde producten zijn goedkoop en gemakkelijk verkrijgbaar. Bedrijfsrestaurants en kantines kunnen hierin het verschil maken. Door een gezonder aanbod, kunnen zij werknemers helpen gezondere keuzes te maken.

De vraag is echter: loont het om te investeren in het aanbieden van een gezonde en betaalbare (of zelfs gratis) lunch op de werkvloer?

Uitgangspunten

Om deze vraag te beantwoorden, zijn in dit onderzoek twee gezonde lunchvarianten samengesteld:

- **Gezonde lunch 1, gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.**
- **Gezonde lunch 2, gebaseerd op het Planetary Health-dieet van de EAT-Lancet Commissie, met extra aandacht voor duurzaamheid.**

Beide varianten bevatten meer groente, fruit, volkorenproducten en onverzadigde vetzuren, en minder rood vlees, suiker en verzadigde vetzuren. Suikerhoudende dranken zijn volledig geschrapt. Op basis van deze lunches zijn de effecten op gezondheid, productiviteit en kosten berekend voor een periode van dertig jaar.

Gezondheidseffecten

De resultaten laten zien dat een gezondere lunch op de werkvloer een duidelijke positieve invloed heeft op de volksgezondheid. Als werknemers structureel een gezondere lunch eten, daalt de kans op overgewicht en obesitas met gemiddeld 11 procent, op diabetes type 2 met 7,6 procent en op hart- en vaatziekten met 9,6 procent. Omgerekend naar de omvang van de Nederlandse beroepsbevolking betekent dit ruim 200.000 gevallen van overgewicht, bijna 100.000 gevallen van diabetes type 2 en meer dan 350.000 gevallen van hart- en vaatziekten minder. Ook daalt het gemiddelde bmi van mensen met overgewicht met ongeveer een half punt per jaar, tot een maximum van 1,5 bmi-punt.



Managementsamenvatting

Kosten en baten

De kosten van het gratis aanbieden van een gezonde lunch bestaan uit de directe cateringkosten en de fiscale lasten voor werkgevers. De cateringkosten komen neer op gemiddeld ongeveer € 3,8 miljard per jaar, waarbij we ervan uitgaan dat een gezonde lunch gemiddeld € 3,87 kost. Bij de fiscale kosten gaat het om een belastingtarief van 80 procent over de fiscale waarde van de maaltijd, wanneer werkgevers de lunch kosteloos aanbieden. Deze belasting maakt de investering voor werkgevers in de huidige situatie minder aantrekkelijk.

Daartegenover staan substantiële baten. De totale maatschappelijke baten bedragen tussen de 9,0 en 11,5 miljard euro per jaar, afhankelijk van de gekozen lunchvariant. Dat betekent dat elke geïnvesteerde euro op termijn 2,4 tot 3 keer wordt terugverdiend. De baten bestaan uit een combinatie van economische en sociale effecten: minder ziekteverzuim, minder arbeidsongeschiktheid, hogere productiviteit, minder vervroegde uitstroom en een hogere kwaliteit van leven.

Scenarioanalyse

Het rapport onderscheidt vier perspectieven:

1. Nederland profiteert

Vanuit maatschappelijk perspectief is de businesscase overtuigend positief. De baten zijn 2,4 tot 3 keer zo hoog als de kosten, met een gemiddeld positief effect van € 530 tot € 780 per werknemer per jaar. De investering is binnen één tot twee jaar terugverdiend.

2. De werkgever investeert

Als werkgevers alle kosten dragen en we rekenen met de huidige belastingheffing van 80 procent, is de investering financieel niet rendabel voor werkgevers. De jaarlijkse kosten (ongeveer € 7 miljard) overstijgen de baten (€ 1,6 tot € 2,2 miljard). Desondanks zijn er belangrijke 'zachtere' baten, zoals vitalere en meer betrokken medewerkers en een positief werkgeversimago.

3. Werkgever en werknemer delen de investering

Wanneer werknemers zelf gemiddeld € 2,55 per lunch bijdragen, kan het aanbieden van gezonde lunches voor werkgevers financieel neutraal worden. De kosten en baten komen dan beter in balans.

4. De overheid stimuleert

Door de belasting op gezonde lunches af te schaffen of te verlagen, wordt investeren in gezonde werklunches aantrekkelijker. Met een werknemersbijdrage van € 2,18 per lunch (de huidige gemiddelde lunchkosten van Nederlanders) verdienen werkgevers hun investering 1,0 tot 1,3 keer terug. Met een aanvullende bijdrage vanuit werknemers of overheid van € 1,07 per lunch kan de terugverdientijd worden beperkt tot zeven à tien jaar. De maatschappelijke baten overstijgen de belastingderving ruimschoots.

Conclusie

Een gezonde lunch op het werk loont. De maatschappelijke baten zijn aanzienlijk. Ook voor werkgevers loont het om een gezonde werklunch aan te bieden. Denk aan lager verzuim, hogere productiviteit en minder uitstroom van medewerkers, hogere vitaliteit en duurzame inzetbaarheid, aantrekkelijk werkgeverschap en de kans om een positieve bijdrage te leveren aan de voedseltransitie en sociale gelijkheid. Hoewel de zachtere baten niet meegenomen zijn in de huidige berekeningen, is de verwachting dat de baten nog groter zijn als ook hieraan een economische waarde gegeven wordt.

Tegelijkertijd is het belangrijk om de kosten van de gezonde werklunch goed te verdelen tussen werkgevers, werknemers en overheid. Op dit moment komen de kosten van een gezonde lunch voor rekening van werkgevers en werknemers; zij betalen immers de lunch. Het huidige belastingstelsel maakt het voor werkgevers onaantrekkelijker om te investeren in het aanbieden van een gezonde lunch. Aanpassing of afschaffing van het belastingtarief van 80 procent kan dit aantrekkelijker maken.

Aanbevelingen voor verder onderzoek

De baten van gezonde werklunches reiken verder dan wat in deze analyse is meegenomen. Werknemersloyaliteit, mentale gezondheid en verhoogd werkplezier zijn slechts een paar 'zachtere', moeilijk kwantificeerbare baten. Het zou waardevol zijn om deze baten mee te nemen in deze kosten-batenanalyse. Ook een bredere selectie van gezondheidsproblemen (denk aan kanker) zou de baten van een gezonde werklunch kunnen verhogen. Verder onderzoek is wenselijk om deze effecten te kwantificeren en om te verkennen hoe verschillende doelgroepen – bijvoorbeeld naar leeftijd, sector of sociaaleconomische achtergrond – het meest kunnen profiteren. Goede implementatie bevordert zowel de grootte van het effect op gezondheid als op het duurzaam behouden van deze effecten. Om te zorgen dat alle werknemers gebruik kunnen maken van de gezonde lunches is het belangrijk om deze in co-creatie met alle betrokkenen te ontwikkelen.

Inleiding

De werkzame beroepsbevolking in Nederland telt ongeveer 9,8 miljoen mensen. Zij vormen ons grootste kapitaal.¹ De arbeidsmarkt staat echter onder druk. Door onder andere de vergrijzing is het voor bedrijven en organisaties moeilijk om aan nieuwe medewerkers te komen. Dit zet een rem op de economische groei.² Daarnaast is het ziekteverzuim onder werknemers aanzienlijk: in 2024 lag het verzuimpercentage op 5,2 procent.³ Een flinke stijging ten opzichte van 2014 (3,8 procent).

Door de krapte op de arbeidsmarkt is het extra belangrijk om verzuim en uitval te voorkomen. Preventie – bijvoorbeeld door in te zetten op gezondere voeding – kan hieraan bijdragen. Er is namelijk een duidelijke samenhang tussen ongezonde voeding en leefstijlgerelateerde ziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Deze ziekten leiden op termijn vaak tot langdurig ziekteverzuim of zelfs arbeidsongeschiktheid.⁴

In mei 2025 publiceerde de Sociaal-Economische Raad (SER) het tweede deel van de Arbovisie 2040. Een van de belangrijkste adviezen: zet meer in op preventie.⁵ De Nederlandse lunchcultuur leent zich hier bij uitstek voor. Niet alleen omdat voeding van invloed is op iemands gezondheid, maar ook omdat de gemiddelde Nederlandse lunch niet altijd even gezond is. Daarom is het aanbieden van een gezonde en betaalbare (of zelfs gratis) lunch op de werkvloer een goede manier om medewerkers gezonder te laten eten.

De Nieuwe Lunchcultuur is een beweging die wil bijdragen aan een gezondere arbeidscultuur.⁶ Hiervoor is commitment nodig van alle partijen: van werknemers, werkgevers én de overheid. Deze kosten-batenanalyse maakt de impact van gezonde werklunches inzichtelijk: hogere productiviteit, lager ziekteverzuim, minder arbeidsongeschiktheid, minder werkloosheid, minder vervroegd pensioen en een betere kwaliteit van leven.

Met deze kosten-batenanalyse hopen we alle partijen die nodig zijn voor het succes van de gezonde lunchcultuur te overtuigen van nut en noodzaak. Wij roepen hen dan ook op zich aan te sluiten bij onze beweging.

1. CBS, 'Het aanbod van arbeid - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS', webpagina, Het aanbod van arbeid - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS, geraadpleegd 23 augustus 2025, <https://longreads.cbs.nl/dearbeidsmarktincijfers-2024/het-aanbod-van-arbeid>.
2. 'Arbeidsmarkt', geraadpleegd 23 augustus 2025, <https://www.dnb.nl/actuele-economische-vraagstukken/arbeidsmarkt/>.
3. CBS, 'Arbeidsomstandigheden - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS', webpagina, Arbeidsomstandigheden - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS, geraadpleegd 23 augustus 2025, <https://longreads.cbs.nl/dearbeidsmarktincijfers-2024/arbeidsomstandigheden>.
4. 'Ziekte last in DALY's | Ziekte lastcijfers | Volksgezondheid en Zorg', geraadpleegd 9 juli 2025, <https://www.vzinfo.nl/ziekte last-in-dalys/ziekte last-interactief-cijferoverzicht>.
5. Sociaal-Economische Raad (SER), Gezond en veilig werken door effectieve regels en preventie: Arbovisie 2040, deel 2 (SER, 2025), <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2025/arbovisie-2040-deel-2.pdf>.
6. 'De beweging', Nieuwe Lunchcultuur, z.d., geraadpleegd 23 augustus 2025, <https://nieuwelunchcultuur.nl/de-beweging/>.



Wat is een kosten-batenanalyse?

- Vergelijking van kosten en baten
- Hulpmiddel voor keuzes
- Zo veel mogelijk in geld uitgedrukt

Wat is het niet?

- Geen besluit
- Geen voorspelling
- Geen volledig beeld van alle waarden

1. Probleemanalyse

Nederland kampt met een toename van leefstijlgerelateerde ziekten. Zo heeft de helft van de Nederlandse volwassenen overgewicht. In 2040 is dit naar verwachting 56 procent. Ongezonde voeding speelt hierin een belangrijke rol. Minder dan de helft van de bevolking leeft de Richtlijnen Goede Voeding na. Een gezondere lunch kan helpen om de aanbevolen hoeveelheden groente, fruit en volkorenproducten per dag gemakkelijker te halen. Tegelijkertijd maakt de voedselomgeving in Nederland het moeilijk om gezond te eten. Hier valt nog veel winst te behalen. Zo kunnen cateraars in bedrijfsrestaurants samen met werkgevers stappen zetten naar een gezonder aanbod in de werkomgeving.



De belangrijkste cijfers:

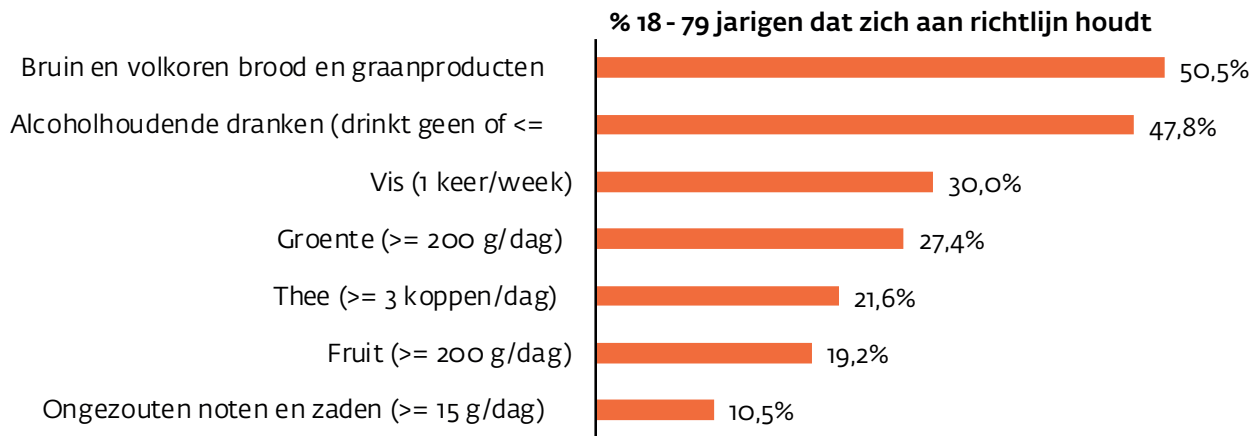
- 50 procent van de Nederlandse volwassenen kampt met overgewicht.
- 2,8 procent van de ziektelast is toe te schrijven aan ongezonde voeding.
- Gemiddeld eten Nederlanders 167 gram groente per dag.
- De gemiddelde lunch bevat nog geen 30 gram groente.

Leefstijlgerelateerde ziekten zijn een groeiend probleem in ons land. Van de Nederlanders van 18 jaar of ouder heeft de helft overgewicht.⁷ De verwachting is dat dit in 2040 op 56 procent ligt.^{8,9} Terwijl één van de ambities van het Nationaal Preventieakkoord is dat in 2040 maximaal 38 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft. Cijfers van het RIVM laten daarnaast zien dat het aantal Nederlanders met ten minste één chronische aandoening groeit met zo'n 1,5 miljoen, tot in totaal 12 miljoen mensen in 2050. Diabetes type 2 is een van de aandoeningen waar een stijging zichtbaar is.

De ziektelast is een maat die samenvat hoe vaak een ziekte voorkomt, én hoeveel impact dit heeft. De ziektelast in Nederland kan volgens het RIVM voor 2,8 procent worden toegeschreven aan ongezonde voeding.⁸ Dit is iets minder dan alcoholgebruik (3 procent), maar meer dan bijvoorbeeld te weinig bewegen (1,8 procent).

7. 'Overgewicht | Volksgezondheid en Zorg', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.vzinfo.nl/overgewicht>.
8. L den Broeder e.a., Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024. Kiezen voor een gezonde toekomst (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2024), <https://doi.org/10.21945/RIVM-2024-0110>.
9. M Eykelenboom e.a., Doorrekening impact Nationaal Preventieakkoord: deelakkoord overgewicht. Worden de ambities voor 2040 bereikt? (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2024), <https://doi.org/10.21945/RIVM-2023-0414>.

Richtlijnen Goede Voeding



Figuur 1: Opvolging Richtlijn Goede Voeding (de richtlijnen waar een expliciete doelstelling voor is vastgesteld). Voedselconsumptiepeiling 2019-2021.¹²

Minder dan de helft van de bevolking eet volgens de Richtlijnen Goede Voeding, opgesteld door de Gezondheidsraad.^{8,10} Zo eten we te weinig groenten (gemiddeld 167 gram per dag), fruit en vis en juist te veel rood vlees, zout en suiker.¹¹ Uit de voedselconsumptiepeiling van het RIVM¹² blijkt dat nog geen 30 procent van de Nederlandse volwassenen voldoet aan de richtlijn van de Gezondheidsraad om ten minste 200 gram groente per dag te eten (zie Figuur 1). Dit terwijl het Voedingscentrum minimaal 250 gram groente per dag aanbeveelt.¹³ Gaat het om het eten van fruit, dan haalt slechts 20 procent van de volwassenen de aanbevolen hoeveelheid. En zelfs aan de best gevolgde richtlijn, die voor brood en graanproducten, voldoet maar zo'n 50 procent van de volwassenen.

Overzicht van relevante voedingsrichtlijnen:

- **Gezondheidsraad** – Richtlijnen Goede Voeding (2015)¹⁰: wetenschappelijke adviezen voor een gezond eetpatroon.
- **Voedingscentrum** – Schijf van Vijf (2016)¹³: praktische vertaling van de Richtlijnen Goede Voeding voor consumenten, aangevuld met specifieke adviezen voor voldoende energie en voedingsstoffen.
- **Voedingscentrum** – Richtlijn Eetomgevingen (2021)¹⁷: gericht op scholen/bedrijven, stimuleert een omgeving waarin de gezonde keuze de makkelijke keuze is, gebaseerd op de Schijf van Vijf.
- **Voedingscentrum** – Criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf³¹: adviesdocument voor professionals met aanbevolen grenswaarden per productgroep
- **Planetary Health Diet (EAT-Lancet, 2019; 2025)**^{32,33}: internationaal dieet voor gezondheid én duurzaamheid.

10. Gezondheidsraad, 'Richtlijnen goede voeding', Gezondheidsraad, 2015.
11. 'Opvolging van alle richtlijnen | Wat eet Nederland', geraadpleegd 5 augustus 2025, https://www.wateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/alle_richtlijnen.
12. CTM van Rossum e.a., The diet of the Dutch. Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2023), <https://doi.org/10.21945/RIVM-2022-0190>.
13. 'Hoeveel en wat kan ik per dag eten? | Voedingscentrum', geraadpleegd 12 augustus 2025, https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx#aanbevolen_hoeveelheden__de_schijf_van_vijf.
14. 'Voeding | Internationaal | Volksgezondheid en Zorg', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.vzinfo.nl/voeding/internationaal>.

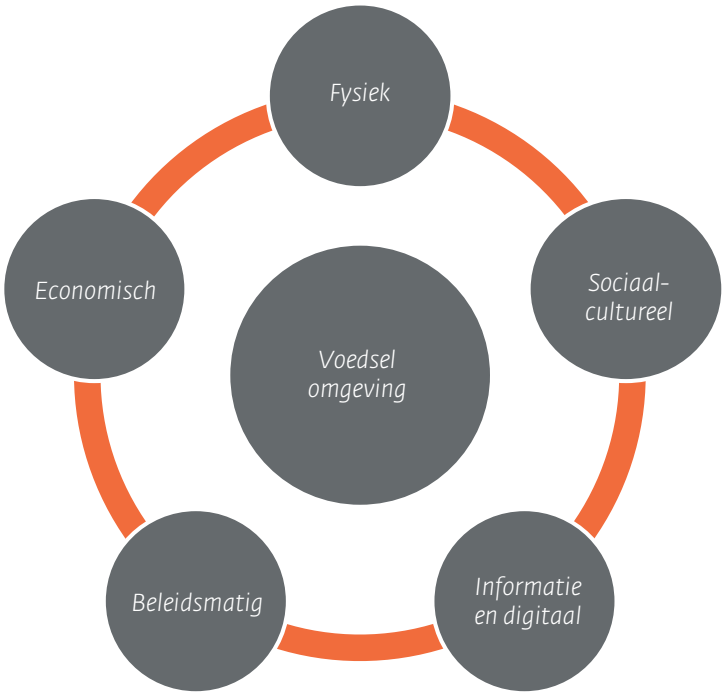
Kijken we naar de andere landen in Europa, dan presteert Nederland ook niet best: qua percentage van de bevolking dat ten minste één keer per dag groente eet, staan we op de twee-na-laatste plek. Alleen Malta en Roemenië scoren slechter.¹⁴ Een van de verklaringen is vermoedelijk dat wij, in tegenstelling tot de rest van Europa, geen uitgebreide lunchcultuur hebben.

Lunch: weinig groente, fruit en volkorenproducten

De doorsnee lunch van Nederlandse volwassenen bevat gemiddeld genomen nog geen 30 gram groente.¹² Dit betekent dat mensen bij het avondeten nog ruim 220 gram groente moeten eten om aan de richtlijnen van het Voedingscentrum te voldoen. Een hele opgave binnen één maaltijd. Maar door tijdens de lunch al meer groente te eten, wordt voldoen aan de richtlijn een stuk haalbaarder. Voor fruit en volkoren graanproducten geldt hetzelfde. Onderzoek laat zien dat mensen nu ongeveer 20 gram fruit en 30 gram volkoren graanproducten eten tijdens de lunch. Ook eten ze bijna 15 gram rood vlees en drinken ze veel suikerhoudende dranken, naar schatting meer dan 40 milliliter.

Ongezonde voedselomgeving

Mensen kiezen hun eten grotendeels op de automatische piloot. Ze denken niet bij elke keuze bewust na. Dit soort gewoontegedrag is gevoelig voor invloed van buitenaf, zoals de fysieke of sociale omgeving. Het aanpassen van deze omgeving helpt dus bij het maken van gezondere keuzes.^{15,16} De Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum benadrukt dit.¹⁷ De leefomgeving is de afgelopen decennia echter steeds meer ingericht op het consumeren van veel calorierijk voedsel.¹⁸ Zo is het aantal fastfoodrestaurants in Nederland tussen 2013 en 2018 met gemiddeld 22 procent gestegen.¹⁹



Figuur 2: De verschillende dimensies van de voedselomgeving.¹⁵

Ook is er een sterke stijging te zien in het aantal bezorg- en afhaalzaken (120 procent tussen 2004 en 2018).¹⁶ In het beperken van dergelijk aanbod valt nog veel winst te boeken. Maar ook op de andere dimensies van de voedselomgeving¹⁵ – denk aan de betaalbaarheid van gezond voedsel en het verminderen van reclame voor ongezonde voeding – is verbetering nodig.

De overheid stelt in haar beleid dat inwoners een sociale, economische en fysieke omgeving nodig hebben die gezond leven stimuleert.²⁰ In het Nationaal Preventieakkoord⁹ is vastgelegd dat dit tot uiting moet komen in alle omgevingen, waaronder het werk.

Het RIVM waarschuwt in hun doorrekening van het Nationaal Preventieakkoord dat er niet alleen een intensivering nodig is van de bestaande aanpak, maar ook een uitbreiding.⁹ Voor een gezonder eetpatroon zijn structurele aanpassingen nodig in het voedselaanbod en in de inrichting van supermarkten en bedrijfsrestaurants. Andere maatregelen die het RIVM noemt, zijn onder meer het goedkoper maken van gezond voedsel, ongezond voedsel duurder maken en reclame voor ongezond voedsel beperken.⁹

Kantines en bedrijfsrestaurants spelen een belangrijke rol in het eetgedrag van de volwassen werkende bevolking.²¹ Een gezonder aanbod in kantines en bedrijfsrestaurants kan gezonde eetgewoonten stimuleren, vooral op plekken waar dagelijks veel mensen eten.²² Werkgevers en cateraars kunnen hier samen belangrijke stappen in zetten.



19. Invloed van de fysieke en economische omgeving op voedselkeuzegegedrag (Voedingscentrum, 2023), <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Invloed%20fysieke%20en%20economische%20omgeving%20op%20voedselkeuzegegedrag.pdf>.
20. Staatssecretaris Jeugd, Preventie en Sport, Samenhangende preventiestrategie: Gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden (Nederlandse overheid, 2025), <https://open.overheid.nl/documenten/ef6874co-73ee-45c8-a117-e909d141ff57/file>.
21. 'Gezonde en duurzame eetomgevingen | Voedingscentrum', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving.aspx>.
22. L. Velema, E. Vyth, I. Steenhuis, Onderzoeksrapport Het gezonde bedrijfsrestaurant (2018), <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Nieuws/Onderzoeksrapport%20Het%20gezonde%20bedrijfsrestaurant.pdf>.

