



Persbericht

PB10-017
16 maart 2010
9.30 uur

Gezondere leefstijl blijkt voor velen moeilijk haalbaar

- **Bijna een op de twee beweegt onvoldoende**
- **Ruim een op de tien heeft ernstig overgewicht**
- **Een op de tien drinkt te veel alcohol**
- **Ruim een op de vier rookt**

Nederlanders boeken de laatste jaren nauwelijks winst bij het streven naar een gezondere leefstijl. Zo is er in 2009 geen verbetering in het aantal mensen dat voldoende gezond beweegt. Het percentage mannen met ernstig overgewicht was sinds het begin van de waarneming niet eerder zo hoog. De afname in de laatste jaren van het percentage zware drinkers stagneert nu. Een positieve ontwikkeling is dat over een wat langere periode bekeken het aantal rokers licht blijft dalen. Dit blijkt uit nieuwe cijfers van het CBS.

Het lijkt erop dat het steeds moeilijker wordt om meer Nederlanders in (gezonde) beweging te krijgen. In 2009 lag het percentage Nederlanders van 12 jaar of ouder dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen op 56 procent, evenveel als in 2007 en in 2008. De stagnatie is in alle leeftijdsgroepen zichtbaar, zowel bij mannen als bij vrouwen.

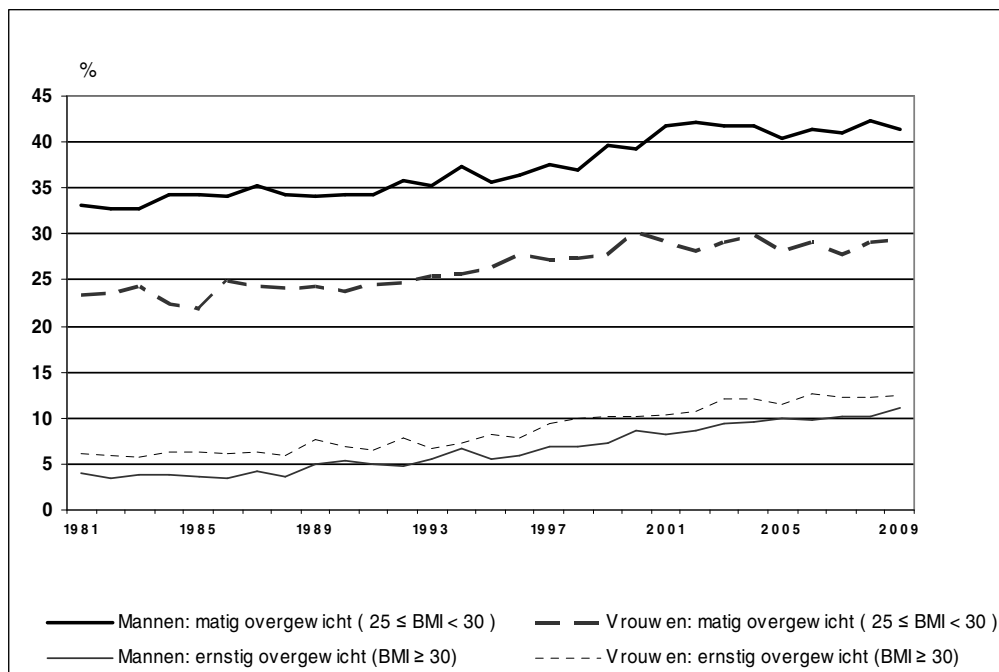
De uitkomsten voor matig overgewicht bij volwassenen van 20 jaar of ouder waren in 2009 nagenoeg gelijk aan die van 2008. Vier op de tien mannen en drie op de tien vrouwen hebben matig overgewicht. Het percentage volwassenen met ernstig overgewicht blijft echter nog steeds toenemen. Bij mannen (11,2%) was het aandeel met ernstig overgewicht sinds het begin van de waarneming in 1981 niet eerder zo hoog. Ouderen kampen het meest met ernstig overgewicht. Bij vrouwen boven de 65 jaar is dat een op de zes.

Overmatig alcoholgebruik onder Nederlanders van 12 jaar of ouder is in 2009 gelijk gebleven. Een op de tien wordt gerekend tot de zware drinkers. Deze mensen drinken op minimaal één dag in de week minstens zes glazen alcoholhoudende drank. In de leeftijdsgroep van 12 tot 24 jaar komt zwaar drinken het meest voor. Ruim 1 op de 8 jongeren wordt gerekend tot de groep zware drinkers. De laatste twee jaar is echter sprake van een afname van het aandeel zware drinkers in deze leeftijdsgroep. Eén op de vijf Nederlanders drinkt geen alcohol en dat cijfer is al jarenlang constant.

In 2009 rookte 27 procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder. Dat is iets minder dan in 2008. De verklaring ligt vooral in het feit dat minder

