



Persbericht

PB09-020
17 maart 2009
9.30 uur

Verbetering gezonde leefstijl stagneert

- **Percentage rokers blijft gelijk**
- **Licht dalende trend zware drinkers**
- **Ruim een op de twee Nederlanders beweegt voldoende**
- **Overgewicht op hetzelfde niveau**

Nederlanders zijn het afgelopen jaar nauwelijks gezonder gaan leven. In het streven naar vermindering van roken, alcoholgebruik en overgewicht, en vermeerdering van lichaamsbeweging is weinig tot geen vooruitgang geboekt. De positieve ontwikkeling van de laatste jaren bij roken en lichaamsbeweging vertraagt. Zowel matig als ernstig overgewicht bleef de afgelopen jaren op ongeveer hetzelfde niveau. Dit blijkt uit nieuwe cijfers van het CBS.

In 2008 rookte 28 procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder, evenveel als in 2007. Van de vrouwen rookte 24 procent en bij de mannen was dat 31 procent. Over een langere periode gezien blijft de licht dalende tendens bij zowel mannen als vrouwen nog wel behouden. Dat is ook zo onder de zware rokers. Ook zwaar roken komt bij mannen meer voor dan bij vrouwen (8 tegen 5 procent).

Een op de tien Nederlanders van 12 jaar of ouder wordt gerekend tot de zware drinkers: minimaal één keer in de week minstens zes glazen alcoholhoudende drank. In 2001 was dat nog bijna 14 procent. Sinds 2001 is sprake van een licht dalende trend in het percentage zware drinkers. Zowel bij mannen als bij vrouwen en in alle leeftijdsgroepen tot 65 jaar is sprake van een daling.

Het percentage zware drinkers onder vrouwen blijft met 4 procent ruim vier keer lager dan onder mannen (17 procent).

Eén op de vijf Nederlanders drinkt geen alcohol. Dit cijfer is al jarenlang constant. Steeds meer jongeren tussen de 12 en 18 jaar drinken geen alcohol: in 2008 was dit gestegen tot 53 procent, in 2001 was dit nog 45 procent.

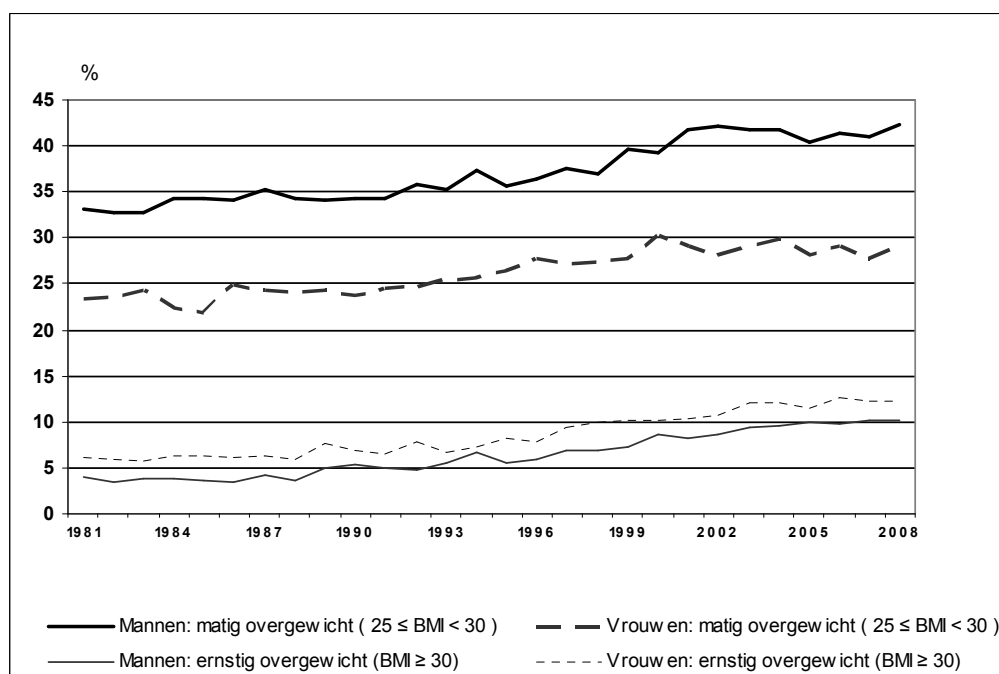
In 2008 lag het percentage Nederlanders van 12 jaar of ouder dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen op 56 procent, evenveel als in 2007. Er is sprake van afvlakking van de licht stijgende trend sinds 2001. Mannen en vrouwen bewegen ongeveer even veel, maar jongens tussen 12 en 17 jaar en mannen van 55 jaar en ouder bewegen meer dan hun vrouwelijke leeftijdsgenoten. Overigens halen ouderen hun norm veel vaker dan jongeren:

