

Veel jongeren te zwaar

Dik in orde

Jongeren zijn het gelukkigste en meest tevreden deel van de bevolking. Alleen, veel jongeren zijn te dik.

Jongeren vertonen relatief veel ongezond gedrag als roken, drugsgebruik en het drinken van grote hoeveelheden alcohol. Als gevolg van een gebrek aan lichaamsbeweging en te veel eten is een deel van hen medisch gezien al te zwaar. De jeugd verkeert in de kracht van zijn leven en kan dus wel tegen een stootje. De eventuele negatieve gevolgen van ongezond gedrag openbaren zich pas op latere leeftijd.

Gezond en gelukkig

Jongeren tot 25 jaar vormen het gelukkigste en meest tevreden deel van de bevolking. Meer dan negen van de tien jongeren zeggen dat ze gelukkig zijn en tevreden met het eigen leven. Negen van de tien jongeren tot 25 jaar beschouwen hun gezondheid als goed tot zeer goed. Hoewel ook bij de personen van 25 jaar en ouder veruit de meerheid zich gelukkig, tevreden en gezond voelt, zijn gezondheid en geluk bij de ouderen iets minder dik gezaaid.

Stevige drinkers

Onder mannen van 16 jaar en ouder daalde het percentage rokers tussen 1990 en 1997 van 43 naar 39 procent. Bij vrouwen bleef dit percentage stabiel op 32 procent. Ongeveer één op de vier 16- en 17-jarigen rookt. Sinds 1990 is het roken in deze leeftijdsklasse licht toegenomen.

Het drinken van zes of meer glazen alcoholhoudende drank op één dag is schadelijk voor de gezondheid. Wie minstens eens per week zes of meer glazen alcohol drinkt, wordt beschouwd als een zware drinker. De jeugd – en dan vooral de jongens – drinkt stevig: drie van de tien 16- en 17-jarige en vier van de tien 18-

tot 24-jarige jongens behoren in 1997 tot de zware drinkers. Bij de meisjes geldt dat voor respectievelijk twaalf en zestien procent. Vergeleken met 1990 is het percentage zware drinkers onder de jongeren tot 25 jaar fors toegenomen.

Paddo's

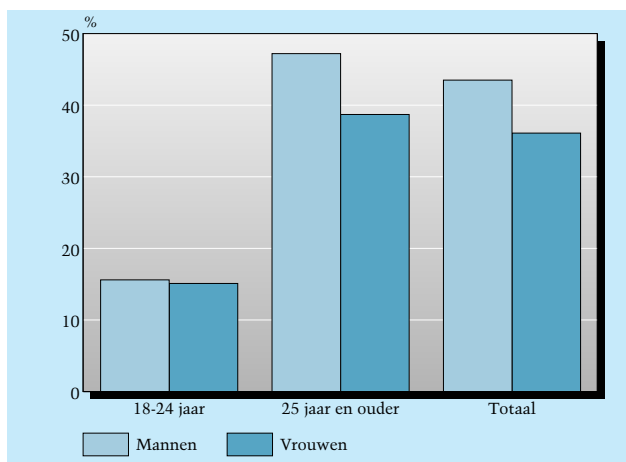
Naar eigen zeggen heeft een kwart van de jongens en zestien procent van de meisjes van 12 tot 25 jaar ooit hashisch of marihuana gebruikt. Er zijn een stuk minder jongeren die ervaring met andere drugs hebben, maar toch heeft nog acht procent van de jongens wel eens XTC gebruikt, zes procent nam paddo's. Bij de meisjes zijn de percentages lager: bij beide drugs drie procent. Het heroïnegebruik is met minder dan 0,3 procent gering. De oudste leeftijdsklasse heeft, zoals te verwachten is, de meeste ervaring met drugs.

