



Persbericht

PB08-018
18 maart 2008
9.30 uur

Gezonde leefstijl wint langzaam terrein

De laatste jaren zijn Nederlanders iets gezonder gaan leven. Het percentage rokers is gedaald, ook het percentage zware drinkers werd iets lager. Steeds meer Nederlanders bewegen voldoende en er is geen toename meer van het aandeel volwassenen met matig overgewicht. De trend van ernstig overgewicht daarentegen blijft nog steeds stijgend. Dit blijkt uit nieuwe cijfers van het CBS.

Minder rokers

In 2007 rookte 31 procent van de Nederlandse mannen van 12 jaar of ouder. Bij de vrouwen was dat 25 procent. Bij mannen lijkt de dalende tendens van vóór 2004 weer opgepakt te worden. De laatste drie jaren bleef het percentage rokende vrouwen vrijwel constant. Bij zowel mannen als vrouwen vermindert de laatste jaren het aantal zware rokers. Een andere positieve ontwikkeling betreft het aandeel jongeren dat nooit heeft gerookt. In de leeftijdsgroep van 12 tot 24 jaar steeg dit van 58 naar 66 procent tussen 2001 en 2007.

Licht dalende trend van zware drinkers

Bijna 11 procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder behoorde in 2007 tot de zware drinkers. In 2001 was dat nog bijna 14 procent. In de periode tussen 2001 en 2007 is het percentage zware drinkers dus afgenomen. Het percentage zware drinkers onder mannen is met 18 procent ruim vier keer zo hoog dan onder vrouwen (4 procent). Eén op de vijf Nederlanders drinkt nooit alcohol.

Meer Nederlanders bewegen voldoende

Het percentage Nederlanders vanaf twaalf jaar dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen was in 2007 weer een fractie hoger dan in 2006. Sinds 2001 is het aandeel mensen dat voldoende beweegt gestaag toegenomen van 52 tot 56 procent. Dat is het geval voor zowel de mannen als de vrouwen.

Matig overgewicht neemt niet meer toe

Bijna 35 procent van de volwassen Nederlanders had in 2007 te maken met matig overgewicht. Tot 2002 nam matig overgewicht jaarlijks toe, maar de laatste jaren blijft het cijfer nagenoeg constant. In 2007 had ruim 40 procent van de mannen en bijna 30 procent van de vrouwen matig overgewicht.

Over een langere periode gezien blijft het aandeel volwassenen Nederlanders dat kampt met ernstig overgewicht echter nog steeds stijgen. In 2007 ging ruim 11 procent van de volwassenen gebukt onder ernstig overgewicht. Dat is meer dan een verdubbeling in 20 jaar. Ernstig overgewicht komt bij vrouwen vaker voor dan bij mannen: 12 versus 10 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 roken betreft 20 of meer sigaretten per dag.

Zwaar drinken verwijst naar het drinken van minstens zes glazen alcoholhoudende drank op minimaal één dag in de week.

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 vanaf 25 tot 30 is sprake van matig overgewicht, vanaf 30 van ernstig overgewicht.

Tabel 1 Roken (12 jaar en ouder)

	2001	2004	2005	2006	2007
	%				
roken	33,3	29,6	29,5	29,6	27,9
12-24 jr	30,3	25,2	22,9	23,2	23,9
25-44 jr	39,9	35,5	35,6	35,1	34,0
45-64 jr	34,6	31,8	32,5	32,4	29,6
65+ jr	18,0	17,3	17,6	19,6	16,8
20 of meer sigaretten per dag	9,8	7,4	7,7	7,2	6,7
12-24 jr	5,8	4,8	3,3	3,9	3,6
25-44 jr	12,7	8,1	9,1	8,0	8,4
45-64 jr	11,7	10,0	10,3	10,0	8,5
65+ jr	3,7	3,7	4,8	4,0	3,3

