



Onderzoek  
WE  VIDEO COMMUNITY  
de invloed van corona op gezondheid



Onderzoek  
WE  VIDEO  
COMMUNITY:  
gezondheid &  
invloed van  
corona



Beleving  
gezondheid  
algemeen



Gebruik  
vitamines &  
supplementen



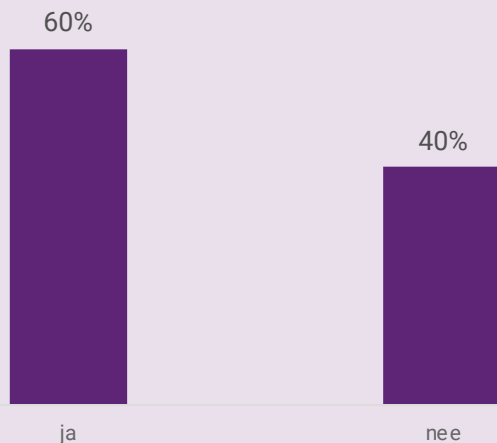
Bewegen &  
(online) sporten



Gezondheid &  
eten

60% geeft aan dat corona van invloed is op de manier waarop men bezig is met gezondheid.

Vraag: Is de coronacrisis van invloed op de manier waarop je bezig bent met gezondheid? En waarom?



Opvallend is dat de invloed zowel positief als negatief is.

Positief:

- Meer tijd voor het bereiden van (gezond) eten.
- Bewust inkopen doen

Negatief:

- Meer stress
- Minder bewegen
- Meer snacken

*"Ik ben er beter op gaan letten. Ik ben meer thuis dus ik heb meer tijd om een gezonde maaltijd te bereiden."*

*"Minder mogelijkheden tot activiteit en sport, meer ongezonde verleiding door verveling."*

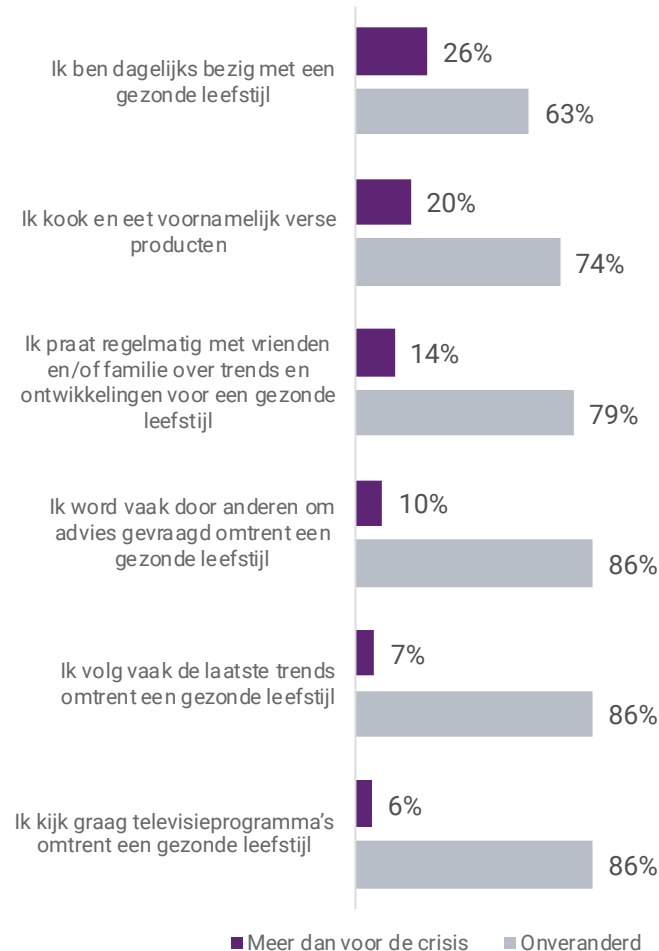
*"Ik ervaar zelf veel stress m.b.t. werk en school onder de huidige omstandigheden. Ik probeer meer momentjes voor mezelf in te plannen en iets vaker met de hond te lopen om mijn gedachten te kunnen verzetten. Ook maak ik gebruik van een mindfulness app. Qua eten probeer ik zo min mogelijk te snacken."*

*"Ik eet meer comfortfood en beweeg een stuk minder. Ook mentaal heeft deze crisis een grote invloed"*

*"Ik eet gezonder en probeer voldoende te bewegen."*

# Ruim een kwart geeft aan dagelijks meer bezig te zijn met een gezonde leefstijl.

Vraag: In hoeverre denk je anders over de onderstaande stellingen sinds de crisis?



