

Leefstijl mannen ongezonder

Riskante gewoonten

In 2000 komen roken, overmatig drinken en overgewicht bij mannen meer voor dan bij vrouwen. Trendcijfers tonen wel verschillende ontwikkelingen tussen mannen en vrouwen. Zo hebben in het afgelopen decennium relatief meer mannen dan vrouwen de nicotine afgezworen en is bij vrouwen het percentage personen dat alcohol nuttigt iets sterker gestegen dan bij mannen.

Roken, bovenmatige alcoholconsumptie en overgewicht vormen ernstige gezondheidsrisico's. Roken is de belangrijkste risicofactor van hart- en vaatziekten en longkanker. Daarmee levert het roken een grote bijdrage aan de twee belangrijkste doodsoorzaken in Nederland, te weten cardiale sterfte en sterfte door kanker. Bovenmatig alcoholgebruik is schadelijk voor lever, hart en vaten en psychische gesteldheid en in vele gevallen geeft het aanleiding tot allerlei relationele of maatschappelijke problemen.

Matige alcoholconsumptie lijkt voor de gezondheid minder kwaad te kunnen. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat matige alcoholgebruikers minder kans hebben op hart- en vaatziekten dan geheelonthouders en zware drinkers. Overgewicht en dan vooral ernstig overgewicht is daarentegen schadelijk voor lijf en leden. Langdurig overgewicht betekent feitelijk een voortdurende overbelasting voor botten, gewrichten en weefsels en is daarmee een belangrijke oorzaak van

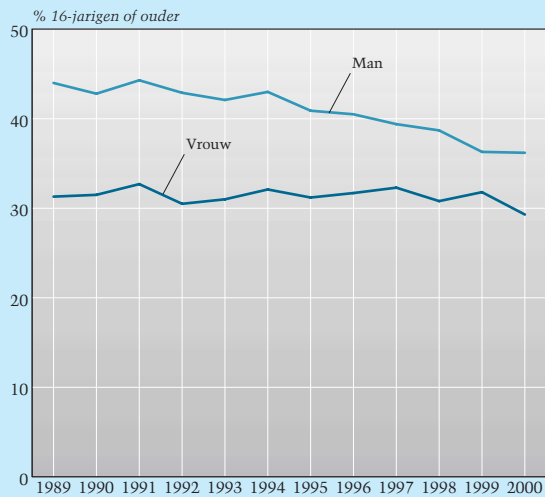
allerlei vormen van slijtage. Ook is overgewicht een risicofactor van hart- en vaatziekten.

Zwaar roken

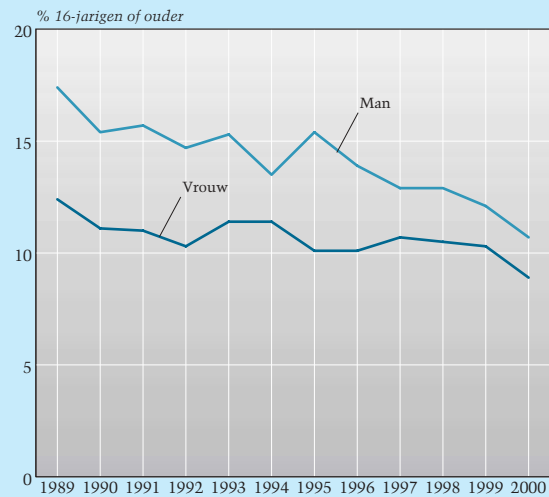
In 2000 bericht één op de drie personen van 16 jaar of ouder te roken. Zwaar roken, dat wil zeggen het dagelijks roken van minimaal twintig sigaretten wordt door één op de tien personen gerapporteerd. Hoe ouder, en hoe hoger het opleidingsniveau, hoe minder wordt er gerookt respectievelijk zwaar gerookt. Ook is er verschil tussen mannen en vrouwen. Er roken relatief meer mannen dan vrouwen. Bij de mannen rookt 36 procent en bij de vrouwen 29 procent. Voorts bedraagt het percentage zware rokers bij de mannen elf procent en bij de vrouwen negen procent. Hoewel er meer mannen dan vrouwen roken, laten rokende mannen gemiddeld niet meer tabak in rook opgaan dan rokende vrouwen. In 2000 roken mannen en vrouwen gemiddeld ongeveer vijftien sigaretten per dag.