Bron: CBS**Tabel 2 Alcohol (12 jaar en ouder)**

	2001	2004	2005	2006	2007
	%				
wel eens alcohol drinken	81,8	80,6	81,4	81,0	81,1
12-24 jr	71,9	68,5	71,4	67,5	67,7
25-44 jr	87,0	85,1	84,7	85,5	85,3
45-64 jr	86,2	86,4	87,3	87,0	86,6
65+ jr	70,9	72,1	72,7	73,3	74,6
Zwaar drinken	13,6	11,9	10,8	11,3	10,7
12-24 jr	18,5	14,0	13,2	14,5	15,5
25-44 jr	14,7	12,2	10,7	12,5	11,1
45-64 jr	14,0	13,5	13,3	11,9	11,1
65+ jr	4,3	5,0	3,4	4,5	4,3

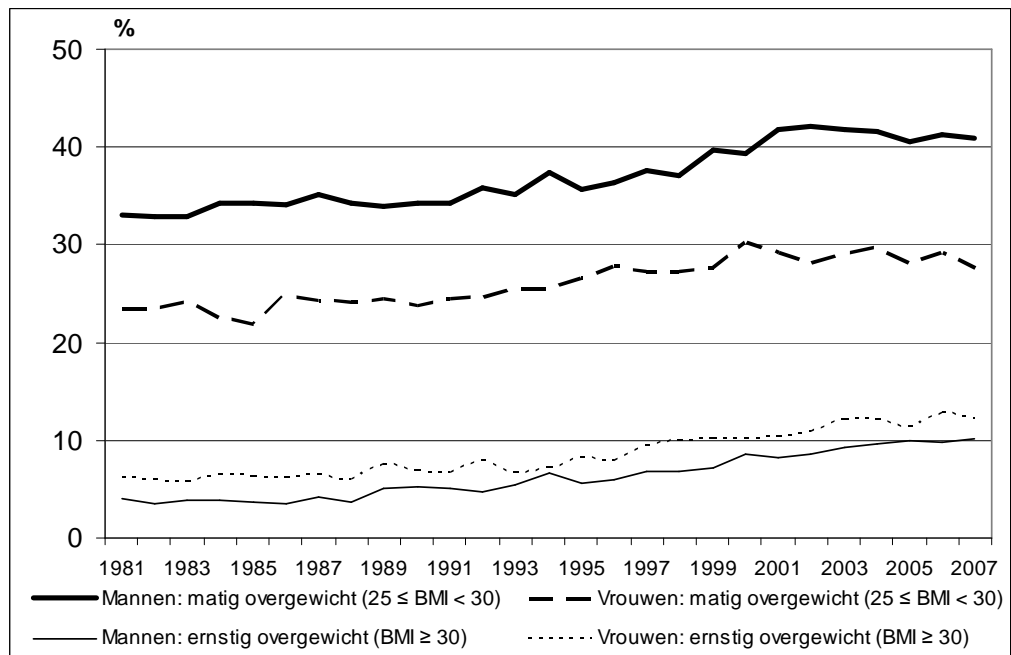
Bron: CBS

Tabel 3: Lichamelijke activiteit 2001-2007

		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
	2007	56	56	56
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
	2007	27	28	25
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
	2007	54	52	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
	2007	66	70	62

Bron: CBS

Personen (20 jaar en ouder) met overgewicht



Bron: CBS

Tabel 4 : Overgewicht (20 jaar en ouder)

	1981	1991	2001	2005	2006	2007
%						
Matig overgewicht $25 \leq \text{BMI} < 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	28,2	29,3	35,4	34,3	35,2	34,3
Mannen	33,1	34,3	41,8	40,5	41,3	40,9
Vrouwen	23,4	24,5	29,2	28,1	29,2	27,7
Ernstig overgewicht $\text{BMI} \geq 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	5,1	5,8	9,3	10,7	11,3	11,2
Mannen	4,0	5,0	8,3	9,9	9,8	10,2
Vrouwen	6,2	6,6	10,3	11,4	12,7	12,2
Totaal overgewicht $\text{BMI} \geq 25 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	33,3	35,1	44,8	44,9	46,5	45,5
Mannen	37,1	39,3	50,0	50,4	51,1	51,1
Vrouwen	29,6	31,1	39,6	39,6	41,9	39,9

Bron: CBS