*"Ik ben er nog wel extra bewust mee bezig aangezien je er nu tijd voor hebt."*

*"Omdat ik al bezig was vers te koken ben ik me hier iets meer mee bezig gaan houden nu ik vaker thuis ben."*

*"Ik bestel online boodschappen. Ongeveer 2x p maand dus meer blik minder vers."*

*"Goed eten en drinken en vitamines slikken."*

*"Gevarieerde voeding, beweging, sociaal contact, zelfzorg."*

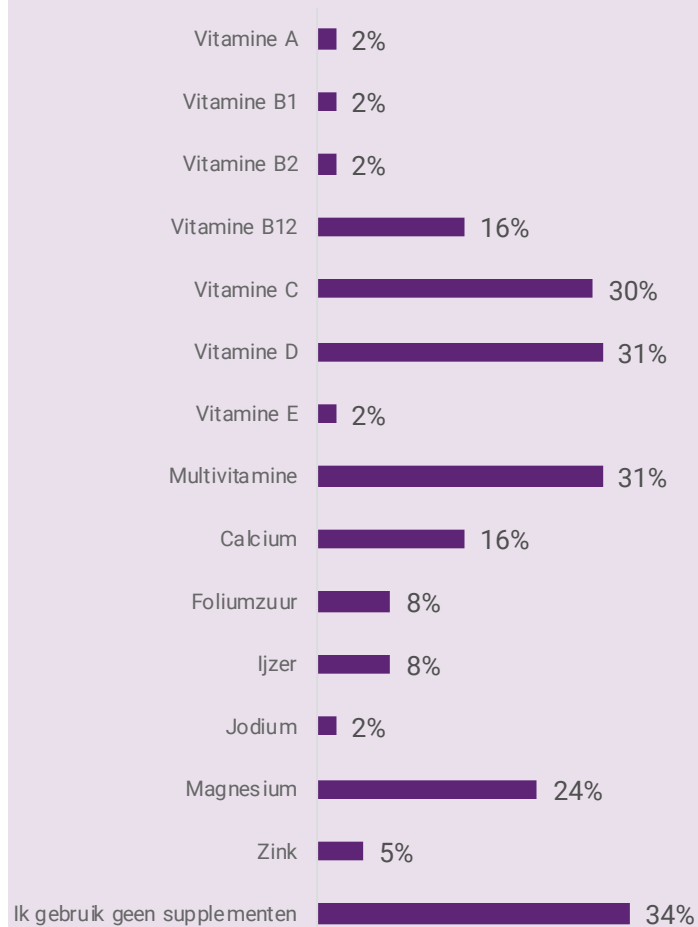
*"Waarom moet ik mijn manier van eten aanpassen tijdens corona? Ja misschien een wijntje meer, maar 1 wijntje meer is niet meteen een slechte leefstijl."*

*"Vers, vitamine, fruit, groente, slapen."*

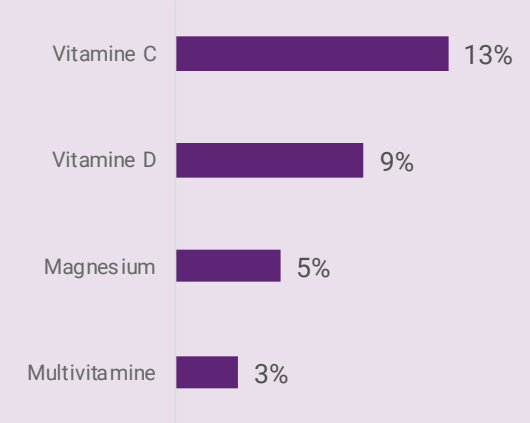
*"Een gevarieerd dieet (vooral groenten, fruit, zuivelproducten en vlees). Daarnaast regelmatig bewegen, maar niet obsessief sporten."*

# Meer gebruik van vitamines C & D door corona

Vraag: Welke van onderstaande supplementen, vitamines en/of mineralen gebruik je?



Vraag: Welke van onderstaande supplementen, vitamines en/of mineralen gebruik sinds de crisis meer?



*"Ik kom minder buiten, dus ik neem extra vitamine D. Daarnaast heb ik gehoord dat vitamine C goed is voor je weerstand, dus die slik ik nu extra bij."*

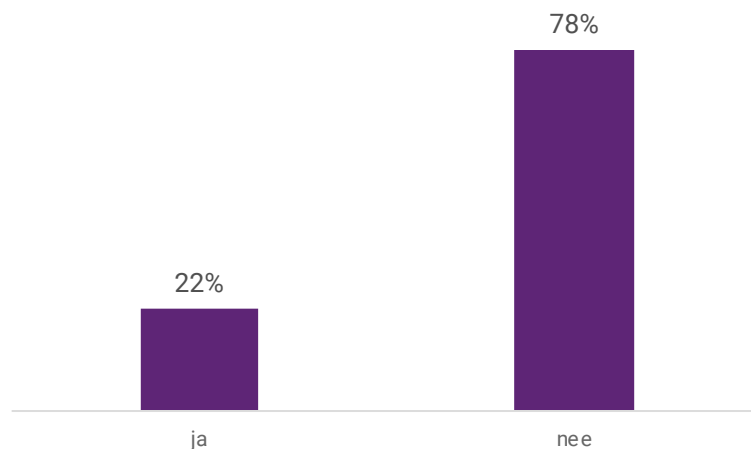
*"Vitamines gaan mij echt niet redden als ik corona zou krijgen."*