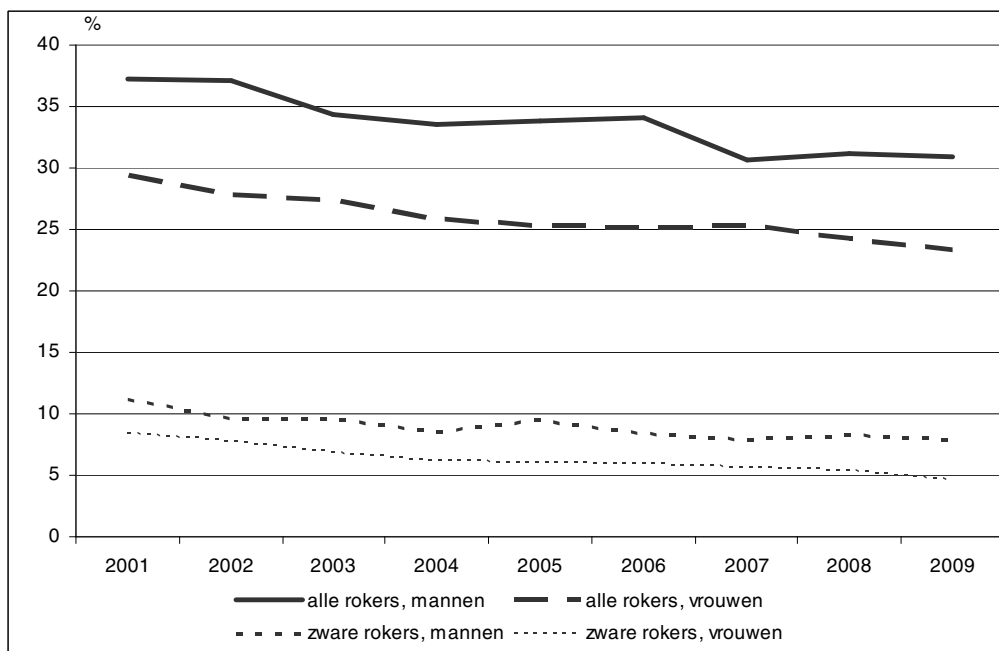
vrouwen van 25 jaar en ouder roken. Van alle vrouwen rookt 23 procent. Bij de mannen is dat 31 procent. In de jongste leeftijdsgroep (12-24 jaar) is de laatste vijf jaren het percentage rokers met 23 procent gelijk gebleven. In het algemeen is er over de laatste 10 jaar gezien sprake van een licht dalende tendens in het percentage rokers onder mannen en vrouwen. Dit geldt ook voor het percentage zware rokers (minstens 20 sigaretten per dag).

Grafiek 1 Personen (20 jaar en ouder) met overgewicht



Bron: CBS

Grafiek 2 Personen (12 jaar en ouder) die roken



Bron: CBS

Technische toelichting

De gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête 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 Gezond Bewegen 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. Om aan de norm te voldoen moeten jongeren tot 18 jaar dagelijks minimaal een uur matig intensieve activiteit 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.

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

Tabel 1a: Roken (12 jaar en ouder)

	2001	2006	2007	2008	2009
	%				
roken	33,3	29,6	27,9	27,6	27,1
12-24 jr	30,3	23,2	23,9	23,6	23,5
25-44 jr	39,9	35,1	34,0	33,4	33,3
45-64 jr	34,6	32,4	29,6	29,8	29,2
65+ jr	18,0	19,6	16,8	16,2	15,0

Bron: CBS

Tabel 1b: Zwaar roken (12 jaar en ouder)

	2001	2006	2007	2008	2009
	%				
20 of meer sigaretten per dag	9,8	7,2	6,7	6,8	6,3
12-24 jr	5,8	3,9	3,6	2,7	2,6
25-44 jr	12,7	8,0	8,4	8,7	7,6
45-64 jr	11,7	10,0	8,5	9,1	8,8
65+ jr	3,7	4,0	3,3	3,0	2,9

Bron: CBS

Tabel 2a: Alcohol (12 jaar en ouder)

	2001	2006	2007	2008	2009
	%				
wel eens alcohol drinken	81,8	81,0	81,1	80,8	79,8
12-24 jr	71,9	67,5	67,7	69,5	66,0
25-44 jr	87,0	85,5	85,3	85,3	86,0
45-64 jr	86,2	87,0	86,6	86,9	84,6
65+ jr	70,9	73,3	74,6	70,6	72,0

Bron: CBS**Tabel 2b: Zwaar drinken (12 jaar en ouder)**

	2001	2006	2007	2008	2009
	%				
Zwaar drinken	13,6	11,3	10,7	10,0	10,4
12-24 jr	18,5	14,5	15,5	14,3	13,2
25-44 jr	14,7	12,5	11,1	10,2	12,5
45-64 jr	14,0	11,9	11,1	10,2	10,4
65+ jr	4,3	4,5	4,3	5,2	4,6

Bron: CBS**Tabel 3: Overgewicht (20 jaar en ouder)**

	1981	1991	2006	2007	2008	2009
	%					
Matig overgewicht $25 \leq \text{BMI} < 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	28,2	29,3	35,2	34,3	35,7	35,4
Mannen	33,1	34,3	41,3	40,9	42,3	41,3
Vrouwen	23,4	24,5	29,2	27,7	29,2	29,5
Ernstig overgewicht $\text{BMI} \geq 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	5,1	5,8	11,3	11,2	11,2	11,8
Mannen	4,0	5,0	9,8	10,2	10,1	11,2
Vrouwen	6,2	6,6	12,7	12,2	12,2	12,4
Totaal overgewicht $\text{BMI} \geq 25 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	33,3	35,1	46,5	45,5	46,9	47,2
Mannen	37,1	39,3	51,1	51,1	52,3	52,5
Vrouwen	29,6	31,1	41,9	39,9	41,4	41,9

Bron: CBS

Tabel 4: Lichamelijke activiteit 2001-2009

		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
	2008	56	56	57
	2009	56	56	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
	2007	27	28	25
	2008	26	30	22
	2009	28	34	22
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
	2008	54	52	56
	2009	53	52	54
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
	2008	67	69	65
	2009	65	67	63

Bron: CBS