Medicijngebruik jongeren stijgt

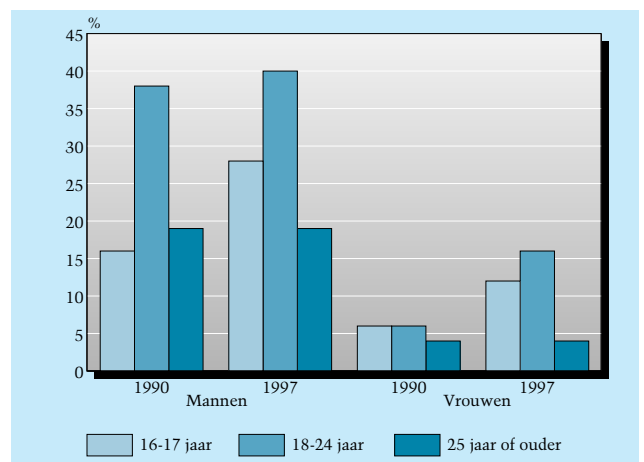
Het medicijngebruik is bij zowel mannen als vrouwen sinds 1990 aanzienlijk toegenomen. Dit geldt vooral voor geneesmiddelen die vrij verkrijgbaar zijn, zonder recept van een arts. Het percentage gebruikers van deze geneesmiddelen is tussen 1990 en 1997 bij de mannen toegenomen van 16 naar 26 en bij de vrouwen van 26 naar 37.

Het gebruik van voorgeschreven medicijnen is vooral hoog onder ouderen. Vrij verkrijgbare medicijnen worden juist veel geslikt door jongeren. Bijna de helft van de meisjes van 12 tot 17 jaar heeft in de veertien dagen voorafgaand aan het onderzoek dergelijke medicijnen gebruikt. Bij de mannen gebruiken vooral de 18- tot 24-jarigen deze producten.

Mensen met overgewicht, 1997



Zware drinkers





Eén op de zes meisjes (12 tot 25 jaar) zegt ooit hashisch of marihuana te hebben gebruikt.

Regelmatige beweging

Een mens heeft regelmatig beweging nodig om zijn lichaam gezond te houden. Het medisch advies luidt dat ieder mens minstens een half uur per dag een serieuze lichamelijke inspanning zou moeten verrichten om lichamelijk gezond te blijven. Veel mensen halen deze norm echter niet. Lichamelijk zwaar werk komt steeds minder voor, we gebruiken vooral gemotoriseerde vervoermiddelen om ons te verplaatsen.

Steeds meer jongeren leiden een zittend bestaan, zowel op school als op het werk of thuis voor de televisie of aan de computer. Ze hebben daardoor vaak niet vanzelf voldoende lichaamsbeweging en moeten er dus iets extra's voor doen. Sportbeoefening is één van de manieren om aan voldoende beweging te komen. Acht van de tien jongeren tot 18 jaar doen aan sport, maar boven de 18 jaar neemt de sportdeelname af. Eén op de drie 18- tot 24-jarigen doet niet aan sport.

Te dik

Door gebrek aan lichaamsbeweging en te veel en te vet eten kan overgewicht ontstaan. Overgewicht komt relatief veel voor

onder de Nederlandse bevolking en het percentage medisch gezien te zware mensen neemt nog steeds toe. In 1997 heeft 44 procent van de mannen en 36 procent van de vrouwen overgewicht. In 1985 waren deze percentages nog 38 en 29. Onder jongeren komt overgewicht minder vaak voor, maar toch is van de 18- tot 24-jarigen al vijftien procent te dik. Overgewicht kan met het klimmen der jaren gepaard gaan met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten, suikerziekte, hoge bloeddruk en psychosociale klachten. Ten gevolge van het toenemende overgewicht zullen in de toekomst meer hiermee samenhangende gezondheidsproblemen te verwachten zijn.

Ondergewicht komt in 1997 in het welvarende Nederland slechts bij één procent van de mannen en bij vier procent van de vrouwen voor. Bij meisjes en jonge vrouwen kan ondergewicht soms samenhangen met anorexia nervosa, een psychische eetstoornis, gekenmerkt door een allesoverheersend streven naar vermagering. ◀

Anne Katrien Amse en Gerard Verweij

Quetelet-index

De verhouding van gewicht en lengte, zoals weergegeven door de Quetelet-index (QI) is een veelgebruikte indicator voor de mate waarin onder- en overgewicht voorkomt. Dit verhoudingsgetal wordt berekend door het gewicht in kilo's te delen door de lengte in meters in het kwadraat. Iemand van 1,80 meter lang met een gewicht van 75 kilo heeft dus een QI van 23,1. De index is overigens niet goed bruikbaar voor kinderen tot 18 jaar die nog in de groei zijn. Bij een gezond lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte ligt de QI tussen de 18,5 en 25. Medisch gezien is bij een QI onder de 18,5 sprake van ondergewicht, boven de 25 van overgewicht.

Medicijngebruik