*"Ik koop geen supplementen, maar eet gewoon groente en fruit en probeer buiten te komen."*

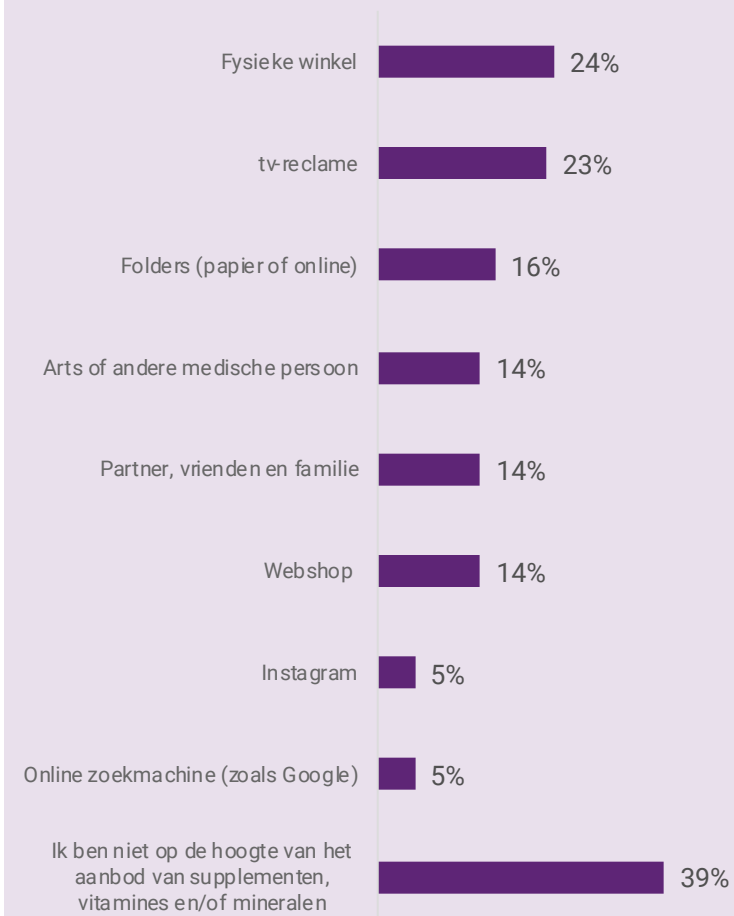
*"Er werd gezegd dat vitamine C er voor zou kunnen zorgen dat je minder snel corona zou krijgen dus ik heb het toch in huis gehaald."*

De fysieke winkel, tv-reclame en folders zijn heel belangrijk om op de hoogte te blijven

Vraag: Heb je onlangs reclame gezien of gehoord van supplementen, vitamines en/of mineralen?

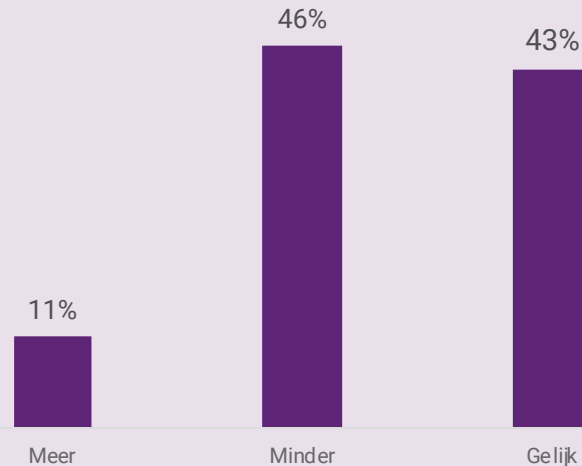


Vraag: Hoe blijf je op de hoogte van het aanbod van supplementen, vitamines en/of mineralen?



# 46% geeft aan minder te sporten sinds corona

Vraag: In hoeverre sport je nu meer of minder dan voor de crisis?



Reden van minder bewegen:

- Sportscholen/voorzieningen zijn gesloten.
- Niet meer op de fiets voor werk/school.
- Minder naar buiten.

Reden om meer te bewegen:

- Extra bewust van gezondheid.

