



Persbericht

PB07-021
20 maart 2007
9.30 uur

Leefstijl Nederlander niet verbeterd

In 2006 zijn Nederlanders niet gezonder gaan leven. Het aandeel volwassen Nederlanders met overgewicht steeg weer. Verder nam het percentage rokers niet af en was ook het percentage zware drinkers stabiel. Ten slotte bleef het aandeel Nederlanders dat voldoet aan de norm voor gezond bewegen steken op hetzelfde niveau als in 2005. Dit blijkt uit cijfers van het CBS.

Weer meer mensen met overgewicht

In 2006 kampte ruim 46 procent van de volwassenen met overgewicht. Dat is meer dan in 2005 en evenveel als in 2004. Nog steeds is er sprake van een stijgende trend in het aantal volwassenen met overgewicht. Ook ten aanzien van ernstig overgewicht is de stijgende trend in 2006 bestendig. Vooral vrouwen kampen met ernstig overgewicht. Bijna 13 procent van de vrouwen was in 2006 veel te dik. Het percentage mannen met ernstig overgewicht ligt al enkele jaren op 10 procent.

Aandeel rokers neemt niet af

Ook het rookgedrag is in 2006 niet verbeterd. Bijna 30 procent van de Nederlanders van twaalf jaar en ouder rookt. Dat aandeel is de laatste drie jaar vrij constant. De dalende tendens onder 12- tot 24-jarigen zet niet door. Het aandeel zware rokers blijft echter wel afnemen.

De gemiddelde leeftijd van de roker is sinds 2001 gestegen van 41 naar 43 jaar. Nog steeds roken er meer mannen dan vrouwen. Het percentage zware rokers is 9 bij mannen en 6 bij vrouwen. Als vrouwen stoppen met roken hebben ze er gemiddeld 15 jaar roken opzitten. Bij mannen is dat bijna 20 jaar.

Ook percentage drinkers blijft stabiel

De cijfers over het drinkgedrag van Nederlanders zijn de laatste jaren niet gewijzigd. Ruim 11 procent Nederlanders behoorde in 2006 tot de zware drinkers. Het percentage zware drinkers onder vrouwen is ruim vier keer lager dan onder mannen. Ongeveer 20 procent van de Nederlanders drinkt nooit alcohol.

Bijna de helft van de Nederlanders beweegt onvoldoende

Van de Nederlanders boven de twaalf jaar bewoog 45 procent niet genoeg volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Dat was evenveel als in

2005. Personen die wel voldoende bewegen, halen dat vooral uit lichamelijke activiteiten in vrije tijd en sport: bijna 70 procent.

Technische toelichting

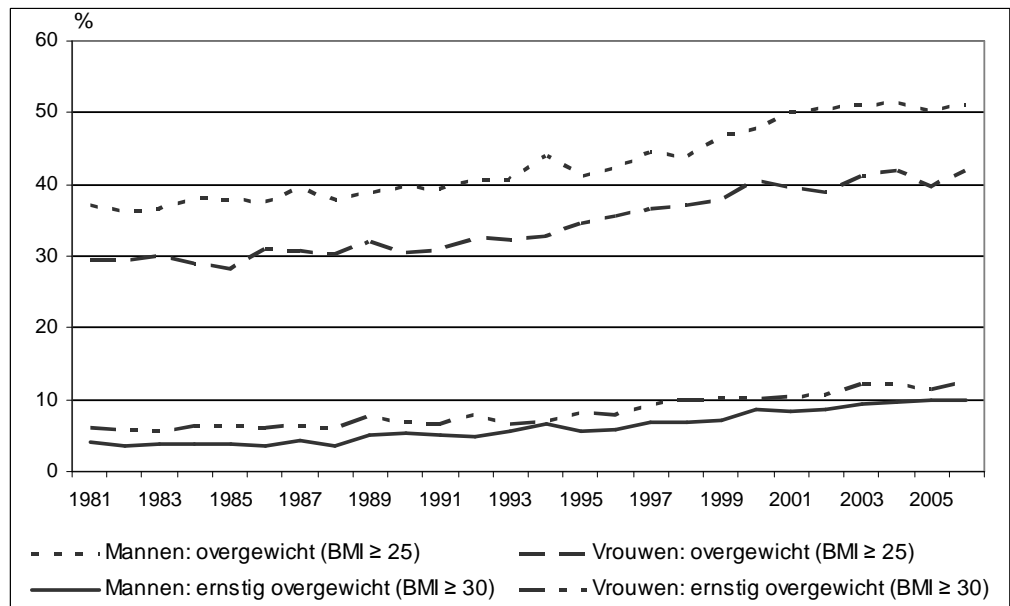
De gegevens zijn afkomstig uit het Permanent Onderzoek Leefsituatie van het CBS, een steekproefonderzoek onder jaarlijks circa 10 duizend mensen van alle leeftijden. Mensen die wonen in instellingen en tehuizen zijn in dit onderzoek niet opgenomen. Omdat alle cijfers gebaseerd zijn op steekproefonderzoek hebben ze een onnauwkeurigheidsmarge.