15. 'Voedselomgeving - Introductie | Gids Gezonde Leefomgeving', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.gezondeleefomgeving.nl/thema/voedselomgeving/intro>.
16. Anniek De Ruijter e.a., 'Tussen Mens En Ruimte. De (On)gezonde Voedselomgeving Als Omgevingswaarde (Between People and Space. The (Un)healthy Food Environment as an Environmental Value)', SSRN Electronic Journal, advance online publication, 2023, <https://doi.org/10.2139/ssrn.4656039>.
17. 'De Richtlijn Eetomgevingen | Voedingscentrum', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-richtlijn-gezondere-eetomgevingen.aspx>.
18. 'Invloed fysieke omgeving op eetgedrag | Voedingscentrum', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-omgeving-op-eetgedrag.aspx>.

2. Eetgewoonten verbeteren op de werkvloer loont

Onderzoek van Deloitte toont aan dat investeren in gezonde schoollunches loont: een investering van 1 miljard euro per jaar levert op termijn ongeveer € 5 miljard per jaar op.²³ De lunch op de werkvloer heeft ook veel potentie om eetgewoonten te verbeteren. In dit hoofdstuk stellen we op basis van een vertaling van de Schijf van Vijf-richtlijnen van het Voedingscentrum en het Planetary Health-dieet van EAT-Lancet twee gezonde lunches samen. Vervolgens gaan we in op hoeveel gezondheidsproblemen door deze gezonde lunches in potentie kunnen worden voorkomen.

Recent onderzoek naar OECD-landen ondersteunt de zogenoemde Health-Led Growth Hypothesis (HLGH): investeren in gezondheid, bijvoorbeeld via hogere zorguitgaven, draagt gemiddeld bij aan economische groei. De kracht van dat effect verschilt wel per land en zorgstelsel.²⁴ Ook investeringen via gezonde lunches op de werkvloer kunnen positieve effecten opleveren. Uit een systematische review van overzichtsartikelen van Schliemann en Woodside blijkt bijvoorbeeld dat dieetinterventies op de werkplek, zoals het aanbieden van gezonde maaltijden, een positieve uitwerking kunnen hebben op de gezondheid van werknemers en de financiële positie van werkgevers.²⁵ De review, die 21 overzichtsartikelen analyseert, toont aan dat interventies op de werkplek gericht op gezondere voedingskeuzes leiden tot een toename van de consumptie van fruit en groenten, minder vetinname en een verbetering van gezondheidsindicatoren als gewicht en cholesterolwaarden. Ook uit de systematische review en meta-analyse van Peñalvo et al. blijkt dat gezondheidsinterventies op de werkvloer bijdragen aan een gezonder voedingspatroon en een betere algehele gezondheid van werknemers.²⁶

Werkgevers staan hiervoor open. Zo benadrukt werkgeversorganisatie VNO-NCW dat werk een van de vier terreinen is waar de grootste gezondheidswinst te behalen valt.²⁷ Onderzoek laat ook zien dat meer dan de helft van de werknemers het logisch vindt dat werkgevers gezond eten aanbieden op het werk.²⁸ Zo leidt een 'gezond' bedrijfsrestaurant met slimme interventies – zoals het aantrekkelijker maken van gezonde keuzes – tot een significante stijging van de consumptie van gezondere producten, zoals broodjes met gezondere ingrediënten, gezondere kaas en fruit.^{19,22} Ook toont onderzoek aan dat werknemers vaker meedoen met gezondheidsbevorderende activiteiten als collega's dit aanmoedigen. Dit effect blijft niet beperkt tot alleen het werk, maar leidt ook tot gezond gedrag in het algemeen.²⁹ Tegelijkertijd kan dit effect ook andersom plaatsvinden: juist doordat mensen gezond lunchen gaan ze soms minder gezond eten.

23. Deloitte, in samenwerking met Kokkerelli Kids University for Food & Health en Universiteit Maastricht, Gezond eten: beter voor Nederland – Waarom een nationaal schoollunchprogramma onmisbaar is (2024), <https://www.deloitte.com/content/dam/assets-zone2/nl/nl/docs/industries/consumer/2024/Deloitte%20Gezond%20eten%20beter%20voor%20Nederland%20rapport.pdf>.

24. Emre Atilgan e.a., 'Health-Led Growth Hypothesis and Health Financing Systems: An Econometric Synthesis for OECD Countries', *Frontiers in Public Health* 12 (juli 2024), <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1437304>.

25. Désirée Schliemann en Jayne V. Woodside, 'The Effectiveness of Dietary Workplace Interventions: A Systematic Review of Systematic Reviews', *Public Health Nutrition* 22, nr. 5 (2019): 942-55, <https://doi.org/10.1017/S1368980018003750>.

26. José L. Peñalvo e.a., 'Effectiveness of Workplace Wellness Programmes for Dietary Habits, Overweight, and Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis', *The Lancet. Public Health* 6, nr. 9 (2021): e648-60, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00140-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00140-7).

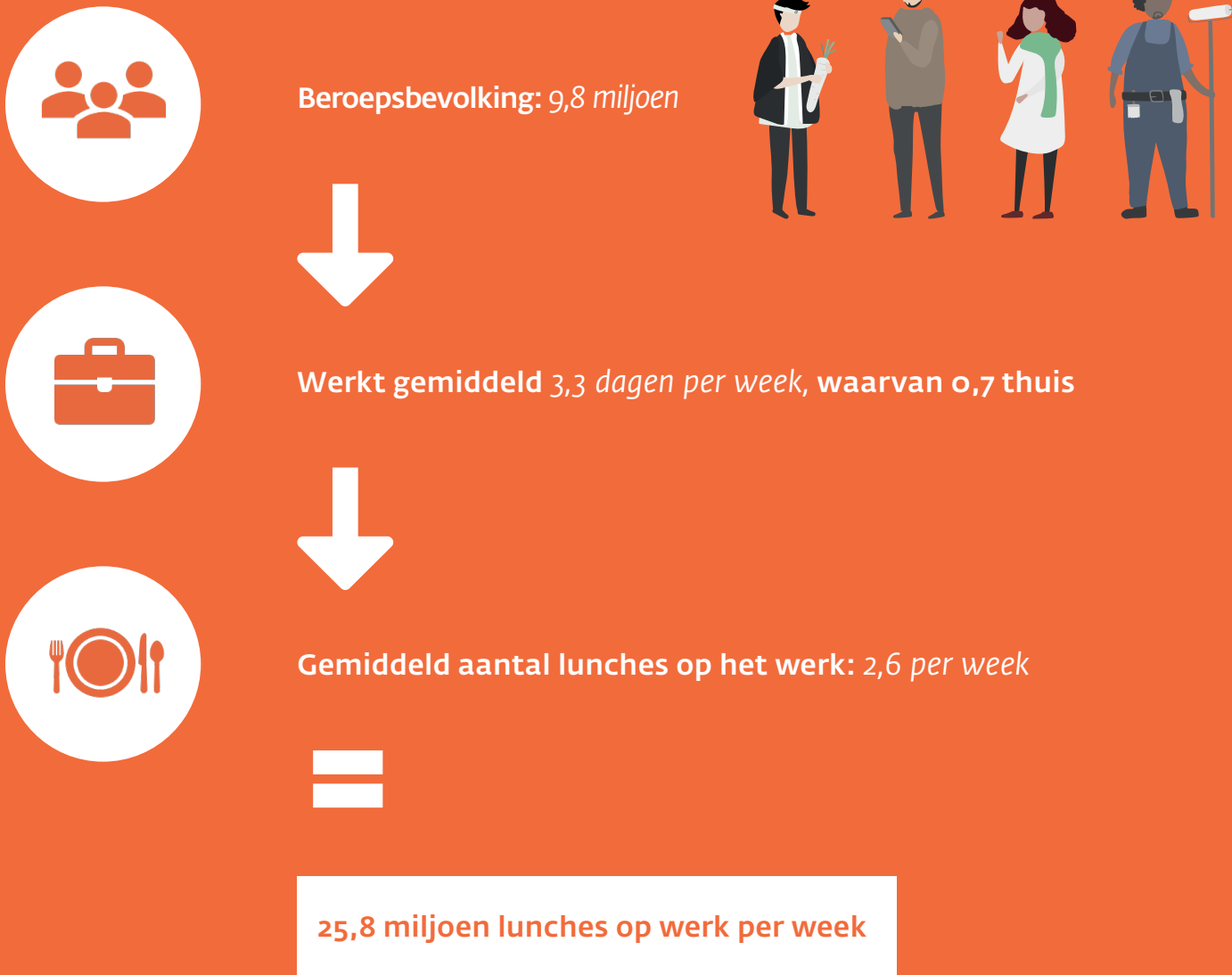
27. Anthony Stigter Vries Iris de, 'Vier prioriteiten voor een gezond Nederland', ESB, 21 oktober 2024, <https://esb.nu/vier-prioriteiten-voor-een-gezond-nederland/>.

28. E. Velema, 'Healthy eating at work: Stimulating healthy food choices in the worksite cafeteria through nudging and social marketing' (PhD-Thesis - Research and graduation internal, 2019).

29. Anne Van Der Put, 'Gezond op het werk. De rol van de werkomgeving bij gezondheidsbevordering op het werk', *Mens & Maatschappij* 98, nr. 4 (2023): 400-404, <https://doi.org/10.5117/MEM2023.4.006.PUT>.

Grote potentie: 1,3 miljard lunches per jaar op het werk

De Nederlandse beroepsbevolking telt 9,8 miljoen werknemers. Volgens het CBS werkt de gemiddelde Nederlandse werknemer 2,6 dagen per week op locatie.²⁸ Als we uitgaan van een ideaal scenario – de totale beroepsbevolking van 9,8 miljoen werknemers luncht als ze op locatie werken óók op locatie – leidt dit tot een aantal van 25,8 miljoen lunches die wekelijks op het werk worden geconsumeerd (zie Figuur 3). Jaarlijks komt dit uit op 1,3 miljard lunches. Door werknemers te stimuleren een gezondere lunch te eten, kunnen we dus écht impact maken.



Figuur 3: Bepaling aantal lunches op de werkvloer per week. Verlof is al meegewogen in het gemiddeld aantal werkdagen per week.

Startpunt: twee varianten van een gezonde lunch

Uit de voedselconsumptiepeiling van het RIVM blijkt dat mensen tijdens de lunch gemiddeld 27 gram groente eten.¹² Dit verschilt per persoon: de één eet nooit groente, terwijl de ander dagelijks een salade eet. Voor het samenstellen van een gezonde lunch baseren we ons op twee richtlijnen: de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum^{13,31} (hierna: *gezonde lunch 1*) en het Planetary Health-dieet van de EAT-Lancet commissie^{32,33} (hierna: *gezonde lunch 2*). Belangrijke disclaimer is dat deze organisaties geen specifieke eetrichtlijnen geven voor lunches, maar alleen voor een eetpatroon als geheel. In dit rapport hebben we hun algemene eetrichtlijnen gebruikt om twee varianten van een gezondere lunch samen te stellen, om zo een bandbreedte te geven van de mogelijkheden. Zie bijlage 3 (appendix K) voor meer informatie.

Ten opzichte van de huidige lunch verschillen lunch 1 en lunch 2 door een grotere hoeveelheid groente, fruit, volkorenproducten en onverzadigde vetzuren. Van verzadigde vetzuren, eieren en rood vlees is de inname lager. Suikerhoudende dranken zijn helemaal geschrapt. Daarnaast bevat gezonde lunch 2 meer peulvruchten en minder zuivel dan gezonde lunch 1, omdat lunch 2 uitgaat van een voedingspatroon dat gezond is voor mensen en duurzaam voor de planeet.



30 Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Werkzame beroepsbevolking, thuiswerkuren', Dataset, geraadpleegd 15 april 2025, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85786NED/table?ts=1744719363583>.

31. Voedingscentrum, Criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf: Een overzicht voor professionals die hun aanbod gezonder maken (z.d.), geraadpleegd 1 oktober 2025, https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Schijf%20van%20Vijf%20criteria%20productgroepen%20en%20maaltijden.pdf?utm_source=chatgpt.com.

32. Loken, B., DeClerck, F., & Bhowmik, A., Diets for a Better Future: Rebooting and Reimagining Healthy and Sustainable Food Systems in the G20 (EAT, 2020), https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf.

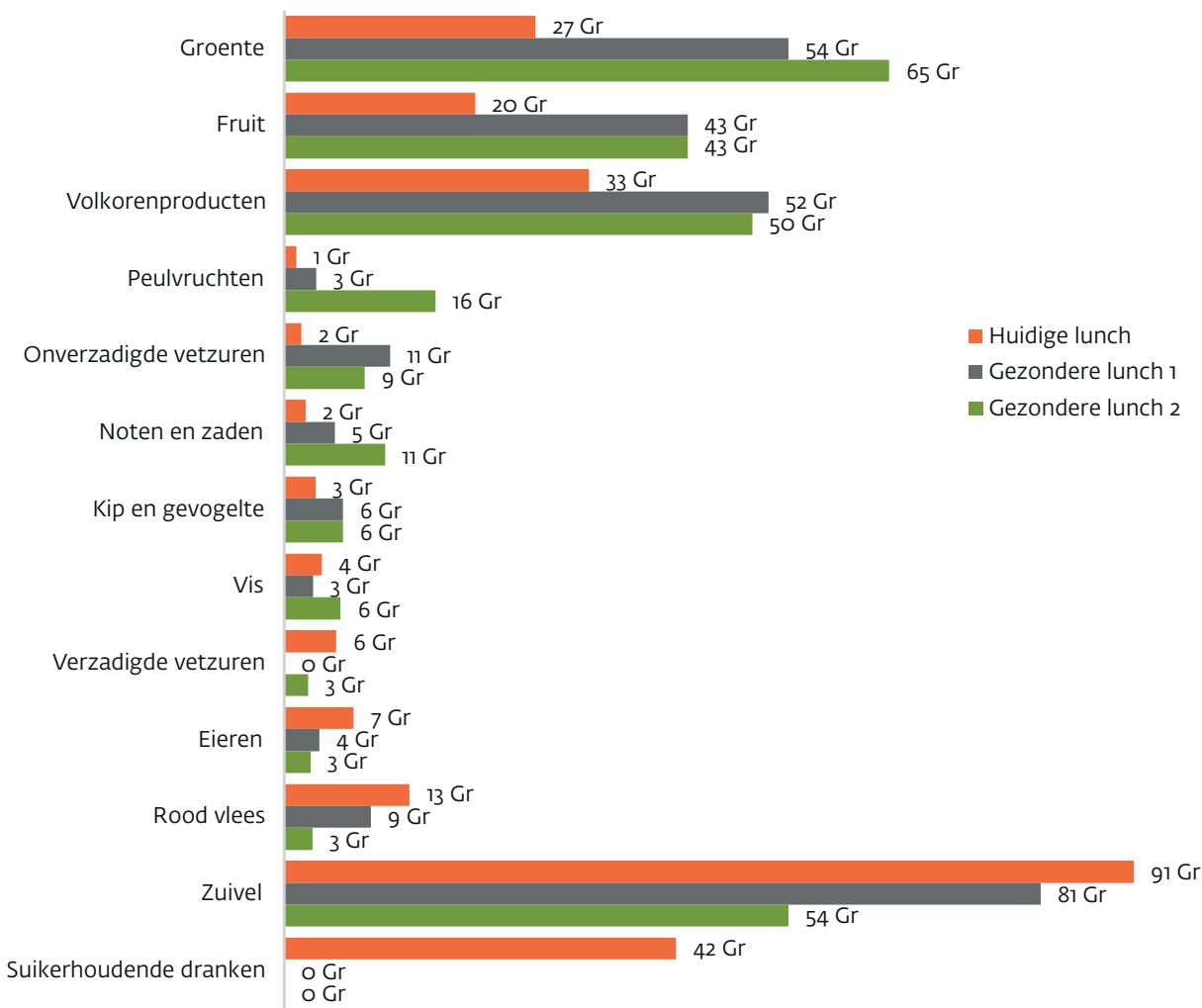
33. Rockström, J., Haraksingh Thilsted, S., Willett, W. C., Gordon, L. J., Herrero, M., Hicks, C. C., Mason-D'Croz, D., Rao, N., Springmann, M., Wright, E. C., ... DeClerck, F., 'The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems', The Lancet 406, nr. 10512 (2025): 1625-700, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01201-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2).

De uitgangspunten bij het eten van gezondere lunches in deze kosten-batenanalyse:

- De gehele beroepsbevolking eet daadwerkelijk de aangeboden lunch op de dagen dat zij aanwezig zijn op hun werklocatie.
- Werknemers eten gedurende de rest van de dag niet anders dan dat ze nu doen.
- De verdere leefstijl van werknemers (denk aan alcohol, roken en beweging) blijft gelijk.

Uit figuur 4 blijkt bijvoorbeeld dat de huidige lunch gemiddeld 27 gram groente bevat, terwijl dit in lunch 1 en 2 respectievelijk 54 gram en 65 gram is. Dit komt neer op een toename van 27 respectievelijk 38 gram. Ook blijkt dat gezonde lunch 1 en 2 43 gram fruit bevatten, ten opzichte van 20 gram in de huidige lunch.

Vergelijking samenstelling huidige lunch met de voorgestelde gezonde lunch 1 en 2



Figuur 4 toont de samenstelling van de twee gezondere lunches ten opzichte van wat de Nederlander op dit moment gemiddeld eet tijdens de lunch.

Impact gezonde lunch op gezondheidsproblemen

Al in 2014 waarschuwde de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) voor de risico's van ongezonde voeding voor de volksgezondheid.³⁴ Het RIVM heeft becijferd dat van de huidige ziektelast in Nederland 2,8 procent kan worden toegeschreven aan ongezonde voeding.⁸ Dit komt vooral doordat ongezond eten de kans verhoogt op allerlei gezondheidsproblemen.⁴ In deze kosten- en batenanalyse hebben we de effecten in kaart gebracht van voeding op de volgende gezondheidsproblemen:

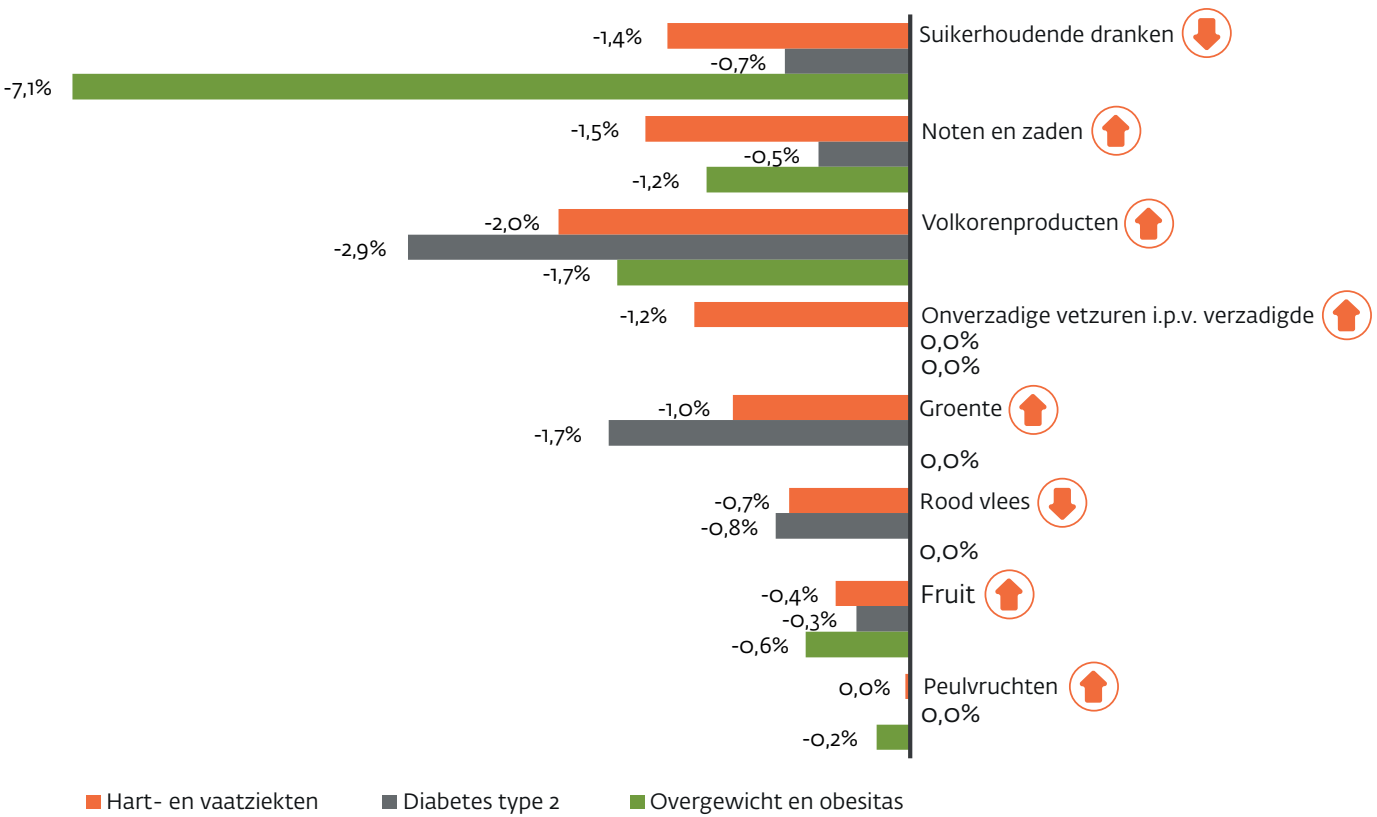
- Overgewicht en obesitas;
- Diabetes type 2;
- Hart- en vaatziekten (specifiek: coronaire hartziekten, beroertes en hartfalen).



Maar welke impact heeft een gezonde werklunch op het voorkómen van deze gezondheidsproblemen? Op basis van incidentie en prevalentiecijfers^{35,36,37} gecombineerd met de huidige leeftijdssamenstelling van de beroepsbevolking³⁸, hebben we de kans bepaald dat iemand voor zijn pensioen een van de onderzochte gezondheidsproblemen ontwikkelt. Vervolgens hebben we op basis van wetenschappelijke literatuur per voedingscategorie onderzocht hoeveel de kans op overgewicht en obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten daalt door op de werkvloer een gezondere lunch te eten.

Concreet betekent dit dat we voor elk van de dertien voedingscategorieën uit Figuur 4 op basis van wetenschappelijke literatuur het effect bepaald hebben op gezondheidsproblemen en de bmi (zie appendix J). Zo blijkt de consumptie van 100 gram groente per dag in plaats van 10 gram groente de kans op diabetes type 2 met 16 procent te verlagen. Onze aanname is dat dit effect lineair is (zie de appendix voor een verantwoording). Hieruit volgt dat 1 extra gram groente per dag de kans op diabetes type 2 met $16\%/90 = 0,17$ procent verlaagt. Dit getal kunnen we vervolgens vermenigvuldigen met het aantal gram groente dat een werknemer extra eet per dag met lunch 1 of 2. Let op: dit is niet direct gelijk aan de hiervoor genoemde 27 respectievelijk 38 gram, omdat werknemers niet elke dag van de week op het werk lunchen. Gemiddeld komt dit neer 2,6 keer per week.