tussen de 12 en 17 jaar voldoet maar een op de vier aan de norm voor deze leeftijdsgroep, terwijl dat onder 55-plussers oploopt tot twee op de drie.

Ruim vier op de tien mannen boven de 20 jaar kampen met matig overgewicht. Voor vrouwen is dat bijna drie op de tien. Vanaf het begin van de CBS-waarneming in de jaren tachtig groeide het aantal volwassenen met matig overgewicht maar sinds begin van de jaren 2000 blijft dit aandeel op hetzelfde niveau.

Vanaf begin jaren tachtig tot 2005 verdubbelde het aantal volwassenen met ernstig overgewicht, daarna blijft het aandeel schommelen rond de 11 procent. Vrouwen hebben vaker last van ernstig overgewicht dan mannen: 12 versus 10 procent. Boven de 55 jaar heeft 14 procent van de volwassenen last van ernstig overgewicht, ruim 2 keer zoveel als in de leeftijdsgroep van 20-34 jaar.

Grafiek: Personen (20 jaar en ouder) met overgewicht



Bron: CBS

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

Tabel 1a: Roken (12 jaar en ouder)

	2001	2005	2006	2007	2008
	%				
roken	33,3	29,5	29,6	27,9	27,6
12-24 jr	30,3	22,9	23,2	23,9	23,6
25-44 jr	39,9	35,6	35,1	34,0	33,4
45-64 jr	34,6	32,5	32,4	29,6	29,8
65+ jr	18,0	17,6	19,6	16,8	16,2

Bron: CBS

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

	2001	2005	2006	2007	2008
	%				
20 of meer sigaretten per dag	9,8	7,7	7,2	6,7	6,8
12-24 jr	5,8	3,3	3,9	3,6	2,7
25-44 jr	12,7	9,1	8,0	8,4	8,7
45-64 jr	11,7	10,3	10,0	8,5	9,1
65+ jr	3,7	4,8	4,0	3,3	3,0

Bron: CBS

Tabel 2a: Alcohol (12 jaar en ouder)

	2001	2005	2006	2007	2008
	%				
wel eens alcohol drinken	81,8	81,4	81,0	81,1	80,8
12-24 jr	71,9	71,4	67,5	67,7	69,5
25-44 jr	87,0	84,7	85,5	85,3	85,3
45-64 jr	86,2	87,3	87,0	86,6	86,9
65+ jr	70,9	72,7	73,3	74,6	70,6

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

	2001	2005	2006	2007	2008
	%				
Zwaar drinken	13,6	10,8	11,3	10,7	10,0
12-24 jr	18,5	13,2	14,5	15,5	14,3
25-44 jr	14,7	10,7	12,5	11,1	10,2
45-64 jr	14,0	13,3	11,9	11,1	10,2
65+ jr	4,3	3,4	4,5	4,3	5,2

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

	1981	1991	2005	2006	2007	2008
	%					
Matig overgewicht $25 \leq \text{BMI} < 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	28,2	29,3	34,3	35,2	34,3	35,7
Mannen	33,1	34,3	40,5	41,3	40,9	42,3
Vrouwen	23,4	24,5	28,1	29,2	27,7	29,2
Ernstig overgewicht $\text{BMI} \geq 30 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	5,1	5,8	10,7	11,3	11,2	11,2
Mannen	4,0	5,0	9,9	9,8	10,2	10,1
Vrouwen	6,2	6,6	11,4	12,7	12,2	12,2
Totaal overgewicht $\text{BMI} \geq 25 \text{ kgm}^{-2}$						
Totaal	33,3	35,1	44,9	46,5	45,5	46,9
Mannen	37,1	39,3	50,4	51,1	51,1	52,3
Vrouwen	29,6	31,1	39,6	41,9	39,9	41,4

Bron: CBS

Tabel 4: Lichamelijke activiteit 2001-2008

		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
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
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
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

Bron: CBS