*"De tennisbanen en sportscholen zijn dicht."*

*"Ik was bezig met fietstochten opbouwen, alleen omdat ik wat huiverig ben om weg te gaan en eigenlijk geen doel heb om ergens heen te fietsen (bijvoorbeeld naar vrienden, maar dat kan nu dus niet meer) zakt het erbij in en doe ik het niet snel meer."*

*"Meer tijd over."*

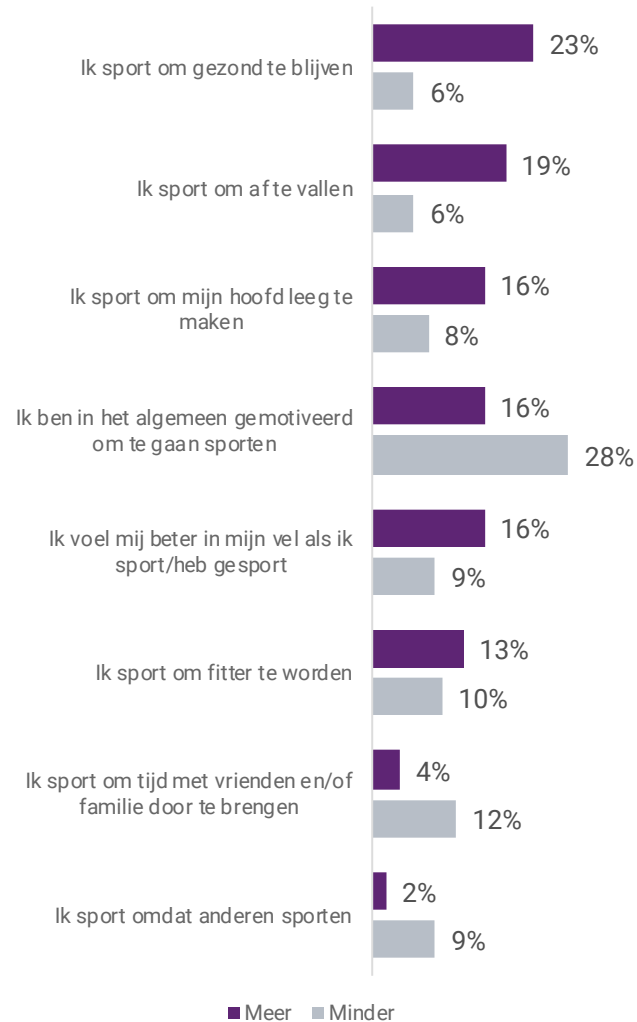
*"Ik sportte voor de crisis bij sportschool bij een groepsles. Nu de sportscholen gesloten zijn, kan ik het natuurlijk niet volgen. Ik kan wel via Instagram de lessen volgen, maar het is toch wel anders zonder instructeur en de mensen met wie je samen sport."*

*"Mijn turnvereniging is op het moment door coronavirus gesloten. Het alternatief voor mij is nu buiten sporten maar ik vind het lastig om mijzelf daar naartoe aan te zetten."*

*"Ik let er op dat ik genoeg blijf bewegen, terwijl ik dat voorheen niet echt deed."*

Men sport nu meer om gezond te blijven, af te vallen en om het hoofd leeg te maken.

Vraag: In hoeverre ben je het eens met onderstaande stellingen, is dit veranderd sinds de crisis?



*"Mijn ritueel wil ik zoveel mogelijk hetzelfde houden. Omdat ik gek word van al die mensen die nu continue buiten lopen die er normaal nooit waren. Waar ik normaal hoogstens 5 mensen in de week tegenkwam is nu 12 personen per dag. Dat maakt t hoofd leegmaken lastig, want je moet continue rekening houden met corona en afstand houden."*

*"Ik begon na de eerste paar weken te merken dat ik stijf werd. Ik kreeg pijntjes en het voelde gewoon niet fijn niet te sporten. Door weer mijn normale ritme op te pakken ben ik mijzelf weer wat beter gaan voelen."*

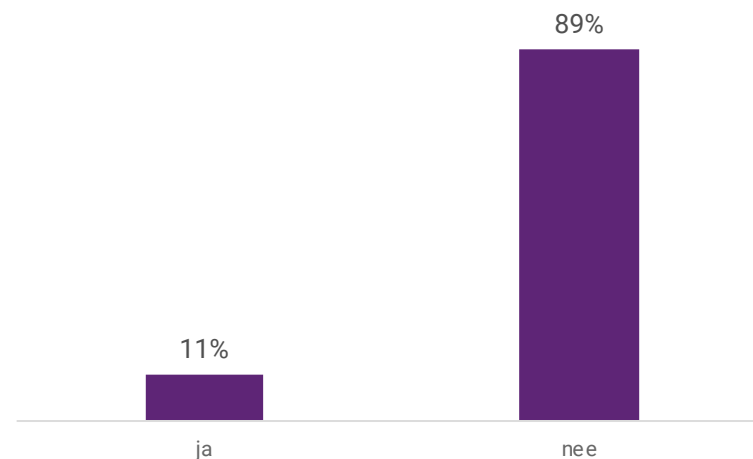
*"Minder de beschikking over apparatuur en je kan/mag het huis niet veel uit. Daardoor minder gemotiveerd, maar soms wil je dan ook wel even het huis uit en als je kan sporten doe je het meteen ook. Daarna voelt het ook wel weer goed."*