Figuur 5 biedt een overzicht van de verminderde kans op overgewicht en obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, per voedingscategorie uit de gezondere lunch. Hierbij houden we de aanbevolen hoeveelheden van gezonde lunch 1 aan. Voor de voedingscategorieën die niet in Figuur 5 staan, maar wel in Figuur 4, zijn geen significante effecten gevonden. Uit figuur 5 blijkt bijvoorbeeld dat het eten van meer volkorenproducten tijdens de lunch de kans met 1,7 procent verlaagt dat iemand overgewicht en obesitas ontwikkelt. Ook laat de figuur zien dat de kans op overgewicht en obesitas met ruim 7 procent daalt door minder suikerhoudende dranken te consumeren. Naast een daling van de kans op gezondheidsproblemen is ook de daling in bmi per voedingscategorie bepaald.



Figuur 5: Verlaging van de kans (in procenten) op het ontwikkelen van gezondheidsproblemen als er op de werkvloer gegeten wordt volgens gezonde lunch 1. Dit zijn de voedingscategorieën waar én een verandering in het aantal gram wordt voorgesteld volgens de gezonde lunchsamenstelling, én waarvoor in de wetenschappelijke literatuur een significant effect op de genoemde gezondheidsproblemen is vastgesteld. In deze berekening nemen we een lineair verband aan per gram extra consumptie. Dit wordt toegelicht in de appendix.

34. Ministerie van Algemene Zaken, 'Naar een voedselbeleid - Rapport - WRR', rapport, Ministerie van Algemene Zaken, 2 oktober 2014, <https://doi.org/10.02/naar-een-voedselbeleid>.

35. Y. Koop, R.H., Wimmers, F.H., Rutten, M.L., Bots, I. Vaartjes, 'Hart- en vaatziekten in de Nederlandse huisartsenpraktijk', geraadpleegd 5 januari 2025, <https://www.hartenvaatcijfers.nl/artikelen/hart-en-vaatziekten-in-de-nederlandse-huisartsenpraktijk-gcfoa>.

36. Joost Vanhommerig en Bart Knottnerus, Diabetes mellitus type 1 en type 2 in Nederland: prevalentie en incidentie in 2022, z.d.

37. F. van der Lucht, G. den Boer, M. Buijs, C. Deuning, H. Hilderink, M. Plasmans, R. Poos, L. Zwakhals, C. Couwenbergh, Trendskenario Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024, 2024, www.volksgezondheitoekomstverkenning.nl/vtv-2024/trendscenario.

38. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Werkzame beroepsbevolking; beroep', Dataset, geraadpleegd 11 juni 2025, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85276NED/table?ts=1744716848014>.

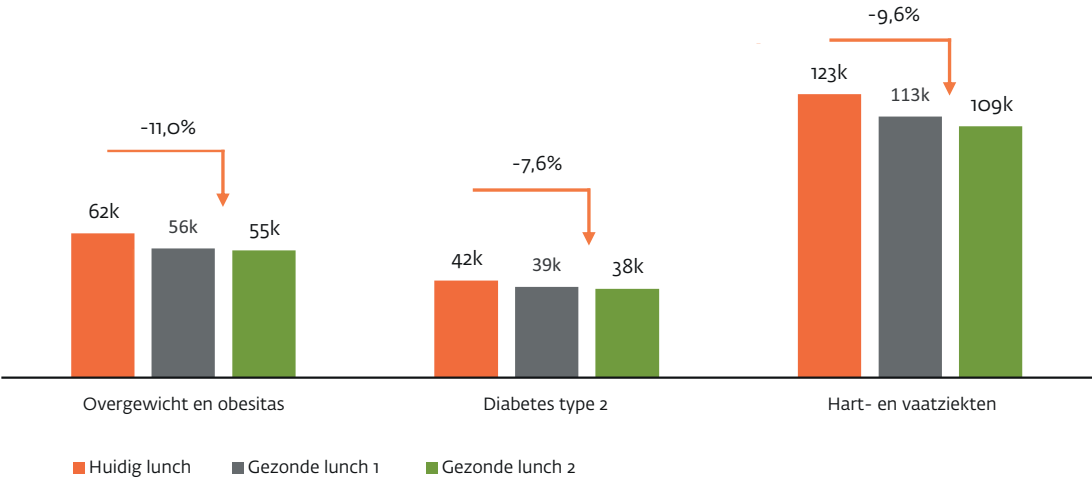
De totale effecten van de gezonde lunch

Hoeveel gevallen van overgewicht en obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen als er wordt gegeten volgens gezonde lunch 1 of 2? Hiervoor hebben we de effecten per voedingscategorie samengevoegd tot een totaaleffect van de gezondere lunch op gezondheidsproblemen. Eten werknemers gezonde lunch 1 of 2 in plaats van hun huidige lunch, dan gaat gemiddeld (over deze twee lunches) de kans op het ontwikkelen van overgewicht en obesitas met 11,0 procent (1 op de 9 gevallen) omlaag. De kans op diabetes type 2 daalt met 7,6 procent (1 op de 13 gevallen) en de kans op hart- en vaatziekten met 9,6 procent (1 op de 10 gevallen) (zie Figuur 6). Daarnaast kan de bmi van mensen met overgewicht of obesitas met 0,5 punt per jaar dalen (zie appendix J), tot een maximum van 1,5 bmi-punt.³⁹

Vertalen we deze jaarlijkse cijfers naar de totale effecten tot aan de pensioenleeftijd, dan komt dit neer op het voorkomen van ruim 200.000 gevallen van overgewicht en obesitas, bijna 100.000 gevallen van diabetes type 2 en ruim 350.000 gevallen van hart- en vaatziekten.

Deze effecten hebben betrekking op de huidige gemiddelde leeftijdssamenstelling van de beroepsbevolking. Voor specifieke doelgroepen kunnen deze effecten groter of kleiner zijn. Zo valt er meer winst te behalen bij mensen die op dit moment ongezonder eten. En bij mensen die een hoger risico lopen op bepaalde aandoeningen vanwege hun leeftijd of sociaaleconomische achtergrond kunnen ook meer gezondheidsproblemen worden voorkomen.

Verwacht aantal gevallen van gezondheidsproblemen



Figuur 6: Verwacht aantal jaarlijkse gevallen per gezondheidsprobleem bij het eten van de huidige lunch, gezonde lunch 1 en gezonde lunch 2. De vermelde procentuele dalingen zijn het gemiddelde van de daling bij het eten van gezonde lunch 1 en de daling bij het eten van gezonde lunch 2.

Samenvoegen van effecten per voedingscategorie tot een totaaleffect

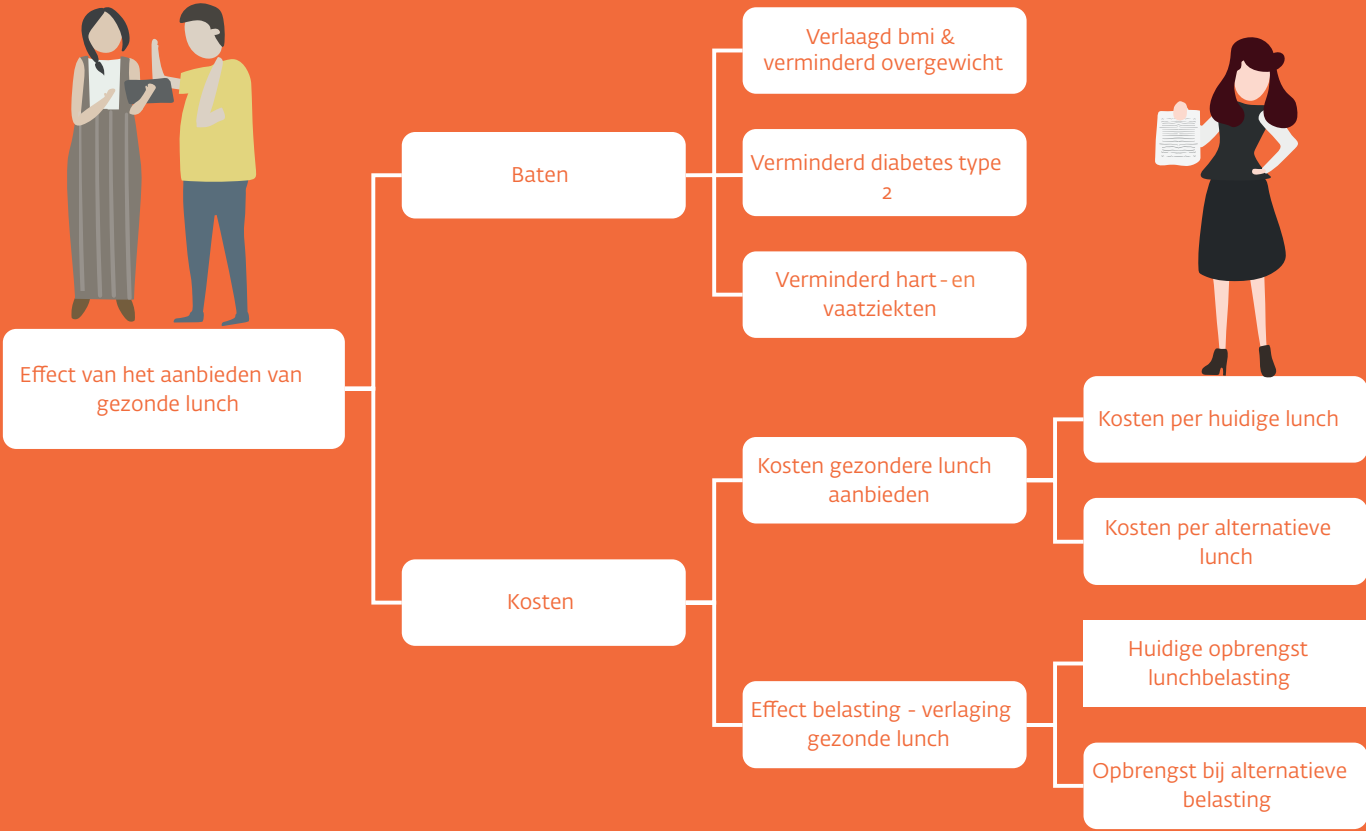
De effecten per voedingscategorie kunnen op verschillende manieren worden samengevoegd. Een robuustheidanalyse waarbij de effecten op verschillende manieren worden gecombineerd is te vinden in de appendix van dit rapport (zie bijlage 2).



39. 'Monitor Gecombineerde Leefstijlinterventie 2024 | RIVM', geraadpleegd 12 augustus 2025, <https://www.rivm.nl/documenten/monitor-gecombineerde-leefstijlinterventie-2024>.

3. Baten en kosten voor werkgevers, werknemers en de maatschappij

Om het effect van het aanbieden van een gezonde lunch te kwantificeren, vergelijken we de kosten en baten als werknemers in plaats van hun huidige lunch een gezonde lunch (gratis) aangeboden krijgen op het werk. De baten komen neer op een vermindering van gezondheidsproblemen. Die kosten de maatschappij en werkgevers immers geld. Aan de kostenkant staan de financiële kosten van de gezonde lunch. Deze kosten worden momenteel door werknemers en/of werkgevers gedragen. In dat laatste geval komt bovenop de kosten van de lunch de belasting die werkgevers op dit moment zouden moeten betalen als ze hun medewerkers gratis een lunch aanbieden.



Baten voor werkgevers, werknemers en de Nederlandse maatschappij

Leefstijlgerelateerde gezondheidsproblemen vormen een kostenpost voor werkgevers. Zo is iemand met diabetes type 2 gemiddeld 5,7 extra dagen per jaar ziek ten opzichte van een gezond iemand. Dit kost werkgevers €3.454 per medewerker per jaar (zie Tabel 1). Een medewerker met overgewicht verliest gemiddeld 4,6 dagen per jaar door verminderde productiviteit, hetgeen een werkgever €2.788 per medewerker per jaar kost.

Daarnaast ondervindt ook de maatschappij als geheel kosten door gezondheidsproblemen. Zo raken mensen die een beroerte krijgen 2,5 keer vaker arbeidsongeschikt. Arbeidsongeschiktheid zorgt voor derving in belasting en een lager bruto binnenlands product – bbp (€125k per persoon per jaar). Bovendien worden arbeidsongeschiktheidsuitkeringen betaald vanuit werkgeverspremies. Dit zijn dus kosten voor de werkgever (€31k per jaar).

Het voorkomen van gezondheidsproblemen – en daarmee het voorkomen van verzuim en het verhogen van productiviteit – kan dus worden gezien als een positief effect van gezonde lunches. Tabel 1 toont een overzicht van alle baten die zijn meegenomen in dit rapport, met de bedragen die hieraan zijn toegekend. Hierna gaan we in op de verschillende onderdelen van deze tabel.

Maatschappelijke baten (economisch)	Bedrag per persoon
Verzuim (absentisme en presentisme)	€ 675 per dag ^{30,40}
Arbeidsongeschiktheid	€ 125k per jaar ^{30,40, 41}
Werkloosheid	€ 125k per jaar ^{30,40, 41}
Vervroegd pensioen	€ 125k per jaar ^{30,40, 41}
Werkgeversbaten (economisch)	Bedrag per persoon
Verzuim (absentisme en presentisme)	€ 606 per dag ^{30,40}
Arbeidsongeschiktheid	€ 31k per jaar ^{30,42}
Werkloosheid	€ 29k per jaar ^{30,42}
Werknemersbaten (economisch)	Bedrag per persoon
Derving lunchuitgaven	€ 2,18 per lunch ⁴³
Maatschappelijke baten (sociaal)	Bedrag per persoon
Quality Adjusted Life Years (QALY's)	€ 75k per jaar ⁴⁴

Tabel 1: Baten meegenomen in huidige analyse, opgebouwd uit verschillende type besparingen.

Verzuim bestaat uit absentisme (afwezigheid) en presentisme (aanwezig, maar minder productief). Dit kost werkgevers productie (bruto toegevoegde waarde (BTV), € 606 per persoon per dag) en de maatschappij bbp (€ 675 per persoon per dag). We specificeren deze bedragen nu beide, maar het bbp overlapt met de bruto toegevoegde waarde. Bij de berekening van het totale effect op Nederland rekenen we daarom alleen met de € 675 per persoon per dag die het oplevert aan extra bbp. Kijken we naar de baten van de werkgever, dan is het wel relevant om de waarde van verminderd verzuim en presentisme voor werkgevers apart op te nemen; daarom benoemen we deze BTV hier ook.

Arbeidsongeschiktheids- en werkloosheidsuitkeringen worden bekostigd door werkgeverspremies. Daarnaast zorgen ze voor derving van belasting en een lager bbp voor de maatschappij. Dit laatste geldt ook voor vervroegd pensioen.

De volgende post in de tabel zijn de werknemersbaten. Omdat we in dit rapport een kosten-batenanalyse maken van het gratis aanbieden van een gezonde lunch aan werknemers, betekent dit dat werknemers zelf geen kosten voor de lunch meer hoeven te maken. Nederlanders geven gemiddeld per dag € 2,18 uit aan hun lunch.⁴³ Dit bedrag tellen we daarom mee aan de batenkant. Het opnemen van dit punt is vooral om te laten zien waar de baten terechtkomen. Op totaalniveau gaat het hier om een herverdelingseffect; de lunch moet natuurlijk nog steeds gefinancierd worden.

Naast de economische baten heeft het nuttigen van een gezonde lunch ook een sociale impact: door het verminderen van de genoemde gezondheidsproblemen zal de kwaliteit van leven en de levensverwachting van werknemers zal toenemen. Deze effecten worden samengevoegd in Quality Adjusted Life Years (QALY's). Bij het bepalen van de baten van preventiemaatregelen in het sociaal domein wordt één extra QALY gewaardeerd op € 50.000 - € 100.000.⁴⁴ In deze kosten-batenanalyse rekenen we met het gemiddelde hiervan: € 75.000.

Zorgkosten laten we in deze analyse buiten beschouwing. Reden is dat we in dit rapport de effecten in kaart brengen tot aan de pensioenleeftijd. Hoewel het voorkomen van leefstijlgerelateerde gezondheidsproblemen zeker de zorgkosten voor het behandelen van deze specifieke ziekten verlaagt, is het op de langere termijn (vaak na het pensioen) niet vanzelfsprekend dat dit de maatschappij zorgkosten bespaart.⁴⁵ Daarom nemen we zorgkosten niet als baten mee in dit rapport.

40. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Opbouw binnenlands product (bbp); nationale rekeningen', Dataset, geraadpleegd 24 juni 2025, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85865NED/table?ts=1751958261723>.

41. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Overheid; ontvangen belastingen en wettelijke premies', Dataset, geraadpleegd 24 juni 2025, <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/84120NED/table>.

42. '5.1 Sociale fondsen SZW | Ministerie van Financiën - Rijksoverheid', geraadpleegd 13 augustus 2025, <https://www.rijksfinancien.nl/memo-rie-van-toelichting/2024/OWB/XV/onderdeel/2123478>.

43. 'Huishoudelijke uitgaven', Nibud, z.d., geraadpleegd 13 augustus 2025, <https://www.nibud.nl/onderwerpen/uitgaven/huishoudelijke-uitgaven/>.

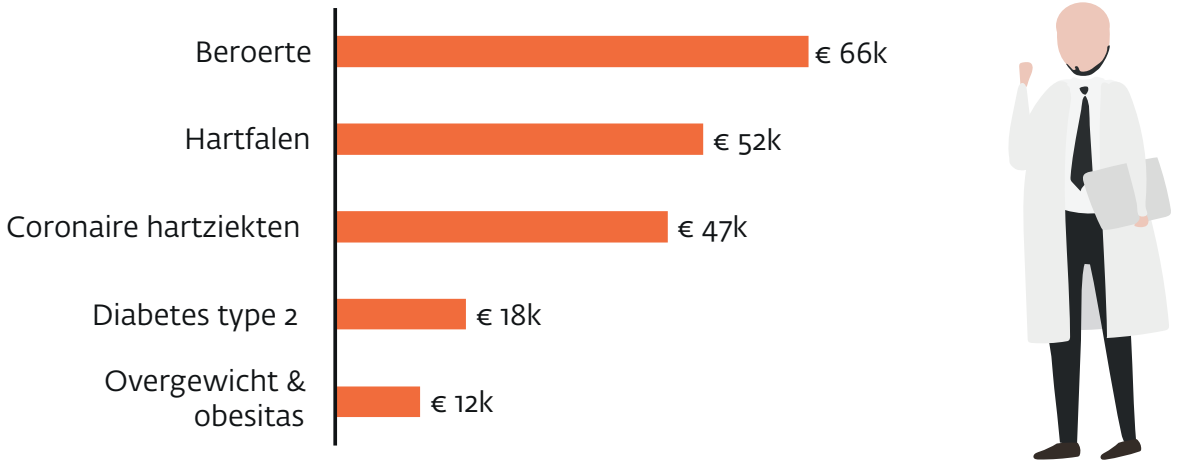
44. SEO Economisch Onderzoek, Werkwijzer voor kosten-batenanalyse in het sociale domein (Rijksfinanciën, 2016), <https://www.rijksfinancien.nl/sites/default/files/extrainfo/MKBA/Hoofdrapport%20werkwijzer%20Sociaal%20domein.pdf>.

45. F.L. Buchner, J. Hoekstra, S.W. van den Berg, F. Wieleman, C.T.M. van Rossum, Kwantificeren van de gezondheidseffecten van voeding (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2007), <https://www.rivm.nl/publicaties/kwantificeren-van-gezondheidseffecten-van-voeding>.

Van baten per type naar besparingen per voorkomen gezondheidsprobleem

Door een daling van de onderzochte gezondheidsproblemen (zie hoofdstuk 2) zullen verzuim, arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en vervroegd pensioen afnemen, terwijl de QALY's zullen stijgen. Hoe groot dit effect is, verschilt per gezondheidsprobleem. Zoals hiervoor genoemd is iemand met diabetes gemiddeld 5,7 dagen per jaar extra ziek ten opzichte van een gezond persoon. Dit betekent dat het voorkomen van één geval van diabetes ongeveer € 3.450 (5,7 dagen x € 606) per jaar oplevert voor een werkgever qua verminderd verzuim. Voor overgewicht en obesitas is dit bedrag lager (€ 220), omdat werknemers met overgewicht en obesitas slechts 0,4 dagen per jaar extra verzuimen. Een volledig overzicht van de effecten per gezondheidsprobleem is te vinden in de appendix.

Voor elke categorie en elk gezondheidsprobleem hebben we de totalen berekend. De jaarlijkse baten van het voorkomen van één geval van elk gezondheidsprobleem staan in Figuur 8. Om te komen tot deze totale jaarlijkse baten hebben we eerst het aantal gevallen van deze gezondheidsproblemen berekend dat we per jaar voorkomen met een gezondere lunch (zie hoofdstuk 2). Vervolgens hebben we deze aantallen vermenigvuldigd met de baten per voorkómen gezondheidsprobleem.



Figuur 8: Jaarlijkse baten per geval van het gezondheidsprobleem dat wordt voorkomen.



De kosten van gezondere lunches op de werkvloer

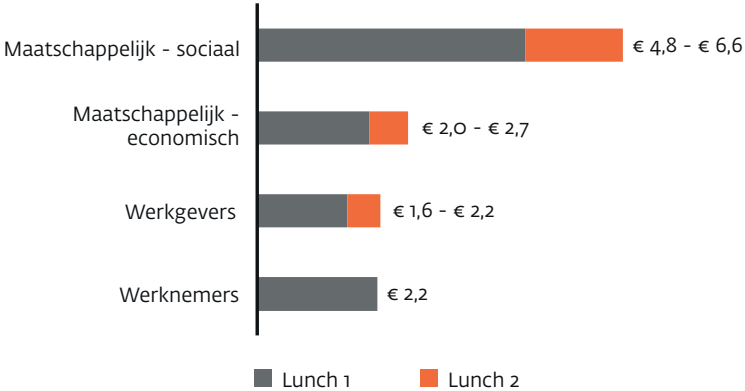
De kosten van het aanbieden van gezondere lunches bestaan uit twee onderdelen. Ten eerste gaat het om de cateringkosten van de lunch. Deze kosten komen neer op € 5,2 miljard per jaar. Hierbij rekenen we met een bedrag van € 3,75 per lunch²⁸ (deze kosten stijgen met ongeveer 12 cent per lunch⁴⁶ als gevolg van het gezonder maken ervan; het bedrag voor een gezonde lunch wordt dus € 3,87) en met het aantal lunches op de werkvloer zoals beschreven in hoofdstuk 2. Dit bedrag is hoger dan de eerdergenoemde werknemersbaten van € 2,18 per lunch, omdat het bij deze € 2,18 gaat om de kosten die Nederlanders gemiddeld maken per lunch, ongeacht de locatie, terwijl we in deze kosten-batenanalyse specifiek kijken naar de kosten voor het aanbieden van een gezondere lunch op de werkvloer.

Daarnaast rekenen we, bekeken vanuit het perspectief van de werkgever, indirecte kosten mee: extra te betalen belasting over de gratis aangeboden gezonde lunches. De Belastingdienst ziet het gratis aanbieden van een lunch namelijk als loon in natura. Als de werkgever deze kosten op zich neemt, kan dit onder de vrije ruimte van de werkkostenregeling (WKR) worden geschaard. In de praktijk past dit over het algemeen niet binnen het beschikbare budget. Voor alle uitgaven boven de vrije ruimte geldt een belastingtarief van 80 procent.