Zwaar of overmatig drinken verwijst naar het drinken van minstens zes glazen alcoholhoudende drank op minimaal een dag in de week. Zwaar roken betekent: 20 of meer sigaretten per dag.

Voldoende beweging volgens de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen houdt in dat jongeren tot 18 jaar dagelijks minimaal een uur matig intensieve activiteit moeten verrichten. Volwassenen (18-55 jaar) dienen minimaal een half uur matig intensieve activiteit te verrichten op ten minste vijf dagen per week. Voor 55-plussers geldt hetzelfde als voor volwassenen met dien verstande dat 'matig intensief' bij ouderen een andere (lagere) intensiteit van de activiteit inhoudt dan bij volwassenen van 18-55 jaar. Het betreft activiteiten die van toepassing zijn voor alle vormen van lichaamsbeweging uit de domeinen woon-werkverkeer, activiteit op werk en school, huishoudelijk werk, vrije tijd en sport.

Overgewicht is vastgesteld met de zogeheten 'Body Mass Index' (BMI). De BMI-waarde wordt verkregen door het lichaamsgewicht (in kilo's) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meters). Bij een BMI van 25 of hoger is sprake van overgewicht, vanaf 30 van ernstig overgewicht.

Personen (20 jaar en ouder) met overgewicht



Bron: CBS

Tabel 1 : Overgewicht (20 jaar en ouder)

	1981	1991	2001	2004	2005	2006
%						
Overgewicht						
Totaal	33,3	35,1	44,8	46,5	44,9	46,5
Mannen	37,1	39,3	50,0	51,3	50,4	51,1
Vrouwen	29,6	31,1	39,6	41,9	39,6	41,9
Ernstig overgewicht						
Totaal	5,1	5,8	9,3	10,9	10,7	11,3
Mannen	4,0	5,0	8,3	9,6	9,9	9,8
Vrouwen	6,2	6,6	10,3	12,1	11,4	12,7

Bron: CBS

Tabel 2. Roken (12 jaar en ouder)

	2001	2004	2005	2006
	%			
Roken	33,3	29,6	29,5	29,6
12-24 jr	30,3	25,2	22,9	23,2
25-44 jr	39,9	35,5	35,6	35,1
45-64 jr	34,6	31,8	32,5	32,4
65+ jr	18,0	17,3	17,6	19,6
20 of meer sigaretten per dag	9,8	7,4	7,7	7,2
12-24 jr	5,8	4,8	3,3	3,9
25-44 jr	12,7	8,1	9,1	8,0
45-64 jr	11,7	10,0	10,3	10,0
65+ jr	3,7	3,7	4,8	4,0

Bron: CBS**Tabel 3. Alcohol (12 jaar en ouder)**

	2001	2004	2005	2006
	%			
Wel eens alcohol drinken	81,8	80,6	81,4	81,0
12-24 jr	71,9	68,5	71,4	67,5
25-44 jr	87,0	85,1	84,7	85,5
45-64 jr	86,2	86,4	87,3	87,0
65+ jr	70,9	72,1	72,7	73,3
Zwaar drinken	13,6	11,9	10,8	11,3
12-24 jr	18,5	14,0	13,2	14,5
25-44 jr	14,7	12,2	10,7	12,5
45-64 jr	14,0	13,5	13,3	11,9
65+ jr	4,3	5,0	3,4	4,5

Bron: CBS

Tabel 4. Lichamelijke activiteit 2001-2006

Voldoet aan de norm gezond bewegen			
	Totaal	Mannen	Vrouwen
	%		
Totaal 12+			
2001	52	52	52
2002	52	50	53
2003	54	53	54
2004	53	52	54
2005	55	56	54
2006	55	55	55
12-17 jaar			
2001	23	24	22
2002	24	26	21
2003	23	27	19
2004	25	31	18
2005	28	33	22
2006	26	33	18
18-54 jaar			
2001	50	48	53
2002	49	45	52
2003	51	48	54
2004	51	47	55
2005	53	51	54
2006	53	50	56
55 +			
2001	64	70	58
2002	65	68	62
2003	66	72	61
2004	63	66	59
2005	65	70	60
2006	64	69	60

Bron: CBS