Leefstijlen, naar geslacht

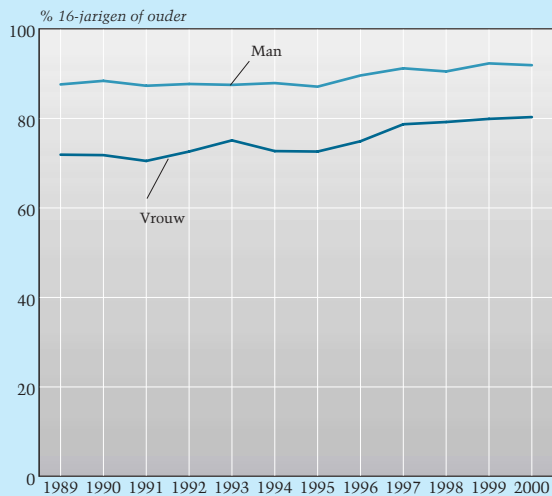
rokers



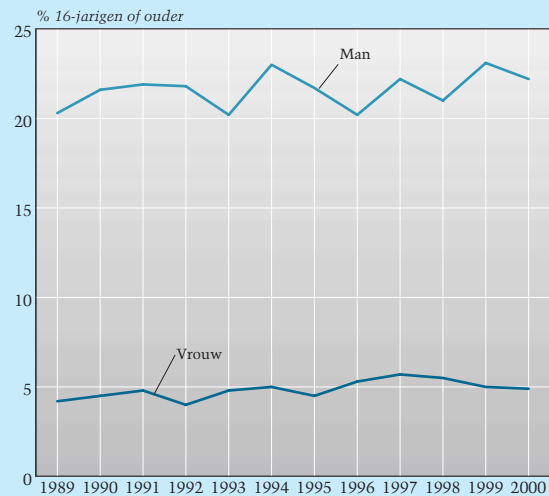
zware rokers



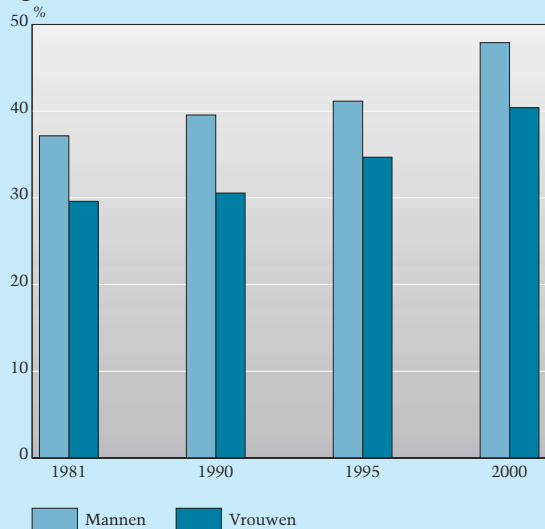
drinkers



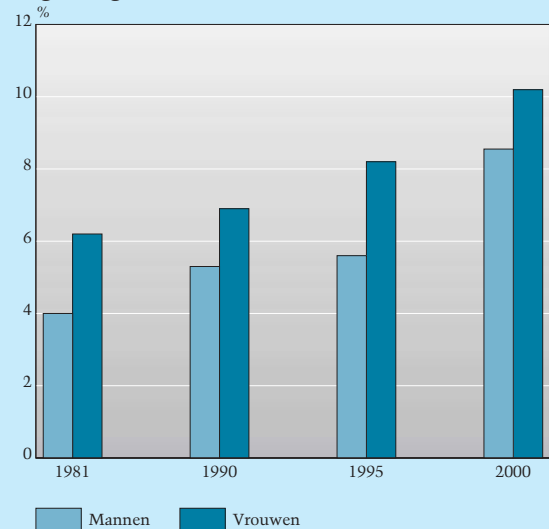
zware drinkers



overgewicht



ernstig overgewicht



Aandeel rokers stabiel

Ondanks de soms wat grillig verloopende jaar-op-jaar fluctuaties is het percentage rokers in de Nederlandse bevolking tussen 1989 en 2000 met vijf procentpunt gedaald. De daling komt vrijwel geheel voor rekening van de mannen. Tussen 1989 en 2000 nam bij hen het aandeel rokers af van 44 naar 36 procent. Bij de vrouwen lijkt het aandeel rokers daarentegen stabiel te blijven. Weliswaar ligt in 2000 het percentage vrouwelijke rokers twee procentpunt lager dan in 1989, maar alle tussenliggende percentages liggen ofwel in de buurt van de 31 of van de 32 procent. Vanuit statistische criteria kan bij vrouwen nauwelijks van een dalende trend worden gesproken. Al met al is er nog steeds sprake van een verhoudingsgewijs groter aantal rokende mannen. Het aandeel zware rokers in de bevolking is in de afgelopen twaalf jaar eveneens verminderd. Bij mannen is de afname aanmerkelijk groter dan bij vrouwen.