De Belastingdienst hanteert per lunch een waarde van € 3,95, ongeacht de daadwerkelijke kosten. Dat komt neer op 80 procent van € 3,95 = € 3,16 aan belasting per lunch, boven op de directe kosten. Per jaar gaat het om een (hypothetisch) bedrag van € 4,2 miljard. Als de werknemer een eigen bijdrage betaalt, daalt dit bedrag. Dat komt omdat de eigen bijdrage van de lunchwaarde van € 3,95 afgaat.

Voor de totale businesscase van het aanbieden van gezonde lunches maakt deze belasting niet uit: het zijn extra kosten voor de werkgever, maar baten voor de maatschappij. Voor de businesscase vanuit het perspectief van werkgevers is het wel relevant om dit mee te nemen.

Effecten voor de komende 30 jaar



Figuur 9: Jaarlijkse baten (in miljarden euro's), gemiddeld over 30 jaar.

In deze kosten-batenanalyse rekenen we met een termijn van 30 jaar: de gemiddelde tijd tussen nu en de pensioenleeftijd van de huidige beroepsbevolking. We passen de reële discontovoet van 2,25 procent toe (zoals aanbevolen door de Werkgroep discontovoet 2020 van het ministerie van Financiën) om de bedragen om te rekenen naar de huidige netto contante waarde.⁴⁷

De cumulatieve baten stijgen elk jaar harder, omdat de effecten van de gezondheidsproblemen die in eerdere jaren zijn voorkomen ook in latere jaren voor hogere baten zorgen.

Ter illustratie

Stel: in jaar 1 worden 10.000 gevallen van diabetes type 2 voorkomen. Dit leidt niet alleen tot baten in jaar 1, maar óók in jaar 2. Deze mensen zijn dan immers nog steeds gezond en dat levert baten op.

Daarnaast worden er in jaar 2 ook nieuwe gevallen van diabetes type 2 voorkomen, die in de jaren erna ook weer voor extra baten blijven zorgen.



46. Ofira Katz-Shufan e.a., 'Incremental Costs and Diners' Satisfaction Associated with Improvement in Nutritional Value of Catering Dishes', Nutrients 14, nr. 3 (2022): 617, <https://doi.org/10.3390/nu14030617>.

47. Werkgroep discontovoet 2020, Rapport Werkgroep discontovoet 2020 (Ministerie van Financiën, 2020), <https://www.rijksfinancien.nl/sites/default/files/hafir/bestuurlijke-regels/Rapport-werkgroep-discontovoet-2020.pdf>.

Zo neemt het positieve effect van de gezonde werklunches steeds sterker toe. Voor de kosten is dit niet het geval: de cumulatieve lunchkosten groeien lineair.

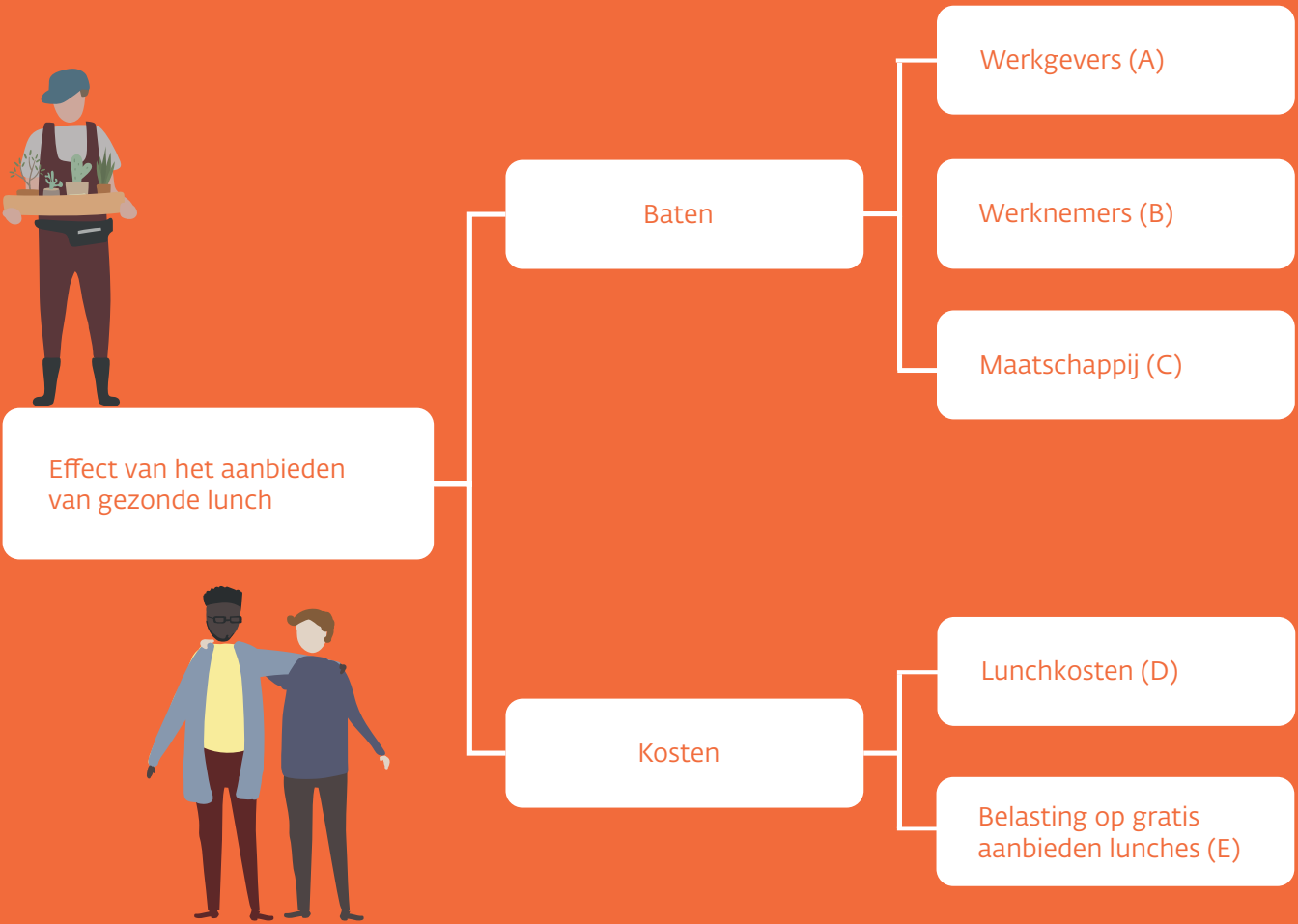
De gemiddelde jaarlijkse baten over de gehele termijn van 30 jaar komen uit op € 9,0 respectievelijk € 11,5 miljard voor gezonde lunch 1 en gezonde lunch 2. Figuur 9 toont de gemiddelde jaarlijkse baten over de 30 jaar per categorie. De maatschappelijk sociale baten zijn het hoogst, met € 4,8 (lunch 1) en € 6,6 miljard (lunch 2) per jaar.

Goed om te benadrukken is dat de baten in Figuur 9 optellen tot méér dan de totale gemiddelde jaarlijkse baten (€ 9,0 miljard (lunch 1) en € 11,5 miljard (lunch 2)). Dit komt, zoals eerder bij Tabel 1 is uitgelegd, omdat productiviteitsverlies door verzuim en presentisme de maatschappij als geheel bbp kost, maar de werkgever ook BTV.

De totale jaarlijkse kosten voor het aanbieden van de gezonde lunch komen zoals hierboven beschreven uit op € 5,2 miljard in het eerste jaar. Inclusief verdiscontering komt dit neer op gemiddeld € 3,8 miljard per jaar over de gehele termijn van 30 jaar. Hierin is de theoretische belastingderving bij verlaging van de belasting nog niet meegenomen.

De kosten en baten liggen niet op één plek

We zijn dit hoofdstuk begonnen met het algemene stroomschema van deze kosten-batenanalyse (Figuur 7). We hebben echter ook gezien dat de baten verdeeld worden over werkgevers, werknemers en maatschappij. Het stroomschema kan daarom ook weergegeven worden zoals in Figuur 10. We gebruiken dit schema in het volgende hoofdstuk om de kosten-batenanalyse vanuit verschillende perspectieven en in verschillende scenario's door te rekenen.



Figuur 10: stroomschema vanuit plaatsen waar baten terecht kunnen komen.

4. Wat levert een investering van 1 euro in gezonde werklunches op?

Een gezonde lunch op het werk loont. Maatschappelijk gezien wordt de investering die nodig is om gezonde lunches op het werk aan te bieden op termijn 2,4 à 3 keer terugverdiend. Ook voor werkgevers loont het om een gezonde werklunch aan te bieden. Denk aan lager verzuim en minder uitstroom van medewerkers, hogere vitaliteit en duurzame inzetbaarheid, meer werkgeluk en binding met de werkgever, positieve employer branding en de kans om een positieve bijdrage te leveren aan de voedseltransitie en sociale gelijkheid. Tegelijkertijd is het belangrijk om de kosten van de gezonde werklunch goed te verdelen tussen werkgevers, werknemers en overheid. Door hier slimme keuzes in te maken, kan het aanbieden van gezonde werklunches voor werkgevers een aantrekkelijk verdienmodel worden.

In dit hoofdstuk gaan we ten eerste in op de effecten van de gezonde werklunch voor héél Nederland (paragraaf 4.1). Daarna bekijken we de effecten vanuit het perspectief van werkgevers. Hierbij onderzoeken we drie scenario's rondom de kosten van de gezonde lunch:

- Geheel gedragen door de werkgever (paragraaf 4.2a);
- Verdeeld over werkgever en werknemer (paragraaf 4.2b);
- Overheid stimuleert door het afschaffen van de belasting (paragraaf 4.2c).

Een gezonde lunch op het werk loont. Maatschappelijk gezien wordt de investering die nodig is om gezonde lunches op het werk aan te bieden op termijn terugverdiend: de baten zijn 2,4 tot 3 keer zo hoog als de kosten.

De eerste invalshoek 'Nederland profiteert' bekijkt het effect van de gezonde werklunch vanuit het perspectief van heel Nederland. We analyseren de kosten en baten voor werknemer, werkgever en overheid als geheel. De baten tellen op tot gemiddeld € 9,0 à € 11,5 miljard per jaar. Dit is 2,4 à 3 keer hoger dan de kosten die het aanbieden van een gezonde lunch op de werkvloer met zich meebrengt (gemiddeld € 3,8 miljard per jaar). Omgerekend naar wat het oplevert per persoon in de beroepsbevolking komt dit neer op een gemiddeld positief effect (baten minus kosten) van € 530 tot € 780 per persoon per jaar. Al na één jaar kunnen de baten de kosten overstijgen.

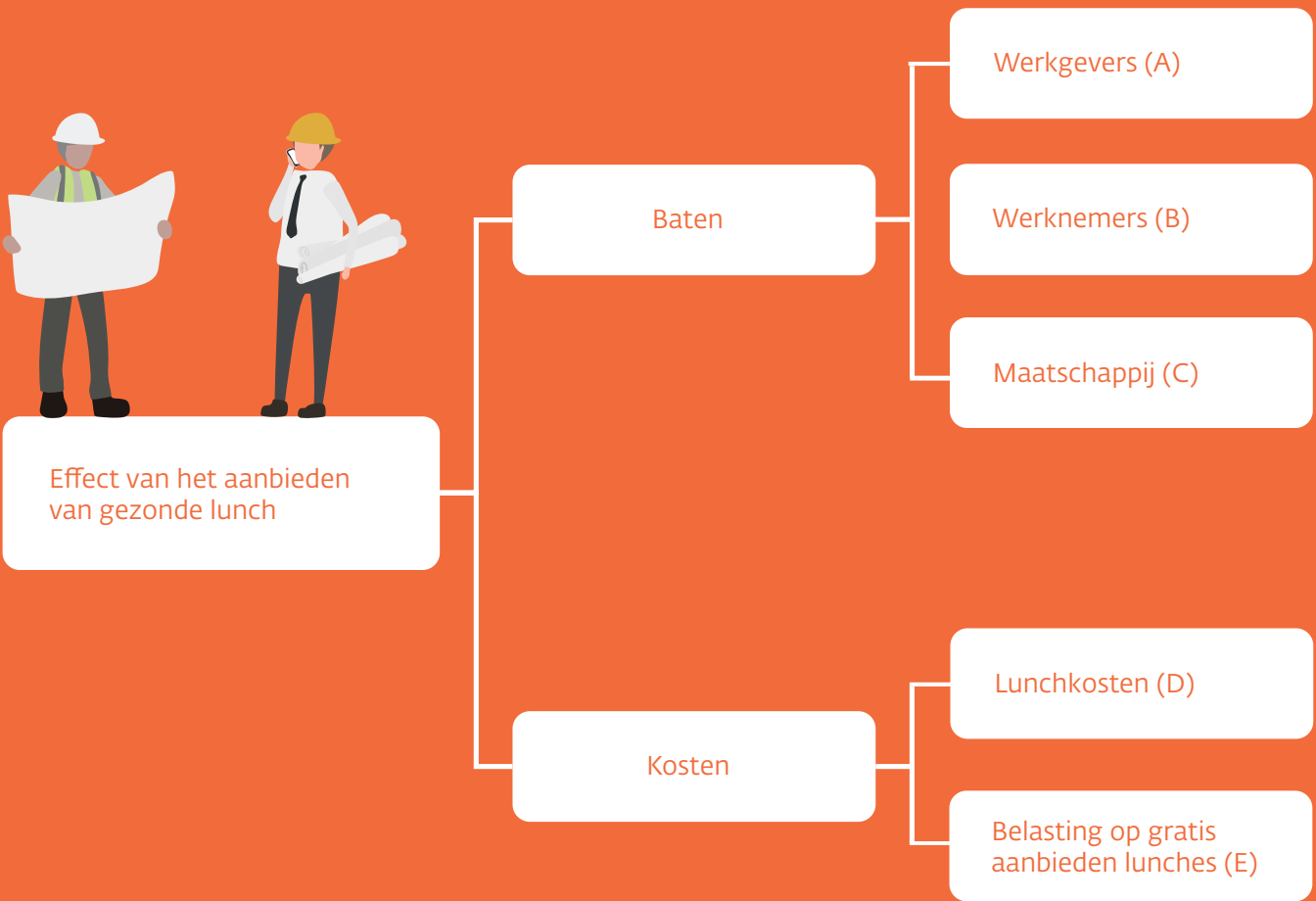
In de tweede invalshoek 'De werkgever investeert' kijken we door de ogen van de werkgever, waarbij het uitgangspunt is dat de werkgever alle kosten voor de gezonde lunch draagt. Hierbij rekenen we met de huidige belastingheffing van 80 procent. We laten zien dat het, met de binnen de scope van dit onderzoek gedane aannames, op dit moment voor werkgevers puur economisch bekeken minder interessant is om in gezonde lunches te investeren. In deze invalshoek zijn 'zachtere' baten als een positief werkgeversimago niet meegenomen. Dit leidt ertoe dat de kosten hoger uitvallen dan de baten, waardoor het verdienmodel voor werkgevers minder aantrekkelijk lijkt.

Bij de derde invalshoek 'Werkgevers en werknemers delen de investering' herzien we de verdeling van de kosten. Als werknemers zelf € 2,55 per lunch bijdragen en de kosten dus gedeeld worden, is het voor werkgevers financieel gezien interessanter om gezonde lunches aan te bieden. Samenwerking werkt dus.

Een ander alternatief is de vierde invalshoek 'De overheid stimuleert'. Daarin schetsen we opnieuw de kosten en baten voor de werkgever. In deze invalhoek gaan we echter uit van het scenario dat de belasting op werklunches 0 procent is. Dan zien we dat fiscale prikkels gezond lunchen vanzelfsprekend maken. De werkgever kan de investering in gezonde lunches terugverdienen als werknemers een bijdrage per lunch betalen ter hoogte van het huidige gemiddelde bedrag dat ze nu aan de lunch besteden (€ 2,18). Deze lagere werknemersbijdrage zorgt er naar verwachting voor dat meer werknemers bereid zullen zijn om deel te nemen aan de gezonde lunches. De baten zijn op termijn 1 à 1,3 keer zo hoog als de kosten. De terugverdientijd kan zelfs verkort worden naar maximaal 10 jaar als werknemers of de overheid € 3,25 per lunch zouden bijdragen.

4.1 Nederland profiteert: gezond lunchen loont

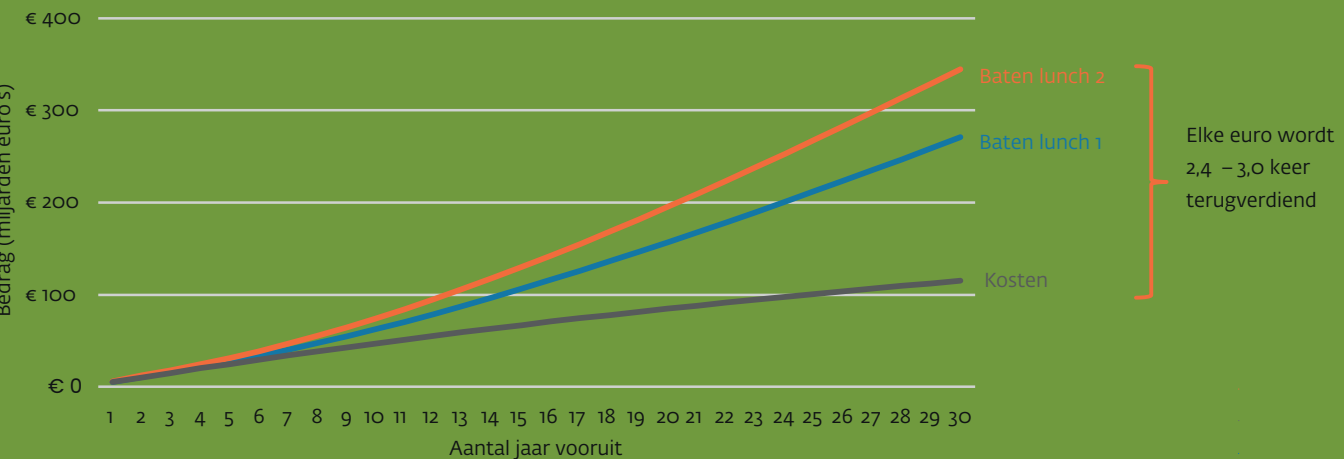
Nu we de kosten en baten in beeld hebben, kunnen we vaststellen in hoeverre gezond lunchen loont. Dit doen we door de baten voor werkgevers, werknemers en de maatschappij (post A, B en C uit Figuur 11) bij elkaar op te tellen en uit te zetten tegen de kosten (post D en E uit Figuur 11).



Figuur 11: Relevante kosten en baten in de invalshoek 'Nederland profiteert'.

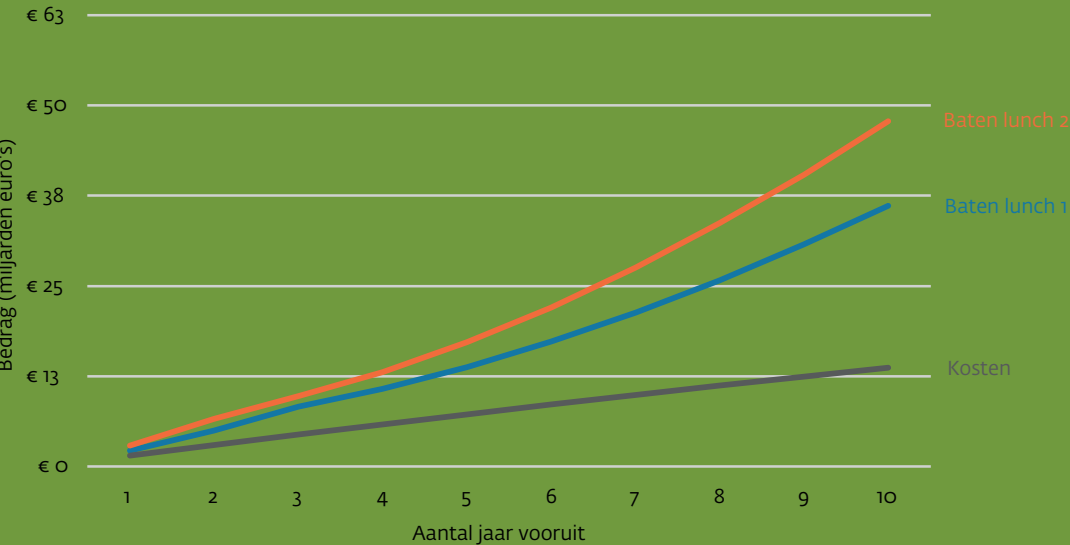
De baten overstijgen de kosten ruimschoots: elke geïnvesteerde euro wordt op termijn 2,4 tot 3,0 keer terugverdiend (Figuur 12). Een gemiddelde jaarlijkse investering van € 3,8 miljard (Figuur 11, post D) levert gemiddeld € 9,0 tot € 11,5 miljard per jaar op, afhankelijk van de lunchsamenstelling. Omgerekend naar wat het oplevert per persoon in de beroepsbevolking komt dit neer op een positief effect (baten minus kosten) van € 530 à € 780 per persoon per jaar.

Cumulatieve kosten en baten:
na 30 jaar zijn de baten 2,4 - 3,0 keer zo hoog als de kosten



Figuur 12: Ontwikkeling cumulatieve kosten en baten 30 jaar vooruit in de invalshoek 'Nederland profiteert'.

Cumulatieve kosten en baten:
kosten worden vrijwel direct terugverdiend



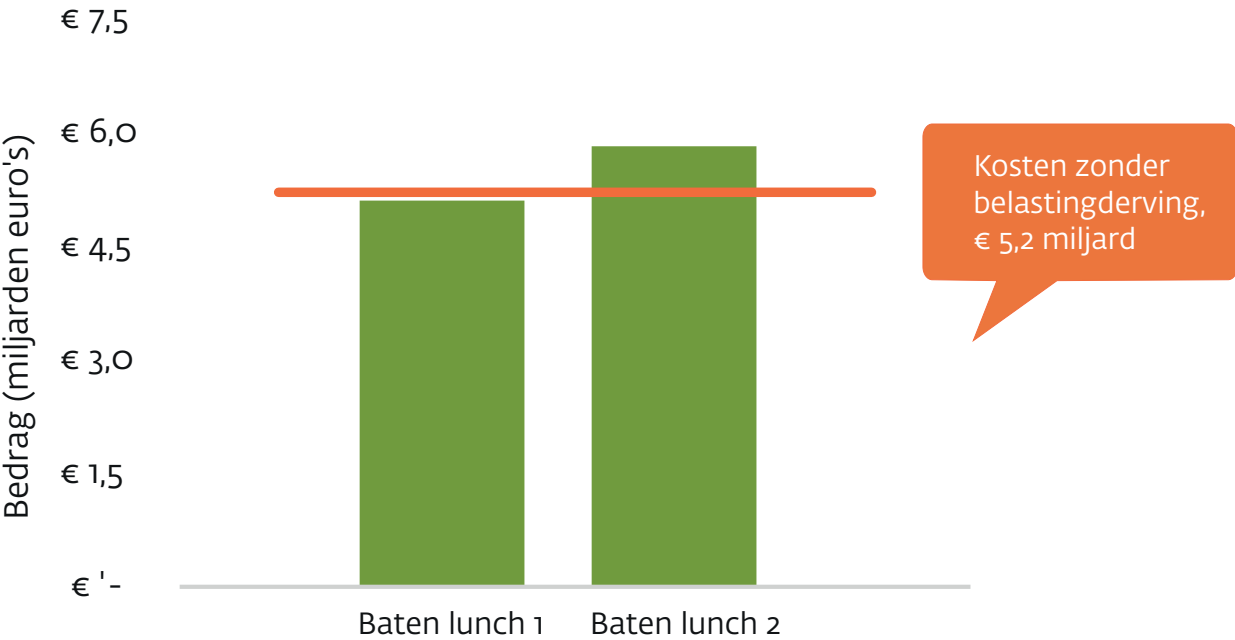
Figuur 13: Ontwikkeling cumulatieve kosten en baten, eerste 10 jaar, in de invalshoek 'Nederland profiteert'.