*"Ik sport minder met vrienden aangezien dat nu dus niet kan. In verband met 1,5 m etc."*

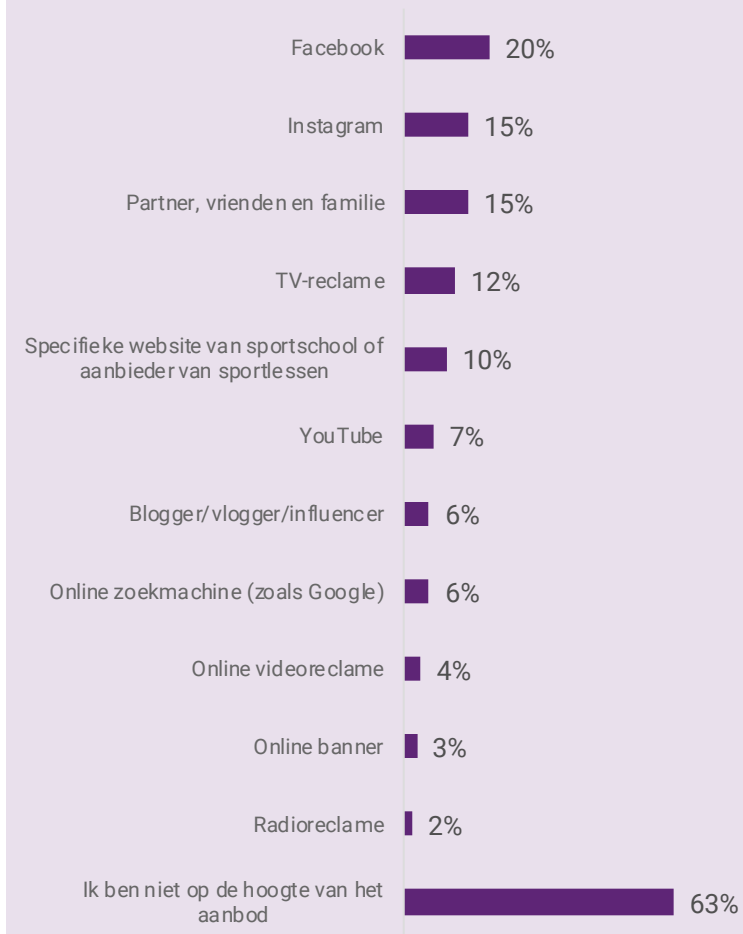


**11% maakt gebruik van online sportlessen, Facebook, Instagram en vrienden/familie belangrijkste bronnen om op de hoogte te blijven.**

Vraag: Maak je gebruik van online sportlessen?

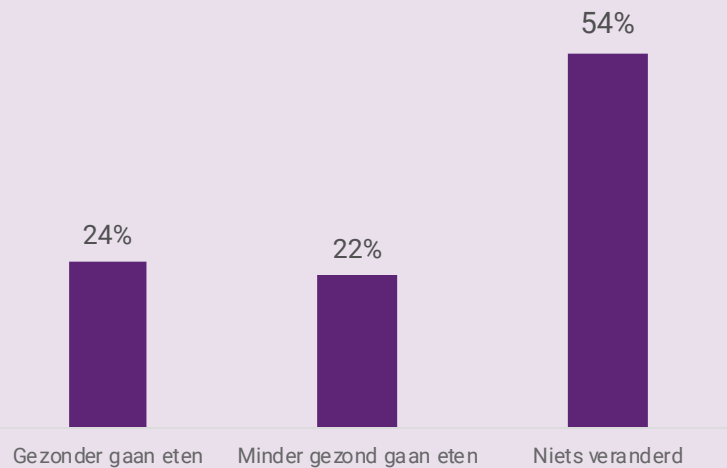


Vraag: Hoe blijf je op de hoogte van het aanbod van online sportscholen en/of sportlessen?



# 46% is anders gaan eten sinds de start van corona

Vraag: Ben je sinds de coronacrisis anders gaan eten? En waarom?



*"Ik ben er beter op gaan letten. Ik ben meer thuis dus ik heb meer tijd om een gezonde maaltijd te bereiden."*