Zwaar drankgebruik

In 2000 bericht 86 procent van de Nederlandse bevolking van 16 jaar of ouder wel eens alcohol te drinken. Zwaar alcoholgebruik, gedefinieerd als het minstens op een dag in de week drinken van minimaal zes glazen alcohol, wordt door 13 procent gemeld. Het nuttigen van een glaasje is bijzonder populair bij

hoog opgeleiden. Van de personen met een hbo- of universitaire opleiding bericht 95 procent wel eens een glas alcoholhoudende drank te drinken. Met 72 procent ligt deze geneugte bij personen met een lagere opleiding op een aanmerkelijk lager niveau. Met elf procent ligt ook het zware alcoholgebruik bij personen met alleen lager onderwijs onder de landelijke maat. Bij personen met een opleiding hoger dan alleen lager onderwijs ligt het percentage iets hoger dan de landelijke 13 procent. Relatief meer mannen drinken dan vrouwen. Bij de mannen ligt het percentage dat wel eens alcoholhoudende drank nuttigt op 92 procent, bij de vrouwen op 80 procent. Met 22 procent tegen 5 procent komt vooral het zwaar drinken bij mannen meer voor dan bij vrouwen. In de afgelopen twaalf jaar is het aandeel personen dat alcoholhoudende drank drinkt met zeven procentpunt toegenomen. Bij vrouwen is de toename iets groter dan bij mannen. Het zware alcoholgebruik is tussen 1989 en 2000 vrijwel stabiel gebleven. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

Alsmaar dikker

De mate van overgewicht is vastgesteld aan de hand van de zogeheten *body mass index* (BMI). Door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door het kwadraat van de lengte (in meters) is per persoon de waarde van de BMI berekend. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is een BMI-waarde van 25 of hoger indicatief voor overgewicht. Een BMI-waarde van 30 of hoger verwijst naar ernstig overgewicht. De berekening van overgewicht heeft alleen zin voor volgroeide mensen en is daarom alleen op personen van 20 jaar en ouder toegepast.

In 2000 kampt 44 procent van de bevolking van 20 jaar of ouder met overgewicht. Ernstig overgewicht is op negen procent van de bevolking van toepassing. Hoe ouder, maar ook hoe lager het opleidingsniveau, hoe meer personen met overgewicht en ernstig overgewicht.

Een BMI van 25 of hoger komt bij mannen meer voor dan bij vrouwen: 48 procent tegen 40 procent. Ernstig overgewicht komt in 2000 bij mannen vrijwel even vaak voor als bij vrouwen (9 tegen 10 procent).

Trendmatige stijging

Tussen 1981 en 2000 is het overgewicht in de Nederlandse bevolking van 20 jaar of ouder gestaag toegenomen, en wel van 33 procent naar 44 procent. Bij mannen en vrouwen is sprake van een vrijwel vergelijkbare trendmatige stijging. Het aandeel personen met ernstig overgewicht is tussen 1981 en 2000 vrijwel verdubbeld. Hoewel er sprake is van een wat grillig patroon van jaar op jaar fluctuaties is bij mannen de trendmatige groei iets sterker dan bij vrouwen. Met name in de laatste jaren. Mannen lopen dus in op vrouwen voor wat betreft het vóórkomen van ernstig overgewicht. ◀

Leefstijlen

De gegevens over leefstijlen zijn afkomstig van de *Gezondheids-enquêtes 1981–1996* en van de module 'Gezondheid en Arbeid' van het *Permanent Onderzoek Leefsituatie (POLS) 1997–2000*.

De CBS gegevens over lengte en gewicht betreffen eigen opgaven van de bevroegde personen en zijn vanaf 1981 beschikbaar. Recentelijk hebben CBS, RIVM en GGD'en gezamenlijk onderzocht in hoeverre de zelfrapportages van lichaamslengte en -gewicht overeenkomen met feitelijk gemeten waarden. Uit het onderzoek kwam naar voren dat mensen gemiddeld hun lichaamslengte iets te hoog en hun lichaamslengte iets te laag inschatten. De CBS-cijfers onderschatten derhalve enigszins de omvang van de overgewichtproblematiek in Nederland. Deze onderschattingen leiden niet tot vertekening in de geschetste trendpatronen. Voor meer informatie over de studie wordt verwezen naar: A. L. Viet e.a., *Jaarverslag Regenboogproject 1999*, RIVM rapport 266807003.

Consistente gegevens over zelfgerapporteerd roken en drinken zijn pas vanaf 1989 beschikbaar.

In de POLS-module 'Gezondheid en arbeid' worden jaarlijks aan ongeveer tienduizend personen vragen over medische consumptie, gezondheid en leefstijlen gesteld. In de *Gezondheids-enquêtes* zijn eveneens jaarlijks ongeveer tienduizend personen bevroegd. Omdat de cijfers gebaseerd zijn op steekproefonderzoek hebben ze een onnauwkeurigheidsmarge.

Ferdinand Otten en Frans Frenken