In dit perspectief valt de betaalde belasting door werkgevers (post E uit Figuur 11) weg tegen de even grote baat die de opbrengst van deze belasting vormt voor de Nederlandse maatschappij. De waarde hiervan is in de bovengenoemde bedragen niet meegenomen.

Naast de terugverdienfactor is ook de terugverdientijd van belang: na hoeveel jaar overstijgen de cumulatieve baten voor het eerst de cumulatieve kosten? Zoals uitgelegd in hoofdstuk 3 stijgen de baten harder dan de kosten. Elk gezondheidsprobleem dat wordt voorkomen, levert in de jaren daarna nog steeds een besparing op, naast het feit dat er in volgende jaren weer nieuwe gezondheidsproblemen worden voorkomen.

In Figuur 12 en Figuur 13 is te zien dat de kosten vrijwel direct worden terugverdiend met de baten. Dit is nog beter te zien als we kijken naar de kosten en baten in het eerste jaar (Figuur 14). Met gezonde lunch 2 wordt de lunch direct in het eerste jaar terugverdiend; bij gezonde lunch 1 liggen de kosten in het eerste jaar nipt hoger dan de baten en wordt de investering in het tweede jaar terugverdiend.

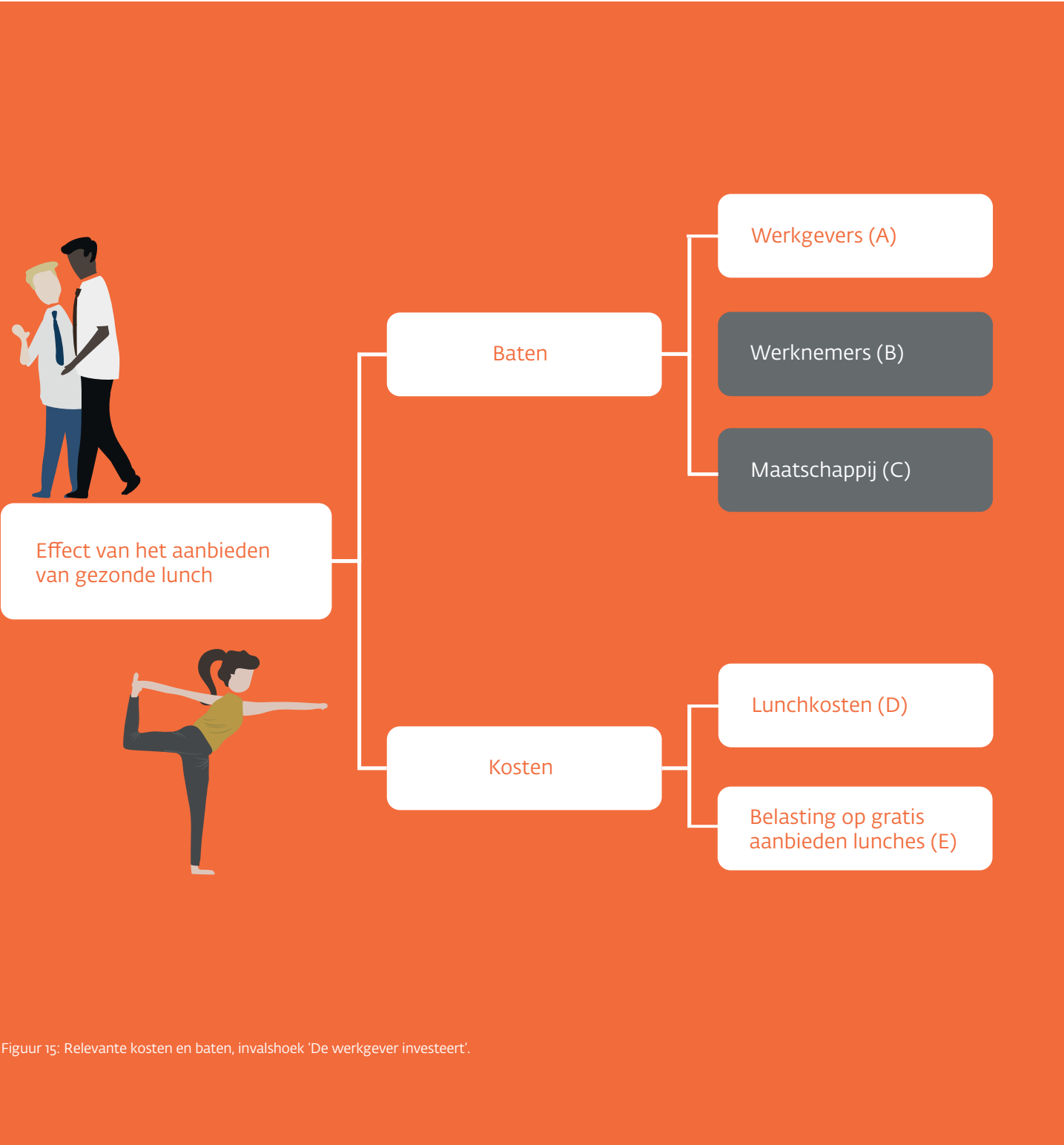
Baten en kosten jaar 1



Figuur 14: Kosten en baten in jaar 1, in de invalshoek 'Nederland profiteert'. De baten van gezonde lunch 2 overstijgen direct de kosten; de baten van gezonde lunch 1 zijn nipt lager dan de kosten.

4.2 a. De werkgever investeert: verdienmodel gezonde lunch is voor werkgevers in het huidige belastingsysteem minder aantrekkelijk

In deze invalshoek bekijken we de businesscase vanuit werkgeversperspectief. Hierbij gaan we uit van het scenario waarin de werkgever alle kosten voor de gezonde lunch draagt, en hanteren we de huidige belastingheffing van 80%. We zoomen in op de baten voor werkgevers (Figuur 15, post A) en zetten deze af tegen de kosten voor het aanbieden van de gezonde lunch (Figuur 15, post D) en de te betalen belasting over het aanbieden van de gezonde lunch (Figuur 15, post E).



Als de werkgever alle lunchkosten draagt, is het puur economische gezien niet aantrekkelijk om in een gezonde lunch voor werknemers te investeren. De kosten zijn namelijk veel hoger dan de baten: gemiddeld € 7,0 miljard per jaar versus gemiddeld € 1,6 tot € 2,2 miljard per jaar.

Tegelijkertijd is het goed om te realiseren dat er allerlei zachtere baten zijn voor werkgevers, die niet in deze kosten-batenanalyse zijn meegenomen. Denk aan minder uitstroom van medewerkers, hogere vitaliteit en duurzame inzetbaarheid, meer werkgeluk en binding met de werkgever, positieve employer branding en de kans om een positieve bijdrage te leveren aan de voedseltransitie en sociale gelijkheid (zie hoofdstuk 6 voor meer informatie).

Ook al lijkt het verdienmodel als je naar de harde kosten en baten kijkt niet aantrekkelijk, toch zijn er wel degelijk zachtere baten te identificeren waardoor het aanbieden van een gezonde lunch voor werkgevers interessant kan zijn. Ook zijn er beleidsopties die de overheid kan inzetten om de aantrekkingskracht voor werkgevers te vergroten. Denk aan verlaging of afschaffing van de 80%-belasting op lunches in natura, opname van gezonde lunches in de vrijstelling onder de Arbowet of tijdelijke stimulerings- of cofinancieringsregelingen. Met deze beleidsopties kan de overheid het verdienmodel voor werkgevers aantrekkelijker maken.

Aftrekbaarheid werkkostenregeling

Als een werkgever op dit moment besluit (een deel van) de lunchkosten te vergoeden, vallen deze kosten onder de Werkkostenregeling (WKR). Werkgevers mogen 80% van deze kosten aftrekken van de vennootschapsbelasting.⁴⁸ De vennootschapsbelasting bedraagt 19% bij een belastbaar bedrag van minder dan € 200.000 en 25,8% bij een belastbaar bedrag van meer dan € 200.000. Stel dat een werkgever de volledige lunchkosten vergoedt, betekent dit dat hij circa € 3,10 per lunch mag aftrekken van de vennootschapsbelasting. Dat wil zeggen dat hij € 0,59 tot € 0,80 per lunch bespaart op de kosten.

Alsnog komen de totale kosten uit op gemiddeld € 6,2 miljard per jaar (uitgaande van € 0,80 per lunch die via deze route wordt terugverdiend). Dit blijft veel hoger dan de gemiddelde baten van € 1,6 tot € 2,2 miljard per jaar.

48. 'Vennootschapsbelasting | Belastingdienst', geraadpleegd 2 september 2025, <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/zakelijk/winst/vennootschapsbelasting/>.

4.2.b. Werkgevers en werknemers delen de investering: aanbieden gezonde lunch wordt aantrekkelijker voor werkgevers

De lunchkosten kunnen ook verdeeld worden over werkgevers en werknemers. Hierdoor worden de lasten voor werkgevers verlicht en wordt het aanbieden van gezonde werklunches aantrekkelijker. Samenwerken werkt.

Als werkgevers en werknemers de investering delen, zou een eigen bijdrage van werknemers van € 2,55 per lunch een interessante optie zijn. Hierdoor wordt het aanbieden van gezonde lunches voor werkgevers kostenneutraal. De baten blijven gelijk aan de baten die we in invalshoek 2a zagen (voor lunch 2 gemiddeld € 2,2 miljard per jaar). De kosten voor werkgevers mogen in dit geval op maximaal € 2,2 miljard euro gemiddeld per jaar uitkomen. Dit is haalbaar met een werknemersbijdrage van € 2,55: de benodigde investering vanuit werkgevers is dan nog € 1,32 per lunch.

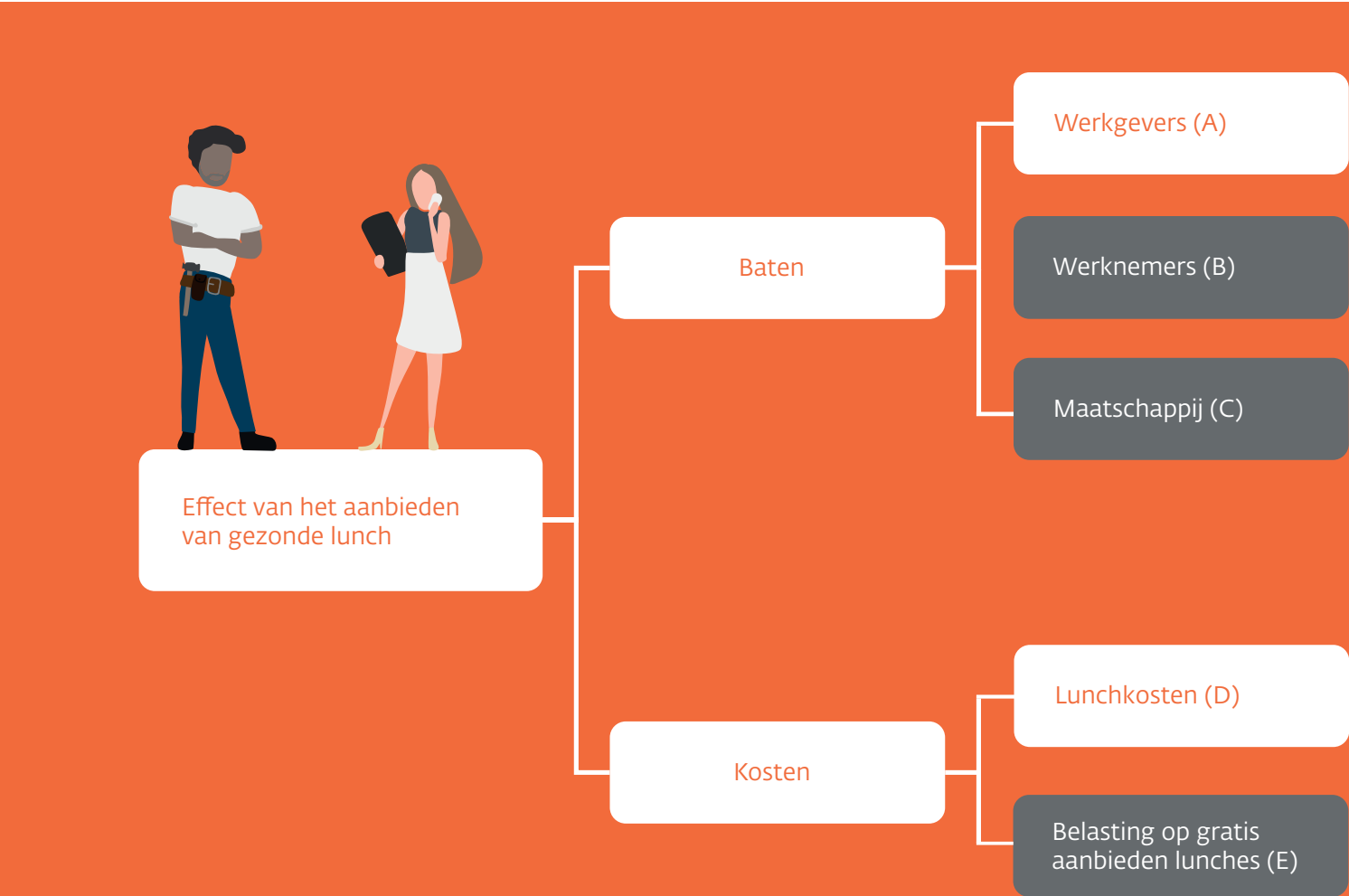
Hierbij zou nog verder onderzocht moeten worden in hoeverre werknemers bereid zijn om deze bijdrage te betalen voor een gezondere lunch. Werknemers geven momenteel gemiddeld € 2,18 uit aan een lunch. Hun uitgavepatroon zal dus met € 0,37 toenemen. Als werknemers hiertoe niet bereid zijn, zullen de baten naar verwachting lager uitvallen. Natuurlijk dalen dan óók de kosten voor werkgevers: zij hoeven voor minder werknemers de bijdrage aan de lunch te betalen. Maar hoe dit exact uitpakt, is afhankelijk van het gedrag van werknemers.

4.2.c. De overheid stimuleert: belastingverlaging maakt investeren in gezonde lunches nog aantrekkelijker voor werkgevers

In een derde scenario rondom de kosten kijken we naar het afschaffen van de belasting. Zou het belastingtarief van 80 procent op de gezonde lunch wegvallen – bijvoorbeeld door de gezonde lunch onder de Arbowet te scharen – dan wordt het voor werkgevers nog veel interessanter om te investeren in een gezonde werklunch.

In deze invalshoek ‘De overheid stimuleert’ vergelijken we de werkgeversbaten (Figuur 16, post A) met de kosten voor het aanbieden van gezonde lunches (Figuur 16, post D). De belasting valt hier dus weg (Figuur 16, post E) in vergelijking met de vorige invalshoeken.

Uit invalshoek 2 (‘De werkgever investeert’) is naar voren gekomen dat de werkgever zijn investering niet terugverdient als hij de volledige kosten moet dragen. In invalshoek 3 (‘Werkgevers en werknemers delen de kosten’) lieten we zien dat het met een werknemersbijdrage van € 2,55 per lunch wel uit zou kunnen, maar dat dit afhankelijk is van de bereidheid van werknemers om deze bijdrage te betalen.

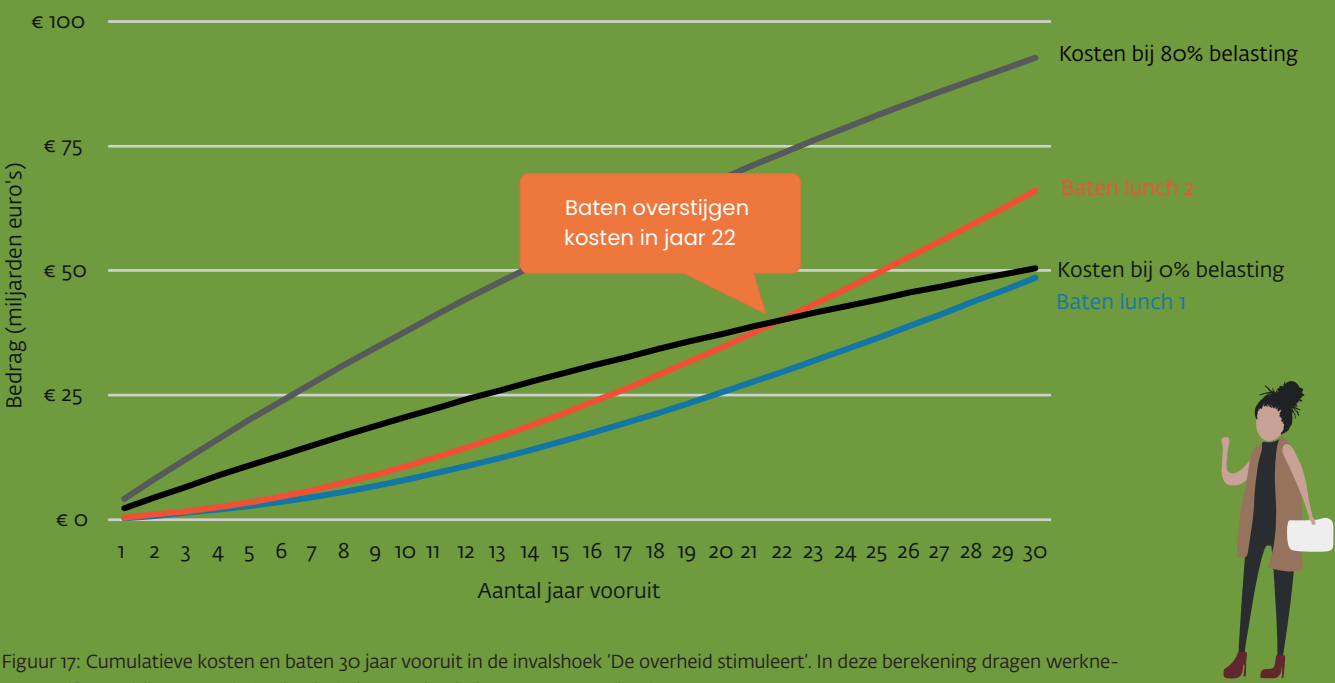


Figuur 16: Relevante kosten en baten, invalshoek ‘De overheid stimuleert’

Een manier om gezonde lunches voor alle werknemers toegankelijk te maken, zou het afschaffen van de belastingheffing van 80 procent zijn. Dit maakt het aantrekkelijker voor werkgevers om te investeren in een gezonde lunch. Zo verdienen werkgevers hun investering – als werknemers zelf € 2,18 per lunch betalen – 1,0 tot 1,3 keer terug (Figuur 17). De werknemers hoeven dan dus niet méér bij te dragen dan wat ze op dit moment gemiddeld aan een lunch uitgeven. De werkgeversbaten komen uit op gemiddeld € 1,6 à € 2,2 miljard per jaar, tegenover een kostenpost van gemiddeld € 1,7 miljard per jaar. In dit scenario profiteren dus zowel werkgevers, werknemers en Nederland als geheel.

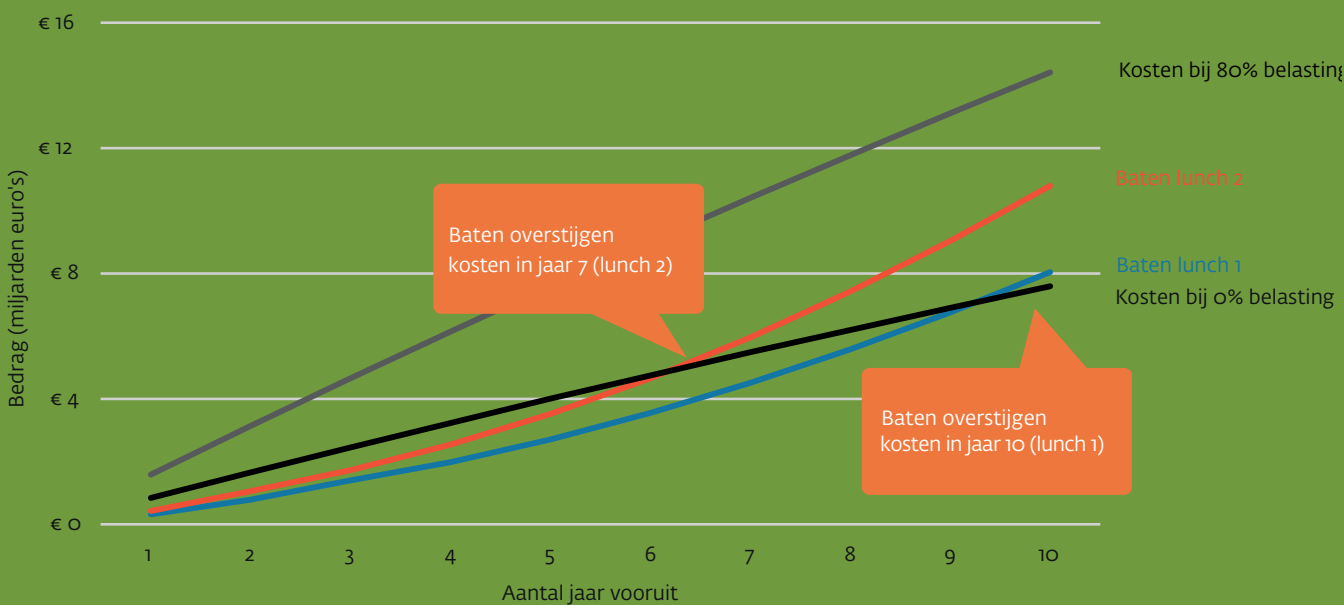
Bij lunch 2 is de terugverdiëntijd 22 jaar (Figuur 17). Om de terugverdiëntijd naar maximaal 10 jaar terug te brengen, zouden de lunchkosten voor werkgevers maximaal € 0,62 per lunch mogen bedragen (Figuur 18). Hiermee kunnen werkgevers extra worden gestimuleerd om gezonde werklunches aan te bieden. In dit geval zouden werknemers of de overheid een (extra) deel van de lunchkosten op zich moeten nemen (€ 1,07 per lunch bovenop de € 2,18 per lunch waar we al vanuit gingen).

Bij 0% belasting is het voor werkgevers mogelijk de investering terug te verdienen



Figuur 17: Cumulatieve kosten en baten 30 jaar vooruit in de invalshoek 'De overheid stimuleert'. In deze berekening dragen werknemers zelf € 2,18 bij. Met 0% belasting is de investering in jaar 22 terugverdiend

Met een maximale werkgeversbijdrage van € 0,62 per lunch daalt de terugverdiëntijd naar 7-10 jaar



Figuur 18: Cumulatieve kosten en baten 30 jaar vooruit in de invalshoek 'De overheid stimuleert'. Werknemers en/of de overheid dragen € 3,25 per lunch bij. Met 0% belasting is het mogelijk de investering terug te verdienen in 7 à 10 jaar.