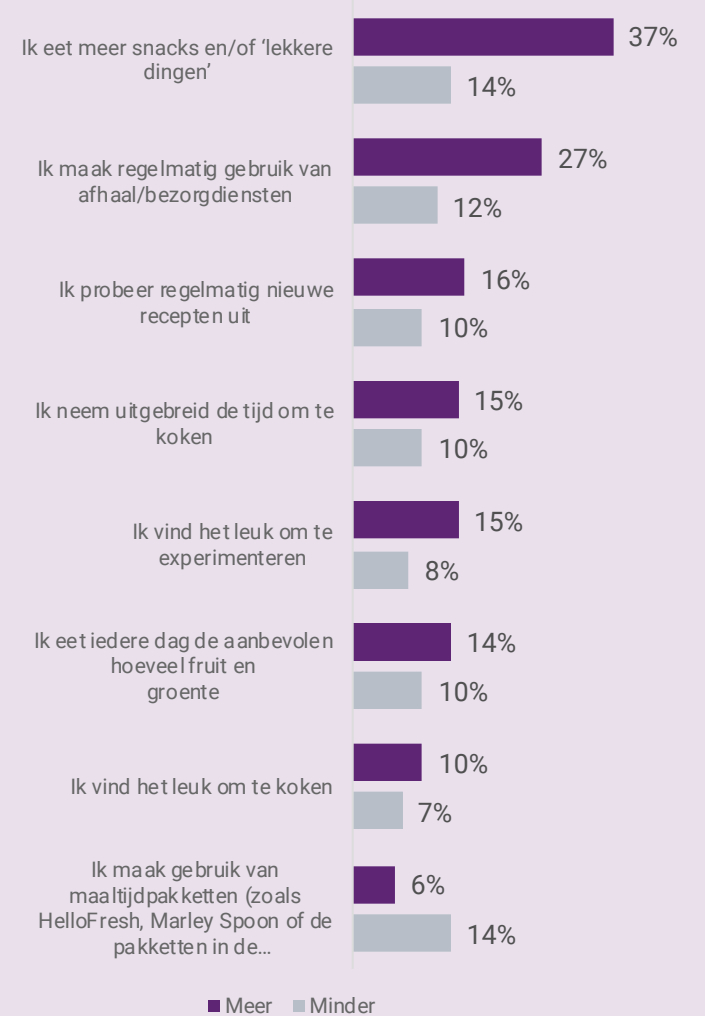
*"Je wilt toch gezond blijven en mijn immuunsysteem verhogen."*

*"Minder druk waardoor ik mij soms verveel en dan ga ik eten."*

*"Ik ben meer gaan bakken, zoals cake en koekjes. Normaal deed ik dit meest voor speciale gelegenheden, nu om even iets leuks te doen te hebben."*

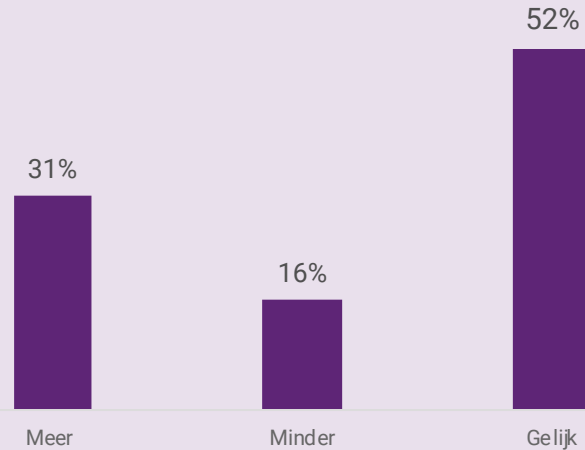
*"We maken nu weekplanning en bedenken van te voren wat we gaan eten, hierdoor doen we minder ongezonde impulsaankopen."*

Vraag: In hoeverre is je gedrag op onderstaande stellingen veranderd?



31% geeft  
sinds de start  
van corona  
meer geld uit  
aan voeding.

Vraag: Geef je sinds de crisis meer of juist minder geld uit aan voeding?



Meer geld:

- Meer eetmomenten thuis
- Extra bezorgkosten
- Vers fruit en groente relatief duurder
- Vaker bestellen

Minder geld

- Minder vaak uiteten
- Minder verleiding door het doen van (bewust) online boodschappen

*"Bestellen kost veeeeeeeeel."*

*"Wij maken nu gebruik van HelloFresh en dat is relatief gezien duurder".*

*"Meer groente en fruit en die zijn duurder."*

*"Ik doe mijn boodschappen online. De huismerken die ik altijd kocht zijn vaak niet online te vinden. Ook zijn er artikelen redelijk vaak niet op voorraad, en dan ben ik genoodzaakt om soms een duurder product te kiezen. Daarbij komen de bezorgkosten."*

*"Niet meer uiteten, dus dat scheelt geld! I.p.v. wel eens bezorgmaaltijd maar minder vaak + is goedkoper."*

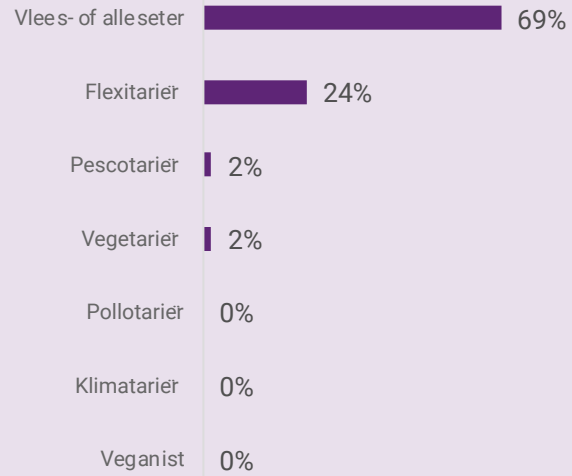
*"Meer online bestelling bij de winkels in de buurt. Om de winkels te steunen. Het zijn dezelfde producten die ik anders kocht, maar daar het thuis brengen kost het nu meer."*

*"Ik koop gezondere producten en ik eet meer thuis dus ik moet meer boodschappen doen."*

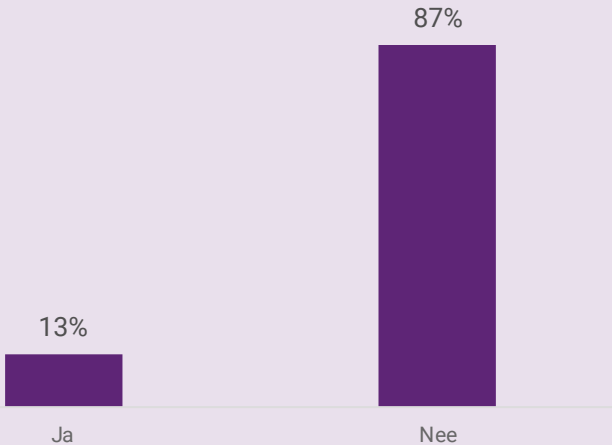
*"Vaker een borrel met hapjes thuis om het gezellig te houden."*

# 13% heeft zijn eetstijl aangepast sinds de start van corona

Vraag: Welke van de volgende eetstijlen is op dit moment het meest op jou van toepassing?



Vraag: Heb jij je eetstijl aangepast sinds de start van de coronacrisis?



*"We eten hetzelfde alleen meer gevarieerd omdat er ook meer tijd voor het koken is."*

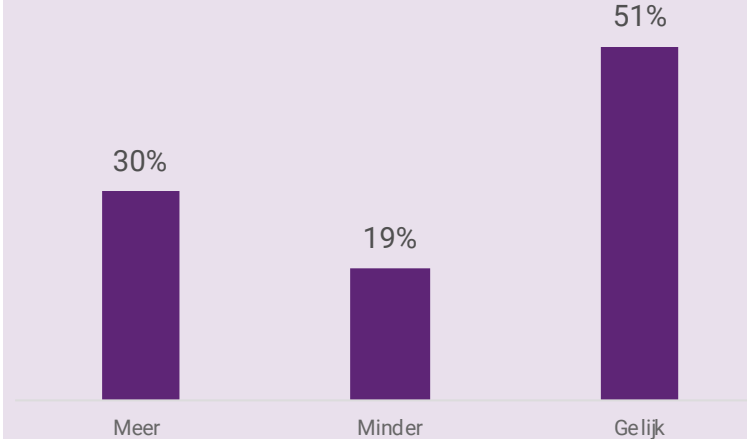
*"Ik eet nog evenveel zuivel en vlees als voorheen."*

*"Ik probeer een paar keer per week geen vlees te eten en dat heb ik niet veranderd de laatste weken. Ben ik blijven doen."*

*"Was al bewust bezig met voeding, genoeg groentes en verschillende soorten voedingsmiddelen binnen krijgen. Hiernaast wissel ik vlees en vegetarisch af."*

# 30% maakt meer gebruik van afhaal-/ bezorgdiensten

Vraag: Maak je sinds de crisis meer of minder gebruik van afhaal- en/of bezorgdiensten?



Vraag: Wat is voor jou de belangrijkste reden om te kiezen voor een afhaal- en/of bezorgdienst?



*"Om de lokale restaurants te steunen, en om mezelf 's avonds te ontzien want vanuit huis werken is veel stressvoller en kost meer energie dan vanaf mijn werk."*

*"Waar ik normaal uiteten zou gaan, bestel ik nu soms wat eten. Als afwisseling en om een avond speciaal te maken."*

*"Toch makkelijk. Wordt bezorgd op afstand. En ik hoef niet zelf naar de winkel. Dus minder risico."*

*"Ik vind het veiliger om nu alles zelf te maken."*

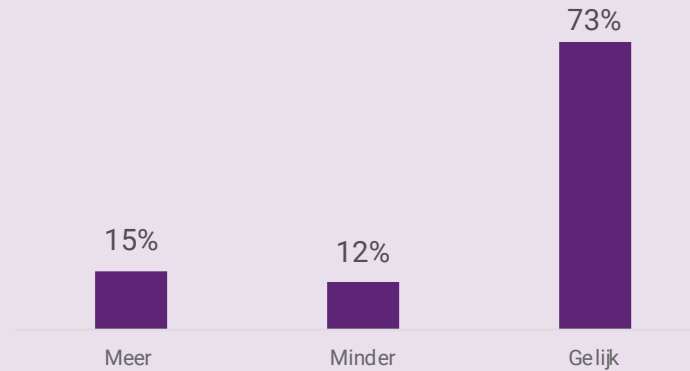
*"Weinig zin om te koken omdat ik nu veel meer moet werken (zorg). Ben te moe."*