5. Conclusie: een gezonde werklunch loont, maar ook de overheid moet investeren

Op totaalniveau – voor werkgevers, werknemers en de Nederlandse maatschappij – pakt deze kosten-batenanalyse positief uit. Elke geïnvesteerde euro wordt 2,4 à 3 keer terugverdiend. Het loont dus om gezonde lunches aan te bieden op het werk.

Om het voor zowel werkgevers, werknemers als de maatschappij financieel aantrekkelijk te houden, is het zaak dat de kosten op een goede manier worden verdeeld. Op dit moment komen de kosten van een gezonde lunch voor rekening van werkgevers en werknemers; zij betalen immers de lunch. Het huidige belastingsysteem maakt het voor werkgevers onaantrekkelijker om te investeren in het aanbieden van een gezonde lunch.

Afschaffing van het belastingtarief kan het ook voor werkgevers financieel aantrekkelijk maken gezonde lunch aan te bieden, zeker als werknemers hun huidige lunchkosten als werknemersbijdrage inzetten voor deze lunch. Ook de maatschappij als geheel profiteert van de baten: een afname van gezondheidsproblemen (en daardoor een hogere productiviteit), minder verzuim en arbeidsongeschiktheid, minder werkloosheid, minder vervroegd pensioen en een betere kwaliteit van leven.



6. Aanbevelingen voor verder onderzoek

Ongezonde voeding vergroot de kans op leefstijlgerelateerde gezondheidsproblemen. Deze kosten-batenanalyse toont aan dat een gezondere lunch op de werkvloer leidt tot minder gezondheidsproblemen. Tegelijkertijd zijn er allerlei andere baten van gezonde voeding die niet in dit onderzoek zijn meegenomen. Denk aan een afname van sociaaleconomische verschillen, een betere werksfeer, aantrekkelijk werkgeverschap en een versnelling van de voedseltransitie. Dit verdient verder onderzoek.

Volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad is voor de in deze kosten-batenanalyse onderzochte gezondheidsproblemen (overgewicht en obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten (specifiek: coronaire hartziekten, beroertes en hartfalen) het verband met gezonde voeding het sterkst bewezen.¹⁰ Ook noemt het RIVM expliciet dikkedarmkanker, longkanker, borstkanker en slokdarmkanker als aandoeningen waar ongezonde voeding een belangrijke risicofactor voor is.⁴ In totaal is zo'n 10 procent van de gevallen van kanker gerelateerd aan ongezonde voeding.⁴⁹ Deze ziekten vallen vanwege tijdsrestricties buiten de scope van dit rapport, maar zouden nader onderzocht kunnen worden.

'Zachtere' baten van een gezonde werklunch

Er zijn uiteraard nog meer redenen om een (gratis aangeboden) gezonde lunch te introduceren in bedrijfskantines. Hoewel we dit vanwege beperkte goed kwantificeerbare bronnen niet hebben kunnen meenemen in de kosten-batenanalyse, zijn er onderzoeken die aantonen dat een gezonde lunch zorgt voor aantrekkelijker werkgeverschap⁵⁰ en een versnelling van de voedseltransitie naar een duurzamer eetpatroon.⁵¹ Ook werknemers zonder gezondheidsproblemen zullen door de gezondere lunch positieve effecten ervaren (bijvoorbeeld minder vermoeidheid). Als de werkgever medewerkers ook nog stimuleert om rustig en gezamenlijk te lunchen, leidt dit tot meer creativiteit, minder vermoeidheid, betere prestaties en een betere werksfeer. Hoewel de zachtere baten niet meegenomen zijn in de huidige berekeningen, is de verwachting dat de baten nog groter zijn als ook hieraan een economische waarde gegeven wordt. ^{28,52,53,54,55,56}

Daarnaast dragen gezonde lunches op de werkvloer bij aan het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Een lage sociaaleconomische status is volgens het RIVM een van de impactvolle determinanten op gezonde voeding.⁵⁷ Mensen met een lagere sociaaleconomische status eten gemiddeld minder groente en fruit, kampen vaker met obesitas en aanverwante ziekten en maken hogere ziektekosten^{58,59,60,61}

Doordat werk een centrale rol speelt in het dagelijks leven is het aanbieden van een gezonde lunch voor iedereen een kans om gezondere eetpatronen te ontwikkelen. Dit verkleint gezondheidsverschillen. Het is wel zaak ervoor te zorgen dat álle werknemers gebruik kunnen maken van de gezonde lunches: het gratis aanbieden van de lunch, waarbij de werkgever de kosten draagt, stimuleert dit.²⁸ Goed om te benoemen is dat van de mensen met een lage sociaaleconomische status ook een deel werkloos of arbeidsongeschikt zal zijn. Deze groep wordt niet geholpen met het aanbieden van gezonde lunches op werk. Goede implementatie bevordert zowel de grootte van het effect op gezondheid als op het duurzaam behouden van deze effecten. Om te zorgen dat alle werknemers gebruik kunnen maken van de gezonde lunches is het belangrijk om deze in co-creatie met alle betrokkenen te ontwikkelen.

Figuur 19 vat de hiervoor genoemde baten van gezonde werklunches samen, waarbij we nogmaals uitlichten welke effecten wel en niet binnen de scope van de kosten-batenanalyse vallen.



Aanbevelingen

De baten van de gezonde werklunch rijken veel verder dan alleen de baten uit de scope van dit onderzoek (zie Figuur 19). Werknemersloyaliteit, mentale gezondheid en verhoogd werkplezier zijn slechts een paar 'zachtere', moeilijk kwantificeerbare baten. Het zou waardevol zijn om deze baten mee te nemen in deze kosten-batenanalyse. Ook een bredere selectie van gezondheidsproblemen (denk aan kanker) zou de baten van een gezonde werklunch kunnen verhogen. Een aanbeveling voor verder onderzoek.

Een andere aanbeveling voor verder onderzoek is om dieper in te gaan op de verschillende doelgroepen. Denk aan leeftijd, bedrijfssector, type arbeid, opleidingsniveau of sociaaleconomische status. Zoals hiervoor genoemd eten mensen met een lagere sociaaleconomische status over het algemeen ongezonder. Door juist aan de doelgroep een gezondere werklunch aan te bieden, kan het effect ervan toenemen. Bovendien is voor deze doelgroep de urgentie van aanpassing van de belastingsystematiek het hoogst: de vrije ruimte in de werkkostenregeling is gebaseerd op het loon van de werknemer. Dit betekent dat er juist voor de lager betaalde banen minder ruimte is om als werkgever gezonde werklunches aan te bieden.

Dit soort uitsplitsingen kan ook helpen om werkgevers te inspireren. Bijvoorbeeld door de effecten voor verschillende type bedrijven met verschillende soorten werknemers inzichtelijk te maken in bedrijfspersona's. Of door een tool beschikbaar te stellen, waarin een werkgever zelf de gewenste interventies kan invullen, net als de kenmerken van zijn organisatie, waarna hij direct de positieve effecten in kaart heeft. Zo worden de resultaten nog toegankelijker.

49. C. I. Lanting e.a., Bijdrage van Leefstijlfactoren Aan de Incidentie En de Sterfte Aan Kanker in Nederland, 2014, <https://resolver.tno.nl/uuid:6cc84943-2863-4674-83f4-16d4398d491e>.

50. Maren Hogan, 'Do You Think About Free Lunch When Considering a Job?', Red Branch Media, 28 januari 2015, <https://redbranchmedia.com/blog/real-value-employer-provided-lunch/>.

51. 'Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum', geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>.

52. Ellie Krieger, 'You May Look More Productive Skipping Lunch, or Eating at Your Desk. But You Aren't.', The Washington Post, 5 november 2015, https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/take-a-lunch-break-to-do-better-work/2015/11/05/0a33869e-8275-11e5-a7ca-6ab6ec20f839_story.html.

53. Marjaana Sianoja e.a., 'Recovery during Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work', Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology 1, nr. 1 (2016), <https://doi.org/10.16993/sjwop.13>.

54. Sooyeol Kim e.a., 'Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator', Journal of Applied Psychology (US) 103, nr. 7 (2018): 772-86, <https://doi.org/10.1037/apl0000308>.

55. 'Zerocater Reveals Food in the Workplace Findings', Zerocater, geraadpleegd 12 augustus 2025, <https://zerocater.com/resources/workplace-studies/food-drink-perks-importance-in-the-workplace/>.

56. Saifullah Hakro e.a., 'A Lunch Break Time and Its Impact on Employees Health, Performance and Stress on Work', Journal of Pharmaceutical Research International, 27 juli 2021, 84-97, <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i38B32102>.

57. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Impactvolle determinanten: Ongezonde voeding (2021), https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde_voeding_V5.pdf.

58. M. Karen Campbell, 'Biological, Environmental, and Social Influences on Childhood Obesity', Pediatric Research 79, nr. 1-2 (2016): 205-11, <https://doi.org/10.1038/pr.2015.208>.

59. 'A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables | European Journal of Clinical Nutrition', geraadpleegd 12 augustus 2025, <https://www.nature.com/articles/1601080>.

60. J. Hecker e.a., 'Burden of disease study of overweight and obesity; the societal impact in terms of cost-of-illness and health-related quality of life', BMC Public Health 22, nr. 1 (2022): 46, <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12449-2>.

61. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Meer obesitas en diabetes bij volwassenen met armoederisico', webpagina, Centraal Bureau voor de Statistiek, 3 oktober 2022, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/40/meer-obesitas-en-diabetes-bij-volwassenen-met-armoederisico>.

Figuur 19: Afbakening scope van deze kosten-batenanalyse (in scope). De baten zouden hoger uitvallen als de factoren buiten scope worden meegenomen.

Bijlages



Bijlage 1: Over de onderzoekers

Gibbs Analytics Consulting

Gibbs Analytics Consulting is een data analytics consultancybureau uit Rotterdam, gespecialiseerd in het creëren van waarde uit data en het bieden van advies bij complexe vraagstukken. De kracht van Gibbs ligt in het vertalen van abstracte en veelzijdige problemen naar goed onderbouwd advies, middels diepgaande data-analyse. Daarbij maakt het bureau gebruik van econometrische modellering en scenario-analyses die de uitkomsten inzichtelijk en betrouwbaar maken.

Gibbs werkt voor een brede klantenkring: van bedrijven in de foodservice en glastuinbouw tot auto-motive, telecom en diverse (semi-)overheidsinstanties, zoals het CBR. Daarnaast heeft Gibbs ervaring met het beantwoorden van maatschappelijke vraagstukken. Zo deed het bureau het afgelopen jaar onderzoek naar de ontwikkeling van de arbeidskosten en tekorten in de glastuinbouwsector, in samenwerking met onder andere Glastuinbouw Nederland en Greenports Nederland.

Erasmus Universiteit Rotterdam

Dit onderzoek is tot stand gekomen in samenwerking met Prof. dr. J.L.W. van Kippersluis (Erasmus Universiteit Rotterdam) en Dr. J. Oude Groeniger (Erasmus Universiteit Rotterdam en Erasmus MC). Hun bijdrage bestond uit het verstrekken van methodologisch advies, het beoordelen van de gekozen aanpak onder de door Gibbs gehanteerde aannames en het duiden van de sterkte en reikwijdte van deze aannames.

Prof. dr. J.L.W. van Kippersluis en Dr. J. Oude Groeniger hebben geen onderzoek verricht naar de door Gibbs gebruikte bronnen. Daarnaast zijn zij niet verantwoordelijk voor de interpretatie van de resultaten of de uiteindelijke conclusies.

Leids Universitair Medisch Centrum / De Haagse Hogeschool

Het rapport is inhoudelijk meegelezen door prof. dr. S.I. de Vries (lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving aan De Haagse Hogeschool en bijzonder hoogleraar Bewegen tijdens de jeugd aan het Leids Universitair Medisch Centrum) en dr. ir. M. van Lieshout (associate lector Gezonde Voeding voor een Gezonde Generatie aan De Haagse Hogeschool). Hun expertise op het gebied van voedingswetenschappen, leefstijl, gedragsverandering en gezondheidsbevordering heeft bijgedragen aan de wetenschappelijke verdieping en de maatschappelijke relevantie van dit onderzoek.

“Deze kosten-batenanalyse onderstreept het belang van een gezondere lunch voor de publieke gezondheid. Enkele kleine aanpassingen in de lunch kunnen samen veel betekenen voor mens, dier en ecosysteem, én zo bijdragen aan een duurzaam, gezond en rechtvaardig voedselsysteem. De gehanteerde aanpak en de onderliggende aannames zijn inzichtelijk en navolgbaar gemaakt. De gemaakte keuzes zijn verantwoord binnen de context van dit onderzoek. Ze vormen een pragmatische basis voor een economisch model dat de grote meerwaarde van preventie zichtbaar maakt. Investeren in het duurzaam implementeren van gezondere werklunches is een concrete stap waarmee voor een groot deel van de Nederlandse volwassenen het risico op overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes wordt verminderd.”

Prof. dr. S.I. de Vries en dr. ir. M. van Lieshout hebben geen onderzoek verricht naar de door Gibbs gebruikte bronnen. Daarnaast zijn zij niet verantwoordelijk voor de interpretatie van de resultaten of de uiteindelijke conclusies.

Bijlage 2: Over De Nieuwe Lunch Cultuur

Nederland loopt voorop in innovatie, maar onze lunchcultuur blijft achter. Te vaak eten we snel, alleen, achter de computer, en zonder voldoende groenten. Dat kan anders. De Nieuwe Lunch Cultuur is een beweging die bedrijven inspireert en motiveert om lunchmomenten groenterijker, relaxter en socialer te maken. Niet omdat het moet, maar omdat het werkt: voor vitalere medewerkers, sterkere teams en een duurzamere toekomst.

Meer dan zestig bedrijven en organisaties hebben zich inmiddels aangesloten bij de Nieuwe Lunch Cultuur. De cijfers van de kosten-batenanalyse die vooral laten zien dat investeren in gezonde lunches economisch rendabel is, worden vanuit de praktijk aangevuld als het aankomt op de Richtlijn Passend Bewijs voor Preventie (2025). In deze richtlijn wordt als bewijsvoering voor preventie ook gevraagd naar gedrag, cultuur en context.

Vanuit de praktijk kan de Nieuwe Lunch Cultuur bewijzen hoe gezonde lunches werken, voor wie ze het meeste effect hebben en onder welke omstandigheden ze succesvol zijn. Dit is terug te vinden op de website www.nieuwelunchcultuur.nl/.

Bijlage 3: Appendix

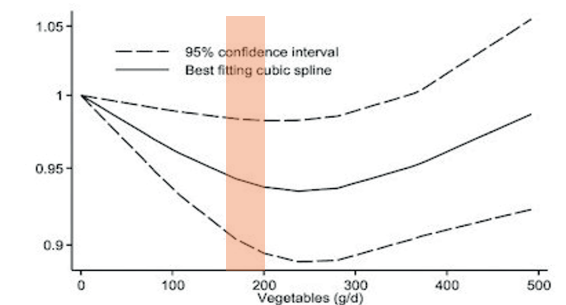
In deze appendix lichten we de volgende punten verder toe:

- A.** Onderbouwing lineariteitsaannname voedingseffecten: lineair verband is aannemelijk
- B.** Robuustheidsanalyse samenvoeging effecten per voedingscategorie naar totaaleffect: ook wanneer we stapeffecten van verschillende voedingscategorieën beperken, is de businesscase nog positief
- C.** Onderbouwing omvang van het effect van een gezondheidsprobleem op de genoemde baten
- D.** Overlap tussen gezondheidsproblemen: effecten van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten zijn gecorrigeerd voor het vaker, eerst, ontwikkelen van overgewicht en obesitas
- E.** Robuustheidsanalyse: ook als de lunchkosten hoger uitvallen dan dat we nu inschatten, pakt de kosten-batenanalyse positief uit
- F.** Ook wanneer er een puur economische businesscase wordt opgesteld, overstijgen de baten de kosten
- G.** Ook wanneer er gekozen wordt om in de lunchsamenstelling te focussen op een beperkt aantal voedingscategorieën, is het mogelijk de investering terug te verdienen
- H.** Selectiecriteria wetenschappelijk onderzoek
- I.** Aftrekbaarheid werkkostenregeling
- J.** Overzicht effecten op gezondheidsproblemen per voedingscategorie
- K.** Toelichting vertaling eetrichtlijnen naar samenstelling lunch

A. Onderbouwing lineariteitsaannname voedingseffecten: lineair verband is aannemelijk

Bij het berekenen van de voedingseffecten per gram voor de verschillende voedingscategorieën nemen we aan dat de effecten een lineair verband hebben per gram.

Dit wordt voor bijvoorbeeld de kans op het ontwikkelen van overgewicht en obesitas onderbouwd in een studie van Schlesinger et al.⁶² Voor volkorenproducten, groenten, fruit, noten en suikerhoudende dranken is een nagenoeg lineair verband gevonden binnen het interval van wat de Nederlandse bevolking momenteel gemiddeld dagelijks eet, en hoeveel dit zou toe- of afnemen met de alternatieve lunchsamenstellingen in deze kosten-batenanalyse.



Figuur 20: Dosis-responsanalyse van verschillende hoeveelheden groente per dag op de kans op het ontwikkelen van overgewicht of obesitas.⁶²

Ter illustratie lichten we de categorie groente verder uit. Figuur 20, overgenomen uit de eerdergenoemde studie, laat het dosis-respons-effect zien van het consumeren van meer groente op de kans om overgewicht en obesitas te ontwikkelen. Het oranje vlak toont welke dosisverhoging in dit onderzoek onderzocht wordt: van 167 gram groente per dag naar 194 – 205 gram. Binnen deze dosis is er een lineair verband aannemelijk. Hoewel deze studie niet alle voedingscategorieën en alle onderzochte gezondheidsproblemen beschrijft, nemen we wel overal een lineair verband aan.

B. Robuustheidsanalyse samenvoeging effecten per voedings-categorie naar totaaleffect: ook wanneer we stapeleffecten van verschillende voedingscategorieën beperken, is de businesscase nog positief

Om te komen tot een totaaleffect per voedingscategorie, moeten de effecten gecombineerd worden. Er is geen standaardmanier om dit te doen. In dit onderzoek hebben we gekozen voor het vermenigvuldigen van de effecten. In deze appendix lichten we deze werkwijze verder toe, en laten we daarnaast zien dat ook als andere, meer conservatieve manieren gekozen worden de uitkomsten van de kosten-batenanalyse nog steeds positief zijn.

De effecten per voedingscategorie zijn in dit onderzoek samengevoegd door alle procentuele effecten (zie appendix J voor de effecten per voedingscategorie per gram) met elkaar te vermenigvuldigen. Ter illustratie: een daling van de kans op overgewicht en obesitas van 7,1 procent door minder suikerhoudende dranken en 1,2 procent door meer noten en zaden (Figuur 5), komt dan neer op een totale daling van $1 - ((1-7,1\%) * (1-1,2\%)) = (1 - 91,7\%) = 8,2\%$. Dit is dus al restrictiever dan het direct optellen van de dalingen ($7,1\% + 1,2\% = 8,3\%$). De onderliggende aanname bij deze methode is dat de voedingseffecten van verschillende categorieën geen invloed hebben op elkaar.

Combinaties van voedingscategorieën	Belangrijkste nutriëntcategorie
Groente; fruit	Vitamines en mineralen; verzadiging
Volkorenproducten; peulvruchten	Vezels; vitamines en mineralen; verzadiging
Vis; noten en zaden; vetzuren (verzadigd en onverzadigd)	Vetzuren
Rood vlees; kip en gevogelte; zuivel; eieren	Eiwitten
Suikerhoudende dranken	Koolhydraten

Tabel 2: Combinaties van voedingscategorieën per nutriëntcategorie

Toch zou het kunnen dat het eten van meer gram groente minder effect heeft als iemand ook al meer fruit consumeert. Daarom is een scenario onderzocht waarbij voor voedingscategorieën met dezelfde voedingskundige functie een gemiddelde wordt genomen, en we daarna de gemiddelden op dezelfde manier combineren als we hierboven per voedingscategorie doen. Een overzicht van de combinaties die we hierbij maken, is te vinden in Tabel 2.

Ook met deze kritischere benadering van de effecten van de alternatieve lunches is het gratis aanbieden van een gezonde lunch op de werkvloer een slimme investering. Als we dezelfde scope aanhouden als in de invalshoek ‘Nederland profiteert’, blijkt dat de kosten op termijn 1,5 à 2,2 keer worden terugverdiend: nog steeds ruim positief.

Tot slot hebben we een derde scenario geanalyseerd, waarin we geen onderscheid maken in nutriëntcategorieën. Hierin middelen we direct de effecten van alle onderzochte voedingsgroepen om tot een totaaleffect te komen. Ook in dit scenario is het mogelijk om de kosten terug te verdienen, mits de samenstelling van de lunch ambitieus genoeg is. De terugverdienfactor komt dan uit op 0,9 à 1,6 keer de investering.

In vervolgonderzoek zouden verdere scenario’s onderzocht kunnen worden. Zo is het mogelijk dat er matrixeffecten optreden, waarbij stoffen in de ene voedingsgroep de opname of werking van nutriënten uit een andere voedingsgroep negatief beïnvloeden. Hiervoor is een verdere literatuurstudie naar deze effecten nodig.

C. Onderbouwing omvang van het effect van een gezondheidsprobleem op de genoemde baten

Eerder in het rapport worden alle enkele effecten van de onderzochte gezondheidsproblemen genoemd. Bijvoorbeeld dat een persoon met diabetes type 2 gemiddeld 5,7 extra dagen per jaar ziek is ten opzichte van een gezond persoon. In Tabel 4 is het overzicht te zien van de effecten die in deze analyse zijn meegenomen, met een verwijzing naar de bijbehorende bronnen. Als er in studies een range wordt genoemd voor de grootte van het effect, wordt in deze kosten-batenanalyse met het gemiddelde gerekend.

De verhogingen van de kansen op arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en vervroegd pensioen zijn allemaal ten opzichte van de reguliere kans dat een persoon uit de Nederlandse beroepsbevolking in een jaar dit ervaart. Deze initiële kansen staan in Tabel 3.

Type effect	Jaarlijkse kans
Arbeidsongeschiktheid	0,7% ⁶³
Werkloosheid	3,2% ⁶³
Vervroegd pensioen	0,5% ⁶⁴

Tabel 3: Reguliere jaarlijkse kansen op arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en vervroegd pensioen voor de Nederlandse beroepsbevolking

63. Marijn Verdenius en Menno de Vries, Volumeontwikkelingen voorjaar 2025, UWV Kennisverslag 2025-3 (UWV (Kenniscentrum), 2025).

64. Centraal Bureau voor de Statistiek, ‘Gemiddelde pensioenleeftijd voor het eerst boven de 66 jaar’, webpagina, Centraal Bureau voor de Statistiek, 16 april 2025, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/16/gemiddelde-pensioenleeftijd-voor-het-eerst-boven-de-66-jaar>.