*"Bezorgen deden we niet echt, nu ook niet."*

*"Ik haat koken, en werk nog heel hard in de haven. Dus het is niet dat ik extra tijd heb. Koken is een noodzakelijk kwaad in mijn bestaan. :-)."*

# 15% probeert vaker nieuwe recepten uit sinds de start van corona

Vraag: Probeer je sinds de coronacrisis vaker nieuwe recepten uit?



*"Doordat er meer tijd is kook ik uitgebreider en zoek ik meer recepten uit."*

*"Ik probeer iets gezondere recepten uit dan normaal."*

*"Af en toe heb ik ineens zin in iets anders, maar dat is niet corona gerelateerd."*

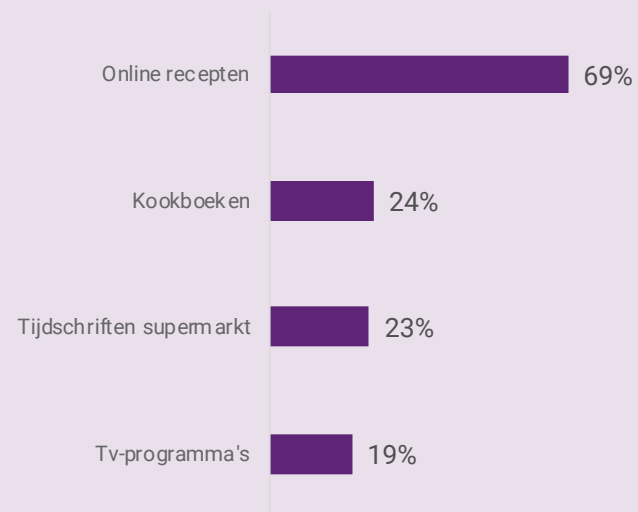
*"Meer recepten om te bakken, of variaties op iets wat we normaal eten.."*

*"Nu ik zelf niet naar de supermarkt ga moet ik thuis lijstjes maken en word ik niet meer verrast in de supermarkt. Normaal vind ik het leuk schappen te bekijken en dan wat nieuws te proberen. Dit gebeurt nu toch echt minder vanuit huis.."*

*"Dat is gewoon niet veranderd. Ik heb niet meer tijd gekregen door de coronacrisis, ik moet gewoon werken, al is dat thuis en ik probeerde al regelmatig nieuwe recepten uit."*

# Men haalt vooral online inspiratie voor nieuwe kookrecepten.

Vraag: Waar haal je de inspiratie vandaan voor nieuwe recepten?



*"Heb veel kookboeken staan dus leuk om door heen te bladeren. En online omdat het makkelijk is om te zoeken. Je hebt zin in iets en je hebt zo een recept gevonden."*

*"Het is gemakkelijk en je ziet meteen reviews, waardoor je weet of het recept het proberen waard is.."*

*"Alles wordt uitgebreid beschreven en vaak zit er ook een filmpje bij."*

*"Wisselend soms lekkerensimpel soms Brenda Kookt maar ook wel eens iets uit de Allerhande."*

*"Ik volg twee Griekse kokken op hun instagram"*

*"Als ik echt op zoek ben naar inspiratie zoek ik op internet en dan kom ik gauw op websites als: Allerhande, Lekker en Simpel en Chickslovefood. Soms krijg ik (ongevraagde) inspiratie door de socials van HelloFresh of de vlogs van Lotte als ik die toch al kijk."*

*"Vaak word ik eerder door een lekker uitziend plaatje van een gerecht aangetrokken om een recept dat ik via Facebook zie te openen. Dit komt vaak in m'n timeline terecht als advertentie."*

*Eigenlijk gewoon toeval, ik Google waar ik zin in heb en dan kom ik vaak op een van deze sites terecht. En Miljuscka op Instagram, omdat haar gerechten er zo mooi en lekker uit zien. En ze komt altijd heel eerlijk over.*



# WE VIDEO COMMUNITY

## Wat is het?

RTL's eigen kwalitatief online panel

600+ leden tussen de 18 en 54 jaar

## Wat biedt het?

Waardevolle inzichten

Enkel kwalitatieve resultaten, niet representatief

## Hoe werkt het?

Opdracht(en) mogelijk via onderstaande modules  
(Forum, Vragenlijst, Stepboard, Challenge, Dagboek, Chat)

## Een antwoord op jouw vraag?

Ad Alliance biedt nu de mogelijkheid om jouw vraag in de community te stellen.