Gezondheids-probleem	Type effect	Grootte effect
Overgewicht en obesitas	Meer ziekteverzuim	0,4 dagen per jaar ⁶⁵
	Meer presentisme	4,6 dagen per jaar ⁶⁵
	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	35% ⁶⁶
	Verhoging kans op werkloosheid	Geen effect ⁶⁶
	Verhoging kans op vervroegd pensioen	Geen effect ⁶⁶
Diabetes type 2	Daling Quality Adjusted Life Years	0,11 QALY per jaar ^{67,68}
	Meer ziekteverzuim	5,7 dagen per jaar ⁶⁹
	Meer presentisme	3,3 dagen per jaar ⁶⁹
	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	137% ⁷⁰
	Verhoging kans op werkloosheid	11,5% ⁷¹
Coronaire hartziekten	Verhoging kans op vervroegd pensioen	Geen effect ⁷⁰
	Daling Quality Adjusted Life Years	0,14 QALY per jaar ^{72,73}
	Meer ziekteverzuim	6,8 dagen per jaar ⁷⁴
	Meer presentisme	10,7 dagen per jaar ⁷⁴
	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	168% ⁷⁰
Beroerte	Verhoging kans op werkloosheid	Geen effect ⁷⁰
	Verhoging kans op vervroegd pensioen	61% ⁶¹
	Daling Quality Adjusted Life Years	0,43 QALY per jaar ^{75,76}
	Meer ziekteverzuim	17,9 dagen per jaar ^{77,78}
	Meer presentisme	3,0 dagen per jaar ^{77,79}
Hartfalen	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	248% ⁷⁰
	Verhoging kans op werkloosheid	Geen effect ⁷⁰
	Verhoging kans op vervroegd pensioen	26% ⁷⁸
	Daling Quality Adjusted Life Years	0,44 QALY per jaar ⁶⁵
	Meer ziekteverzuim	17,3 dagen per jaar ⁷⁴
Bmi-punt	Meer presentisme	10,7 dagen per jaar ⁷⁴
	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	168% ⁷⁰
	Verhoging kans op werkloosheid	Geen effect ⁷⁰
	Verhoging kans op vervroegd pensioen	369% ⁸⁰
	Daling Quality Adjusted Life Years	0,38 QALY per jaar ^{81,82}
Verhoging kans op werkloosheid	Meer ziekteverzuim en presentisme	0,1 dagen per jaar ⁷⁸
	Verhoging kans op arbeidsongeschiktheid	8% ⁸³
	Verhoging kans op werkloosheid	Geen literatuur over gevonden
	Verhoging kans op vervroegd pensioen	Geen literatuur over gevonden
Daling Quality Adjusted Life Years	Daling Quality Adjusted Life Years	0,01 QALY per jaar ^{67,68}

65. 'Predicted National Productivity Implications of Calorie and Sodium Reductions in the American Diet - Timothy M. Dall, Victor L. Fulgoni, Yiduo Zhang, Kristin J. Reimers, Patricia T. Packard, James D. Astwood, 2009', geraadpleegd 12 augustus 2025, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4278/ajh-p.081010-QUAN-227>.

66. Suzan J. W. Robroek e.a., 'The Contribution of Overweight, Obesity, and Lack of Physical Activity to Exit from Paid Employment: A Meta-Analysis', *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 39, nr. 3 (2013): 233-40, <https://doi.org/10.5271/sjweh.3354>.

67. R. Apple e.a., 'Body mass index and health- related quality of life', *Obesity Science & Practice* 4, nr. 5 (2018): 417-26, <https://doi.org/10.1002/osp4.292>.

68. Anna Peeters e.a., 'Obesity in Adulthood and Its Consequences for Life Expectancy: A Life-Table Analysis', *Annals of Internal Medicine* 138, nr. 1 (2003): 24-32, <https://doi.org/10.7326/0003-4819-138-1-200301070-00008>.

69. Marie-Claude Breton e.a., 'Burden of Diabetes on the Ability to Work: A Systematic Review', *Diabetes Care* 36, nr. 3 (2013): 740-49, <https://doi.org/10.2337/dc12-0354>.

70. T. A. Kouwenhoven-Pasmooij e.a., 'Cardiovascular Disease, Diabetes and Early Exit from Paid Employment in Europe; the Impact of Work-Related Factors', *International Journal of Cardiology* 215 (juli 2016): 332-37, <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.04.090>.

71. Kaan Tunceli e.a., 'The Impact of Diabetes on Employment and Work Productivity', *Diabetes Care* 28, nr. 11 (2005): 2662-67, <https://doi.org/10.2337/diacare.28.11.2662>.

72. L. M. M. Janssen e.a., 'Burden of Disease of Type 2 Diabetes Mellitus: Cost of Illness and Quality of Life Estimated Using the Maastricht Study', *Diabetic Medicine: A Journal of the British Diabetic Association* 37, nr. 10 (2020): 1759-65, <https://doi.org/10.1111/dme.14285>.

73. 'Mensen met diabetes hebben een lagere levensverwachting', geraadpleegd 2 juli 2025, <https://www.diabetesfonds.nl/nieuws/mensen-met-diabetes-hebben-een-lagere-levensverwachting>.

74. Adam L. Gordoïs e.a., 'Productivity Losses Associated with Cardiovascular Disease: A Systematic Review', *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research* 16, nr. 6 (2016): 759-69, <https://doi.org/10.1080/14737167.2016.1259571>.

75. Luan Luan e.a., 'Mapping Utility Scores From the HeartQoL Questionnaire Into the EQ-5D for Ischemic Heart Disease', *Value in Health Regional Issues* 24 (mei 2021): 33-37, <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2020.02.001>.

76. 'Here's How Many Years You Could Gain by Keeping Heart Disease at Bay', *Www.Heart.Org*, geraadpleegd 18 augustus 2025, <https://www.heart.org/en/news/2019/07/25/heres-how-many-years-you-could-gain-by-keeping-heart-disease-at-bay>.

77. Noortje A. M. M. Maaijwee e.a., 'Long-Term Increased Risk of Unemployment after Young Stroke: A Long-Term Follow-up Study', *Neurology* 83, nr. 13 (2014): 1132-38, <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000000817>.

78. K. Rossnagel e.a., 'Medical Resource Use and Costs of Health Care after Acute Stroke in Germany', *European Journal of Neurology* 12, nr. 11 (2005): 862-68, <https://doi.org/10.1111/j.1468-1331.2005.01091.x>.

79. Theodore Wein e.a., 'New View on the Canadian Burden of Stroke: Productivity Loss in Adults Who Return to Work', *Canadian Journal of Neurological Sciences* 48, nr. 3 (2021): 421-24, <https://doi.org/10.1017/cjn.2020.192>.

80. Katarina Steen Carlsson e.a., 'Cardiovascular Events, Mortality, Early Retirement and Costs in >50 000 Persons with Chronic Heart Failure in Sweden', *ESC Heart Failure* 11, nr. 1 (2024): 54-64, <https://doi.org/10.1002/ehf2.14480>.

81. Gian Luca Di Tanna e.a., 'Health State Utilities of Patients with Heart Failure: A Systematic Literature Review', *Pharmacoeconomics* 39, nr. 2 (2021): 211-29, <https://doi.org/10.1007/s40273-020-00984-6>.

82. Michael Drozd e.a., 'Association of Heart Failure and Its Comorbidities with Loss of Life Expectancy', *Heart (British Cardiac Society)* 107, nr. 17 (2021): 1417-21, <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2020-317833>.

83. Rahman Shiri e.a., 'Body Mass Index and the Risk of Disability Retirement: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Systematic Review, Occupational and Environmental Medicine* 77, nr. 1 (2020): 48-55, <https://doi.org/10.1136/oemed-2019-105876>.

Tabel 4: Effecten van onderzochte gezondheidsproblemen.

D. Overlap tussen gezondheidsproblemen: effecten van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten zijn gecorrigeerd voor het vaker, eerst, ontwikkelen van overgewicht en obesitas

Overgewicht en obesitas zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van andere gezondheidsproblemen. Zo is bijvoorbeeld bekend dat 2 procent van de Nederlanders met een gezond gewicht diabetes type 2 heeft, terwijl van de groep Nederlanders met overgewicht of obesitas maar liefst 8 procent deze ziekte heeft.⁶¹

Het is belangrijk om hier in de analyse rekening mee te houden, om te voorkomen dat we baten onterecht dubbel meetellen (zowel bij overgewicht en obesitas, als bij de andere ziekten die we onderzoeken). Daarom hebben waar mogelijk ervoor gezorgd dat de effecten van de andere onderzochte ziekten (diabetes type 2 en de onderzochte hart- en vaatziekten) worden uitgesloten bij het bepalen van de baten van het voorkomen van overgewicht en obesitas.

Idealiter baseren we ons op wetenschappelijke studies die hier zelf al een correctie voor hebben uitgevoerd. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de studie van Peeters et al⁶⁸, gebruikt voor het bepalen van het effect van overgewicht en obesitas op de Quality Adjusted Life Years). Voor andere effecten was dit niet beschikbaar. Voor de deze effecten hebben we, in afwezigheid van geschikte literatuur, naar beste inzicht en met zorgvuldigheid een eigen correctie uitgevoerd. Voor bijvoorbeeld het aantal dagen absentisme en presentisme als het gevolg van overgewicht en obesitas baseren we ons op de studie van Dall et al.⁶⁵ Hierin werd nog niet gecorrigeerd voor diabetes type 2. Daarom hebben we gekeken welk deel van de populatie met overgewicht en obesitas ook diabetes type 2 heeft, en op basis daarvan, gecombineerd met het aantal dagen absentisme en presentisme dat al door diabetes type 2 wordt veroorzaakt, de aantallen omlaag bijgesteld.

E. Robuustheidanalyse: ook als de lunchkosten hoger uitvallen dan dat we nu inschatten, pakt de kosten-batenanalyse positief uit

In de kosten-batenanalyse rekenen we met lunchkosten van € 3,75 per lunch. Om de robuustheid van onze conclusies te testen, hebben we ook gekeken naar de uitkomsten van de invalshoek ‘Nederland profiteert’ (alle effecten voor werkgevers, werknemers en maatschappij) bij een prijs van € 4,00 per lunch. De terugverdienfactor blijft positief: elke euro wordt 2,2 à 2,8 keer terugverdiend, tegenover 2,4 à 3,0 keer bij de originele lunchkosten van € 3,75 per lunch.

F. Ook wanneer er een puur economische businesscase wordt opgesteld, overstijgen de baten de kosten

Zoals te zien in Figuur 9 zijn de hoogste baten de sociaalmaatschappelijke baten. Maar ook vanuit een puur economisch oogpunt, waarin we de werkgevers-, werknemers- en economisch-maatschappelijke baten meenemen, is de investering in gezonde werklunches een goede keus. De terugverdienfactor wordt uiteraard lager dan in de invalshoek ‘Nederland profiteert’, maar nog steeds overstijgen de baten de kosten. De terugverdienfactor komt namelijk uit op 1,1 à 1,3, afhankelijk van de gekozen samenstelling van de lunch.

G. Ook wanneer er gekozen wordt om in de lunchsamenstelling te focussen op een beperkt aantal voedingscategorieën, is het mogelijk de investering terug te verdienen

In de analyse onderzoeken we de effecten van een groot aantal voedingscategorieën (zie Figuur 4 en Figuur 5). Om de drempel te verlagen om de lunch aan te passen, kan het helpen om te focussen op een beperkt aantal van deze categorieën. Stel bijvoorbeeld dat alleen de aanbevelingen voor groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten worden overgenomen. Ook dit is al een waardevolle stap: de baten overstijgen de kosten met een factor 1,4 à 1,5.

H. Selectiecriteria wetenschappelijk onderzoek

In dit rapport worden talloze wetenschappelijke studies en rapporten gebruikt. In de selectie van deze studies hebben we de volgende prioritering gehanteerd. Waar beschikbaar hebben we onze resultaten in eerste instantie gebaseerd op rapporten, adviezen en onderzoeken van de Nederlandse overheid (CBS, CPB, RIVM, etc.). Als er geen overheidsstukken beschikbaar waren, is er gekozen voor systematische reviews en meta-analyses, bij voorkeur zo recent mogelijk, en waar beschikbaar studies die zijn gebaseerd op de westerse wereld, West-Europa of zelfs Nederland specifiek. In sommige gevallen zijn er individuele studies gebruikt. Als er geen studies of alleen studies van onvoldoende geachte kwaliteit beschikbaar waren, zijn er geen effecten opgenomen in het rapport. Tot slot hebben we waar mogelijk gebruikgemaakt van studies die causaliteit meten en geen correlatie. Dit was echter niet altijd beschikbaar. Het is hierdoor mogelijk dat er een bias zit in de gebruikte effecten en dat de effecten overschat worden.

I. Aftrekbaarheid werkkostenregeling

Als een werkgever in de huidige situatie besluit (een deel van) de lunchkosten te vergoeden, worden deze kosten opgenomen in de Werkkostenregeling (WKR). Werkgevers mogen 80% van deze kosten aftrekken van de vennootschapsbelasting.⁴⁸ De vennootschapsbelasting bedraagt 19% bij een belastbaar bedrag van minder dan € 200.000 en 25,8% bij een belastbaar bedrag van meer dan € 200.000. Als we ervan uitgaan dat een werkgever de volledige lunchkosten van € 3,75 vergoedt, betekent dit dat hij € 3 per lunch mag aftrekken van de vennootschapsbelasting. Dat wil zeggen dat hij € 0,57 tot € 0,77 per lunch bespaart op de kosten.

J. Overzicht effecten op gezondheidsproblemen per voedingscategorie

Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur zijn we gekomen tot de volgende effecten per voedingscategorie op de onderzochte gezondheidsproblemen (Tabel 5). Dit zijn relatieve effecten ten opzichte van de initiële kans op het ontwikkelen van dit gezondheidsprobleem. Deze effecten zijn bepaald per gram die extra geconsumeerd wordt. Een uitzondering is het effect op bmi: hiervoor geldt dat dit geen relatieve verlagingen zijn, maar direct de daling van het aantal bmi-punten dat te verwachten is. De volgende bronnen zijn gebruikt om deze effecten te bepalen: ^{10, 62, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91,}

^{92, 93, 94, 95, 96, 97}

Voedingscategorie	Overgewicht en obesitas	Diabetes type 2	Hart- en vaatziekten	Bmi-punt
Groente	0,00%	-0,17%	-0,10%	-0,002
Fruit	-0,07%	-0,04%	-0,05%	-0,002
Volkorenproducten	-0,23%	-0,40%	-0,28%	0,000
Vis	0,00%	0,01%	-0,14%	0,000
Noten en zaden	-1,00%	-0,45%	-1,30%	-0,037
Peulvruchten	-0,24%	0,00%	-0,04%	-0,001
Rood vlees	0,00%	0,50%	0,45%	0,000
Kip en gevogelte	0,00%	0,00%	0,00%	0,000
Zuivel	-0,13%	-0,03%	-0,01%	0,000
Eieren	0,00%	-0,14%	0,00%	0,000
Verzadigde vetzuren	0,00%	0,00%	0,00%	0,016
Onverzadigde vetzuren	0,00%	0,00%	0,00%	-0,014
Onverzadigde vetten i.p.v. verzadigde	0,00%	0,00%	-0,59%	0,000
Suikerhoudende dranken	0,45%	0,03%	0,07%	0,001

Tabel 5: verlaging kans op gezondheidsprobleem per gram extra van elke voedingscategorie. Dit zijn relatieve verlagingen t.o.v. de initiële kansen op het ontwikkelen van het gezondheidsprobleem. Met uitzondering van het effect op bmi: hiervoor geldt dat dit geen relatieve verlagingen zijn, maar direct de daling van het aantal bmi-punten dat te verwachten is.

K. Toelichting vertaling eetrichtlijnen naar samenstelling lunch

In deze kosten-batenanalyse zijn twee erkende voedingsrichtlijnen als uitgangspunt genomen: de Schijf van Vijf (Voedingscentrum) en de Planetary Health Diet (Eat Lancet Commission). Deze keuze is niet bedoeld als vergelijking of beoordeling, maar als illustratie van de bandbreedte aan benaderingen die richting kunnen geven aan een gezonde lunch.

De Schijf van Vijf is het nationale voedingsadvies van het Voedingscentrum en vormt een breed gedragen basis voor een duurzaam en gezond dagvoedingspatroon. Deze benadering is stevig verankerd in beleid, praktijk en voorlichting, en speelt een essentiële rol in het ondersteunen van duurzame gedragsverandering op populatieniveau. De Planetary Health Diet, opgesteld door de internationale Eat Lancet-commissie, combineert gezondheidswinst met duurzaamheidsdoelen en wordt wereldwijd als referentiepunt gebruikt bij de transitie naar meer plantaardige, milieuvriendelijke eetpatronen. Deze richtlijn is minder ingebed in de Nederlandse praktijk, maar biedt een interessant perspectief op de toekomst van het voedselsysteem vanuit het oogpunt van gezondheid én planeet.

Beide richtlijnen zijn ontwikkeld voor de totale dagelijkse voedselinname. In deze analyse hebben we daarom een vertaalslag gemaakt naar het lunchmoment. Op basis van beschikbare literatuur en voedingskundige expertise hebben we aannames gedaan over hoe een representatieve lunch eruit zou kunnen zien binnen elk van beide modellen. Het betreft daarmee een analytisch scenario, geen officiële invulling vanuit het Voedingscentrum of de Eat Lancet-commissie. Deze aanpak biedt een helder en werkbaar uitgangspunt voor de scenario-analyse, zonder de indruk te wekken dat het om formele lunchadviezen gaat.

In deze analyse zijn beide richtlijnen gehanteerd als scenario's, om te verkennen welke maatschappelijke baten een groenterijke lunch kan opleveren onder verschillende uitgangspunten. Daarbij geldt nadrukkelijk:

- Er wordt geen rangorde of waardeoordeel aan de richtlijnen toegekend;
- Beide modellen zijn wetenschappelijk onderbouwd en dienen verschillende doelen;
- De uitkomsten zijn afhankelijk van aannames en gedragscontext, en geven richting, geen absolute waarheden.

Deze positionering is afgestemd met het Voedingscentrum. Zij benadrukken terecht dat voedingsrichtlijnen zich niet lenen voor simplificerende vergelijkingen. De kracht van deze analyse ligt in het inzichtelijk maken van potentieel maatschappelijke baten, en niet in het vaststellen van 'de beste' of 'de meest gezonde' lunch. Gezonde voeding is altijd meer dan één maaltijd, en altijd ingebed in bredere gedrags-, beleids- en cultuurverandering.

84. Ministerie van Volksgezondheid, 'Groente en fruit - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad'.
85. Monica Nour e.a., 'The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies', *Nutrients* 10, nr. 11 (2018): 1626, <https://doi.org/10.3390/nu10111626>.
86. Jian Zhan e.a., 'Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies', *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 57, nr. 8 (2017): 1650-63, <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1008980>.
87. Oliver T. Mytton e.a., 'Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect of Increased Vegetable and Fruit Consumption on Body Weight and Energy Intake', *BMC Public Health* 14, nr. 1 (2014): 886, <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-886>.
88. Suzan J. W. Robroek e.a., 'The Role of Obesity and Lifestyle Behaviours in a Productive Workforce', *Occupational and Environmental Medicine* 68, nr. 2 (2011): 134-39, <https://doi.org/10.1136/oem.2010.055962>.
89. Korrie Pol e.a., 'Whole Grain and Body Weight Changes in Apparently Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies', *The American Journal of Clinical Nutrition* 98, nr. 4 (2013): 872-84, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.064659>.
90. Jean-Philippe Drouin-Chartier e.a., 'Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men', *Diabetes Care* 42, nr. 12 (2019): 2181-89, <https://doi.org/10.2337/dci19-0734>.
91. Bo Xi e.a., 'Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Hypertension and CVD: A Dose-Response Meta-Analysis', *The British Journal of Nutrition* 113, nr. 5 (2015): 709-17, <https://doi.org/10.1017/S0007114514004383>.
92. D. Ruanpeng e.a., 'Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis', *QJM: An International Journal of Medicine* 110, nr. 8 (2017): 513-20, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcx068>.
93. Welzijn en Sport Ministerie van Volksgezondheid, 'Noten en zaden - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad', advies, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 4 november 2015, <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/noten-en-zaden-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>.
94. Hang Li e.a., 'Nut Consumption and Risk of Metabolic Syndrome and Overweight/Obesity: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies and Randomized Trials', *Nutrition & Metabolism* 15 (2018): 46, <https://doi.org/10.1186/s12986-018-0282-y>.
95. Elnaz Daneshzad e.a., 'Red Meat, Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies', *Clinical Nutrition ESPEN* 45 (oktober 2021): 66-74, <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.07.028>.
96. Welzijn en Sport Ministerie van Volksgezondheid, 'Peulvruchten - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad', advies, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 4 november 2015, <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/peulvruchten-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>.
97. Shana J Kim e.a., 'Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', 2, 3, *The American Journal of Clinical Nutrition* 103, nr. 5 (2016): 1213-23, <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.124677>.

Bijlage 4: Literatuuroverzicht

'5.1 Sociale fondsen SZW | Ministerie van Financiën - Rijksoverheid'. Geraadpleegd 13 augustus 2025. <https://www.rijksfinancien.nl/memorie-van-toelichting/2024/OWB/XV/onderdeel/2123478>.

'A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables | European Journal of Clinical Nutrition'. Geraadpleegd 12 augustus 2025. <https://www.nature.com/articles/1601080>.

Apple, R., L. R. Samuels, C. Fonnesebeck, e.a. 'Body mass index and health- related quality of life'. Obesity Science & Practice 4, nr. 5 (2018): 417-26. <https://doi.org/10.1002/osp4.292>.
'Arbeidsmarkt'. Geraadpleegd 23 augustus 2025. <https://www.dnb.nl/actuele-economische-vraagstukken/arbeidsmarkt/>.

Breton, Marie-Claude, Line Guénette, Mohamed Amine Amiche, Jeanne-Françoise Kayibanda, Jean-Pierre Grégoire, en Jocelyne Moisan. 'Burden of Diabetes on the Ability to Work: A Systematic Review'. Diabetes Care 36, nr. 3 (2013): 740-49. <https://doi.org/10.2337/dc12-0354>.

Broeder, L den, H Hilderink, J Polder, B Staatsen, en L Dekker. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024. Kiezen voor een gezonde toekomst. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2024. <https://doi.org/10.21945/RIVM-2024-0110>.

Campbell, M. Karen. 'Biological, Environmental, and Social Influences on Childhood Obesity'. Pediatric Research 79, nr. 1-2 (2016): 205-11. <https://doi.org/10.1038/pr.2015.208>.

CBS. 'Arbeidsomstandigheden - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS'. Webpagina. Arbeidsomstandigheden - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS. Geraadpleegd 23 augustus 2025. <https://longreads.cbs.nl/dearbeidsmarktincijfers-2024/arbeidsomstandigheden>.

CBS. 'Het aanbod van arbeid - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS'. Webpagina. Het aanbod van arbeid - De arbeidsmarkt in cijfers 2024 | CBS. Geraadpleegd 23 augustus 2025. <https://longreads.cbs.nl/dearbeidsmarktincijfers-2024/het-aanbod-van-arbeid>.

Centraal Bureau voor de Statistiek. 'Opbouw binnenlands product (bbp); nationale rekeningen'. Dataset. Geraadpleegd 24 juni 2025. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85865NED/table?ts=1751958261723>.

Centraal Bureau voor de Statistiek. 'Overheid; ontvangen belastingen en wettelijke premies'. Dataset. Geraadpleegd 24 juni 2025. <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/84120NED/table>.

Centraal Bureau voor de Statistiek. 'Personen met arbeidsongeschiktheidsuitkering; leeftijd, migratieachtergrond'. Dataset. Geraadpleegd 24 juni 2025. <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83963NED/table?dl=A4356>.

Centraal Bureau voor de Statistiek. 'Werkzame beroepsbevolking; beroep'. Dataset. Geraadpleegd 11 juni 2025. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85276NED/table?ts=1744716848014>.

Centraal Bureau voor de Statistiek. 'Werkzame beroepsbevolking, thuiswerkuren'. Dataset. Geraadpleegd 15 april 2025. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85786NED/table?ts=1744719363583>.

Daneshzad, Elnaz, Mohammadreza Askari, Maedeh Moradi, e.a. 'Red Meat, Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies'. Clinical Nutrition ESPEN 45 (oktober 2021): 66-74. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.07.028>.

'De beweging'. Nieuwe Lunchcultuur, z.d. Geraadpleegd 23 augustus 2025. <https://nieuwelunchcultuur.nl/de-beweging/>.

'De Richtlijn Eetomgevingen | Voedingscentrum'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving/de-richtlijn-gezondere-eetomgevingen.aspx>.

De Ruijter, Anniek, C. Dijkstra, Bastiaan Wallage, e.a. 'Tussen Mens En Ruimte. De (On)gezonde Voedselomgeving Als Omgevingswaarde (Between People and Space. The (Un)healthy Food Environment as an Environmental Value)'. SSRN Electronic Journal, advance online publication, 2023. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4656039>.

Deloitte, in samenwerking met Kokkerelli Kids University for Food & Health en Universiteit Maastricht. Gezond eten: beter voor Nederland - Waarom een nationaal schoollunchprogramma onmisbaar is. 2024. <https://www.deloitte.com/content/dam/assets-zone2/nl/nl/docs/industries/consumer/2024/Deloitte%20Gezond%20eten%20beter%20voor%20Nederland%20rapport.pdf>.

Di Tanna, Gian Luca, Michael Urbich, Heidi S. Wirtz, e.a. 'Health State Utilities of Patients with Heart Failure: A Systematic Literature Review'. Pharmacoeconomics 39, nr. 2 (2021): 211-29. <https://doi.org/10.1007/s40273-020-00984-6>.

Drouin-Chartier, Jean-Philippe, Yan Zheng, Yanping Li, e.a. 'Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men'. Diabetes Care 42, nr. 12 (2019): 2181-89. <https://doi.org/10.2337/dc19-0734>.

Drozd, Michael, Samuel D. Relton, Andrew M. N. Walker, e.a. 'Association of Heart Failure and Its Comorbidities with Loss of Life Expectancy'. Heart (British Cardiac Society) 107, nr. 17 (2021): 1417-21. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2020-317833>.

Eykelenboom, M, JMA Boer, J ten Dam, EL Sanderman-Nawijn, en J Hoekstra. Doorrekening impact Nationaal Preventieakkoord: deelakkoord overgewicht. Worden de ambities voor 2040 bereikt? Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2024. <https://doi.org/10.21945/RIVM-2023-0414>.

F. van der Lucht, G. den Boer, M. Buijs, C. Deuning, H. Hilderink, M. Plasmans, R. Poos, L. Zwakhals, C. Couwenbergh. Trendskenario Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024. 2024. www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/vtv-2024/trendscenario.

F.L. Buchner, J. Hoekstra, S.W. van den Berg, F. Wieleman, C.T.M. van Rossum. Kwantificeren van de gezondheidseffecten van voeding. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2007. <https://www.rivm.nl/publicaties/kwantificeren-van-gezondheidseffecten-van-voeding>.

'Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>.

'Gezonde en duurzame eetomgevingen | Voedingscentrum'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezonde-eetomgeving.aspx>.

Gezondheidsraad. 'Richtlijnen goede voeding'. Gezondheidsraad, 2015.

Gordois, Adam L., Peter P. Toth, Ruben Gw Quek, Emma M. Proudfoot, Carly J. Paoli, en Shravanthi R. Gandra. 'Productivity Losses Associated with Cardiovascular Disease: A Systematic Review'. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research* 16, nr. 6 (2016): 759-69. <https://doi.org/10.1080/14737167.2016.1259571>.

Hakro, Saifullah, Arif Jameel, Abid Hussain, e.a. 'A Lunch Break Time and Its Impact on Employees Health, Performance and Stress on Work'. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 27 juli 2021, 84-97. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i38B32102>.

Hecker, J., K. Freijer, M. Hiligsmann, en S. M. A. A. Evers. 'Burden of disease study of overweight and obesity; the societal impact in terms of cost-of-illness and health-related quality of life'. *BMC Public Health* 22, nr. 1 (2022): 46. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12449-2>.

'Hoeveel en wat kan ik per dag eten? | Voedingscentrum'. Geraadpleegd 12 augustus 2025. https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx#aanbevolen_hoeveelheden__de_schijf_van_vijf.

Hogan, Maren. 'Do You Think About Free Lunch When Considering a Job?' Red Branch Media, 28 januari 2015. <https://redbranchmedia.com/blog/real-value-employer-provided-lunch/>.

'Huishoudelijke uitgaven'. Nibud, z.d. Geraadpleegd 13 augustus 2025. <https://www.nibud.nl/onderwerpen/uitgaven/huishoudelijke-uitgaven/>.

'Invloed fysieke omgeving op eetgedrag | Voedingscentrum'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/invloed-omgeving-op-eetgedrag.aspx>.

Invloed van de fysieke en economische omgeving op voedselkeuzegedrag. Voedingscentrum, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Invloed%20fysieke%20en%20economische%20omgeving%20op%20voedselkeuzegedrag.pdf>.

Janssen, L. M. M., M. Hiligsmann, A. M. J. Elissen, e.a. 'Burden of Disease of Type 2 Diabetes Mellitus: Cost of Illness and Quality of Life Estimated Using the Maastricht Study'. *Diabetic Medicine: A Journal of the British Diabetic Association* 37, nr. 10 (2020): 1759-65. <https://doi.org/10.1111/dme.14285>.

Katz-Shufan, Ofira, Danit R. Shahr, Liron Sabag, en Tzahit Simon-Tuval. 'Incremental Costs and Diners' Satisfaction Associated with Improvement in Nutritional Value of Catering Dishes'. *Nutrients* 14, nr. 3 (2022): 617. <https://doi.org/10.3390/nu14030617>.

Kim, Shana J, Russell J de Souza, Vivian L Choo, e.a. 'Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials'. *The American Journal of Clinical Nutrition* 103, nr. 5 (2016): 1213-23. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.124677>.

Kim, Sooyeol, YoungAh Park, en Lucille Headrick. 'Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator'. *Journal of Applied Psychology (US)* 103, nr. 7 (2018): 772-86. <https://doi.org/10.1037/apl0000308>.

Koopmans, Carl, Arjan Heyma, Bert Hof, Mark Imandt, Lucy Kok, en J.M. Pomp. Werkwijzer voor kosten-batenanalyse in het sociale domein: hoofdrapport. SEO Economisch Onderzoek, 2016.

Kouwenhoven-Pasmooij, T. A., A. Burdorf, J. W. Roos-Hesselink, M. G. M. Hunink, en S. J. W. Ro-broek. 'Cardiovascular Disease, Diabetes and Early Exit from Paid Employment in Europe; the Impact of Work-Related Factors'. *International Journal of Cardiology* 215 (juli 2016): 332-37. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.04.090>.

Krieger, Ellie. 'You May Look More Productive Skipping Lunch, or Eating at Your Desk. But You Aren't.' *The Washington Post*, 5 november 2015. https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/take-a-lunch-break-to-do-better-work/2015/11/05/0a33869e-8275-11e5-a7ca-6ab6ec20f839_story.html.

L. Velema, E. Vyth, I. Steenhuis. Onderzoeksrapport Het gezonde bedrijfsrestaurant. 2018. <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Nieuws/Onderzoeksrapport%20Het%20gezonde%20bedrijfsrestaurant.pdf>.

Lanting, C. I., E. M. M. de Vroome, S. G. Elias, en R. A. Bausch-Goldbohm. Bijdrage van Leefstijlfactoren Aan de Incidentie En de Sterfte Aan Kanker in Nederland. 2014. <https://resolver.tno.nl/uuid:6cc84943-2863-4674-83f4-16d4398d491e>.

Li, Hang, Xia Li, Sheng Yuan, Yalei Jin, en Jinping Lu. 'Nut Consumption and Risk of Metabolic Syndrome and Overweight/Obesity: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies and Randomized Trials'. *Nutrition & Metabolism* 15 (2018): 46. <https://doi.org/10.1186/s12986-018-0282-y>.

Loken, B., DeClerck, F., & Bhowmik, A. Diets for a Better Future: Rebooting and Reimagining Healthy and Sustainable Food Systems in the G20. EAT, 2020. https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf.

Luan, Luan, Hao Hu, en Shu-Chuen Li. 'Mapping Utility Scores From the HeartQoL Questionnaire Into the EQ-5D for Ischemic Heart Disease'. *Value in Health Regional Issues* 24 (mei 2021): 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2020.02.001>.

Maaijwee, Noortje A. M. M., Loes C. A. Rutten-Jacobs, Renate M. Arntz, e.a. 'Long-Term Increased Risk of Unemployment after Young Stroke: A Long-Term Follow-up Study'. *Neurology* 83, nr. 13 (2014): 1132-38. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000000817>.

Marijn Verdenius en Menno de Vries. Volumeontwikkelingen voorjaar 2025. UWV Kennisverslag 2025-3. UWV (Kenniscentrum), 2025.

'Mensen met diabetes hebben een lagere levensverwachting'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.diabetesfonds.nl/nieuws/mensen-met-diabetes-hebben-een-lagere-levensverwachting>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 'Groente en fruit - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad'. Advies. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 4 november 2015. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/groente-en-fruit-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 'Noten en zaden - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad'. Advies. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 4 november 2015. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/noten-en-zaden-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 'Peulvruchten - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015 - Advies - Gezondheidsraad'. Advies. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 4 november 2015. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/peulvruchten-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>.

'Monitor Gecombineerde Leefstijlinterventie 2024 | RIVM'. Geraadpleegd 12 augustus 2025. <https://www.rivm.nl/documenten/monitor-gecombineerde-leefstijlinterventie-2024>.

Mytton, Oliver T., Kelechi Nnoaham, Helen Eyles, Peter Scarborough, en Cliona Ni Mhurchu. 'Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect of Increased Vegetable and Fruit Consumption on Body Weight and Energy Intake'. BMC Public Health 14, nr. 1 (2014): 886. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-886>.

Nour, Monica, Sarah Alice Lutze, Amanda Grech, en Margaret Allman-Farinelli. 'The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies'. Nutrients 10, nr. 11 (2018): 1626. <https://doi.org/10.3390/nu10111626>.

'Opvolging van alle richtlijnen | Wat eet Nederland'. Geraadpleegd 5 augustus 2025. https://www.waateetnederland.nl/resultaten/richtlijnen/alle_richtlijnen.

'Overgewicht | Volksgezondheid en Zorg'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.vzinfo.nl/overgewicht>.

Peeters, Anna, Jan J. Barendregt, Frans Willekens, e.a. 'Obesity in Adulthood and Its Consequences for Life Expectancy: A Life-Table Analysis'. Annals of Internal Medicine 138, nr. 1 (2003): 24-32. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-138-1-200301070-00008>.

Pol, Korrie, Robin Christensen, Else M. Bartels, Anne Raben, Inge Tetens, en Mette Kristensen. 'Whole Grain and Body Weight Changes in Apparently Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies'. The American Journal of Clinical Nutrition 98, nr. 4 (2013): 872-84. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.064659>.

'Predicted National Productivity Implications of Calorie and Sodium Reductions in the American Diet - Timothy M. Dall, Victor L. Fulgoni, Yiduo Zhang, Kristin J. Reimers, Patricia T. Packard, James D. As-twood, 2009'. Geraadpleegd 12 augustus 2025. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4278/ajhp.081010-QUAN-227>.

Prinsen, Sosja, Catharine Evers, en Denise T. D. de Ridder. 'Justified Indulgence: Self-Licensing Effects on Caloric Consumption'. Psychology & Health 34, nr. 1 (2019): 24-43. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1508683>.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Impactvolle determinanten: Ongezonde voeding. 2021. https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde_voeding_V5.pdf.

Robroek, Suzan J. W., Tilja I. J. van den Berg, Jan F. Plat, en Alex Burdorf. 'The Role of Obesity and Lifestyle Behaviours in a Productive Workforce'. Occupational and Environmental Medicine 68, nr. 2 (2011): 134-39. <https://doi.org/10.1136/oem.2010.055962>.

Robroek, Suzan J. W., Kerstin G. Reeuwijk, Frances C. Hillier, Clare L. Bamba, Rogier M. van Rijn, en Alex Burdorf. 'The Contribution of Overweight, Obesity, and Lack of Physical Activity to Exit from Paid Employment: A Meta-Analysis'. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 39, nr. 3 (2013): 233-40. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3354>.

Rossnagel, K., C. H. Nolte, J. Muller-Nordhorn, e.a. 'Medical Resource Use and Costs of Health Care after Acute Stroke in Germany'. European Journal of Neurology 12, nr. 11 (2005): 862-68. <https://doi.org/10.1111/j.1468-1331.2005.01091.x>.

Rossum, CTM van, EL Sanderman-Nawijn, HAM Brants, CS Dinnissen, en M Jansen-van der Vliet. The diet of the Dutch. Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, 2023. <https://doi.org/10.21945/RIVM-2022-0190>.

Ruanpeng, D., C. Thongprayoon, W. Cheungpasitporn, en T. Harindhanavudhi. 'Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis'. QJM: An International Journal of Medicine 110, nr. 8 (2017): 513-20. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcx068>.

Schlesinger, Sabrina, Manuela Neuenschwander, Carolina Schwedhelm, e.a. 'Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies'. Advances in Nutrition 10, nr. 2 (2019): 205-18. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy092>.

Schlesinger, Sabrina, Manuela Neuenschwander, Carolina Schwedhelm, e.a. 'Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies'. Advances in Nutrition (Bethesda, Md.) 10, nr. 2 (2019): 205-18. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy092>.

Schliemann, Désirée, en Jayne V. Woodside. 'The Effectiveness of Dietary Workplace Interventions: A Systematic Review of Systematic Reviews'. *Public Health Nutrition* 22, nr. 5 (2019): 942-55. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003750>.

Shiri, Rahman, Kobra Falah-Hassani, en Tea Lallukka. 'Body Mass Index and the Risk of Disability Retirement: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *Systematic Review. Occupational and Environmental Medicine* 77, nr. 1 (2020): 48-55. <https://doi.org/10.1136/oemed-2019-105876>.

Sianoja, Marjaana, Ulla Kinnunen, Jessica de Bloom, Kalevi Korpela, en Sabine Geurts. 'Recovery during Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work'. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology* 1, nr. 1 (2016). <https://doi.org/10.16993/sjwop.13>.

Sociaal-Economische Raad (SER). Gezond en veilig werken door effectieve regels en preventie: Arbovisie 2040, deel 2. SER, 2025. <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2025/arbovisie-2040-deel-2.pdf>.

Staatssecretaris Jeugd, Preventie en Sport. Samenhangende preventiestrategie: Gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden. Nederlandse overheid, 2025. <https://open.overheid.nl/documenten/ef6874co-73ee-45c8-a117-e909d141ff57/file>.

Statistiek, Centraal Bureau voor de. 'Gemiddelde pensioenleeftijd voor het eerst boven de 66 jaar'. Webpagina. Centraal Bureau voor de Statistiek, 16 april 2025. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/16/gemiddelde-pensioenleeftijd-voor-het-eerst-boven-de-66-jaar>.

Statistiek, Centraal Bureau voor de. 'Meer obesitas en diabetes bij volwassenen met armoederisico'. Webpagina. Centraal Bureau voor de Statistiek, 3 oktober 2022. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/40/meer-obesitas-en-diabetes-bij-volwassenen-met-armoederisico>.

Statistiek, Centraal Bureau voor de. 'Meer obesitas en diabetes bij volwassenen met armoederisico'. Webpagina. Centraal Bureau voor de Statistiek, 3 oktober 2022. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/40/meer-obesitas-en-diabetes-bij-volwassenen-met-armoederisico>.

Steen Carlsson, Katarina, Mads Faurby, Kristoffer Nilsson, en Michael Lyng Wolden. 'Cardiovascular Events, Mortality, Early Retirement and Costs in >50 000 Persons with Chronic Heart Failure in Sweden'. *ESC Heart Failure* 11, nr. 1 (2024): 54-64. <https://doi.org/10.1002/ehf2.14480>.

Tunceli, Kaan, Cathy J. Bradley, David Nerenz, L. Keoki Williams, Manel Pladevall, en Jennifer Elston Lafata. 'The Impact of Diabetes on Employment and Work Productivity'. *Diabetes Care* 28, nr. 11 (2005): 2662-67. <https://doi.org/10.2337/diacare.28.11.2662>.

Van Der Put, Anne. 'Gezond op het werk. De rol van de werkomgeving bij gezondheidsbevordering op het werk'. *Mens & Maatschappij* 98, nr. 4 (2023): 400-404. <https://doi.org/10.5117/MEM2023.4.006.PUT>.

Vanhommerig, Joost, en Bart Knottnerus. Diabetes mellitus type 1 en type 2 in Nederland: prevalentie en incidentie in 2022. z.d.

Velema, E. 'Healthy eating at work: Stimulating healthy food choices in the worksite cafeteria through nudging and social marketing'. PhD-Thesis - Research and graduation internal, 2019.

'Vennootschapsbelasting | Belastingdienst'. Geraadpleegd 2 september 2025. <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/zakelijk/winst/vennootschapsbelasting/>.

'Voeding | Internationaal | Volksgezondheid en Zorg'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.vzinfo.nl/voeding/internationaal>.

'Voedselomgeving - Introductie | Gids Gezonde Leefomgeving'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.gezondeleefomgeving.nl/thema/voedselomgeving/intro>.

Vries, Anthony Stigter, Iris de. 'Vier prioriteiten voor een gezond Nederland'. ESB, 21 oktober 2024. <https://esb.nu/vier-prioriteiten-voor-een-gezond-nederland/>.

Wein, Theodore, Johanna Mancini, Raina M. Rogoza, en Louisa Pericleous. 'New View on the Canadian Burden of Stroke: Productivity Loss in Adults Who Return to Work'. *Canadian Journal of Neurological Sciences* 48, nr. 3 (2021): 421-24. <https://doi.org/10.1017/cjn.2020.192>.

Werkgroep discontovoet 2020. Rapport Werkgroep discontovoet 2020. Ministerie van Financiën, 2020. <https://www.rijksfinancien.nl/sites/default/files/hafir/bestuurlijke-regels/Rapport-werkgroep-discontovoet-2020.pdf>.

Www.Heart.Org. 'Here's How Many Years You Could Gain by Keeping Heart Disease at Bay'. Geraadpleegd 18 augustus 2025. <https://www.heart.org/en/news/2019/07/25/heres-how-many-years-you-could-gain-by-keeping-heart-disease-at-bay>.

Xi, Bo, Yubei Huang, Kathleen Heather Reilly, e.a. 'Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Hypertension and CVD: A Dose-Response Meta-Analysis'. *The British Journal of Nutrition* 113, nr. 5 (2015): 709-17. <https://doi.org/10.1017/S0007114514004383>.

Y. Koop, R.H., Wimmers, F.H., Rutten, M.L., Bots, I. Vaartjes. 'Hart- en vaatziekten in de Nederlandse huisartsenpraktijk'. Geraadpleegd 5 januari 2025. <https://www.hartenvaatcijfers.nl/artikelen/hart-en-vaatziekten-in-de-nederlandse-huisartsenpraktijk-9cfoa>.

Zaken, Ministerie van Algemene. 'Naar een voedselbeleid - Rapport - WRR'. Rapport. Ministerie van Algemene Zaken, 2 oktober 2014. <https://doi.org/10.02/naar-een-voedselbeleid>.

Zerocater. 'Zerocater Reveals Food in the Workplace Findings'. Geraadpleegd 12 augustus 2025. <https://zerocater.com/resources/workplace-studies/food-drink-perks-importance-in-the-workplace/>.

Zhan, Jian, Yu-Jian Liu, Long-Biao Cai, Fang-Rong Xu, Tao Xie, en Qi-Qiang He. 'Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies'. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 57, nr. 8 (2017): 1650-63. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1008980>.

'Ziektelast in DALY's | Ziektelastcijfers | Volksgezondheid en Zorg'. Geraadpleegd 9 juli 2025. <https://www.vzinfo.nl/ziektelast-in-dalys/ziektelast/interactief-cijferoverzicht>.

Colofon

Initiatief en uitvoering

Dit rapport is tot stand gekomen op initiatief van **Rob Baan** (Koppert Cress) en uitgevoerd door Gibbs Analytics Consulting, met medewerking van:

- Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR)
- Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) / De Haagse Hogeschool
- Topsector Life Sciences & Health (Health~Holland)

Opdrachtgevers

- Koppert Cress
- Veneca
- Provincie Zuid-Holland
- GroentenFruit Huis
- Topsector Tuinbouw & Uitgangsmaterialen (T&U)
- Nieuwe Lunch Cultuur

Wetenschappelijke en methodologische begeleiding

Prof. dr. J.L.W. van Kippersluis – Erasmus Universiteit Rotterdam

Dr. J. Oude Groeniger – Erasmus Universiteit Rotterdam / Erasmus MC

Prof. dr. S.I. de Vries – Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) / De Haagse Hogeschool

Dr. ir. M. van Lieshout – De Haagse Hogeschool

Redactie, vormgeving en advies

Redactie: R&Z content makers

Vormgeving: Bait is Bait

Advies: In'tent Communicatie

Dankwoord

Wij danken onze partners en opdrachtgevers voor hun waardevolle bijdrage aan de totstandkoming van dit rapport. Aanvullend danken wij voor hun feedback en inhoudelijke inbreng: **Greenport West-Holland, Voedingscentrum, VNO-NCW, Zilveren Kruis, CNV en de diverse cateraars en werkgevers** die hun praktijkervaringen hebben gedeeld. Hoewel hun inzichten en ervaringen van grote waarde zijn geweest voor dit onderzoek, zijn zij niet verantwoordelijk voor de interpretatie van de resultaten of de uiteindelijke conclusies van dit rapport.

Publicatiegegevens

Investeren in gezonde lunches op de werkvloer loont: Een positieve businesscase
November 2025

© 2025 Gibbs Analytics Consulting / Nieuwe Lunch Cultuur

Overname van teksten of grafieken is toegestaan met bronvermelding.

Contact

Gibbs Analytics Consulting

Nienke de Boer – Managing Analytics Consultant

nienke.deboer@gibbs.ac

Stijn Brakkee – Analytics Consultant

stijn.brakkee@gibbs.nl

www.gibbs.ac

Nieuwe Lunch Cultuur

Natasja van der Lely – Mede-Initiatiefnemer

natasja.vanderlely@nieuwelunchcultuur.nl

www.nieuwelunchcultuur.nl



**Investeren in gezonde lunches
op de werkvloer loont**
Een positieve businesscase