



Persbericht

PB06-034
21 maart 2006
9.30 uur

Nederlanders leven iets gezonder

In 2005 is voor het eerst in jaren het percentage volwassenen met overgewicht gedaald. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Ook voldeden meer Nederlanders aan de norm voor gezond bewegen. Het percentage rokers en zware alcoholgebruikers onder jongeren was in 2005 iets lager dan in vorige jaren. Dit blijkt uit cijfers van het CBS.

Geen verdere toename van mensen met overgewicht

In 2005 is een eind gekomen aan de sinds 1981 gestage toename van het aantal volwassenen met overgewicht. Vorig jaar kempte 45 procent van de volwassenen met overgewicht. Dat is iets minder dan in de twee jaren daarvoor. In 1981 was het percentage mensen met overgewicht 33 procent.

Vooral bij de jongvolwassenen in de leeftijdsgroep 20-35 jaar zijn in 2005 minder mensen met overgewicht geteld. Bij de 55-plussers is het aandeel met overgewicht wel verder toegenomen.

Bij een op de tien volwassenen was in 2005 sprake van ernstig overgewicht. Dat is vrijwel evenveel als in de voorgaande twee jaren.

Meer Nederlanders voldoen aan norm gezond bewegen

Vorig jaar had 55 procent van de bevolking van 12 jaar en ouder voldoende lichaamsbeweging volgens de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen. Dat is iets meer dan gemiddeld in de periode 2001-2004. Het percentage lag bij jongeren van 12 tot 18 jaar beduidend lager dan gemiddeld. Slechts 33 procent van de jongens en 22 procent van de meisjes voldeed aan de norm van gezond bewegen voor hun leeftijdsgroep.

Minder rokers en zware drinkers onder jongeren

Net als een jaar eerder rookte in 2005 bijna 30 procent van de personen van 12 jaar en ouder. Daarmee is het percentage rokers niet verder gedaald. De dalende trend zette wel door onder jongeren, zowel bij meisjes als jongens, van 12 tot 25 jaar. In 2005 rookte hiervan 23 procent, in 2004 was dat nog 25 procent. Onder personen van 25 jaar en ouder veranderde het percentage rokers nauwelijks. De meeste rokers, ruim 35 procent, zijn te vinden in de leeftijdsgroep 25-44 jaar.

Een op de vijf personen van 12 jaar en ouder was geheelonthouder, terwijl 11 procent tot de zware drinkers behoorde. Het merendeel van de zware drinkers is man. Het overmatige alcoholgebruik was in 2005 procentueel iets lager dan in de voorgaande jaren. Vooral jongeren van 12 tot 25 jaar zijn minder vaak zware drinker.

Technische toelichting

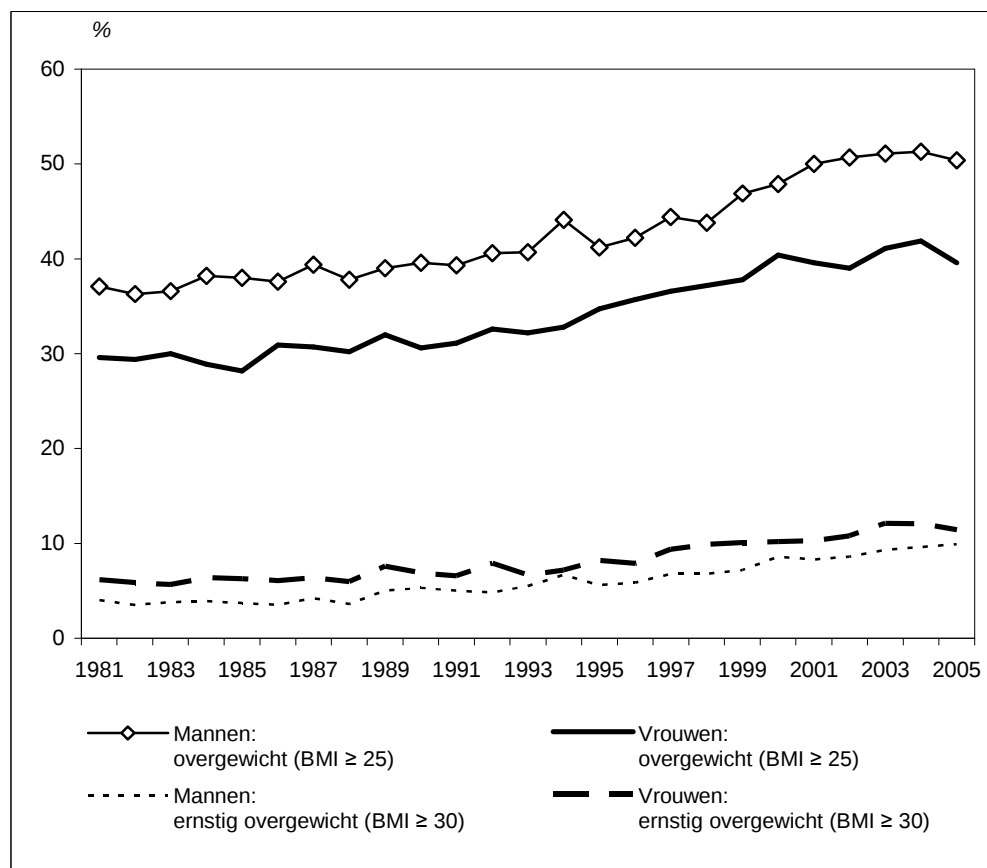
De gegevens zijn afkomstig uit het Permanent Onderzoek Leefsituatie van het CBS, een steekproefonderzoek onder jaarlijks circa 10 duizend mensen van alle leeftijden. Mensen die wonen in instellingen en tehuizen zijn in dit onderzoek niet opgenomen. Omdat alle cijfers gebaseerd zijn op steekproefonderzoek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

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 bij het woon-werkverkeer, op werk en school, bij huishoudelijk werk, in de vrije tijd en tijdens 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	2003	2004	2005
%						
Overgewicht						
Totaal	33,3	35,1	44,8	46,1	46,5	44,9
Mannen	37,1	39,3	50,0	51,1	51,3	50,4
Vrouwen	29,6	31,1	39,6	41,1	41,9	39,6
Ernstig overgewicht						
Totaal	5,1	5,8	9,3	10,7	10,9	10,7
Mannen	4,0	5,0	8,3	9,3	9,6	9,9
Vrouwen	6,2	6,6	10,3	12,1	12,1	11,4

Bron: CBS**Tabel 2: Lichamelijke activiteit 2001-2005 (12 jaar en ouder)**

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

Bron: CBS

Tabel 3. Roken (12 jaar en ouder)

	2001	2003	2004	2005
	%			
Roken	33,3	30,8	29,6	29,5
12-24 jaar	30,3	27,9	25,2	22,9
25-44 jaar	39,9	36,7	35,5	35,6
45-64 jaar	34,6	32,5	31,8	32,5
65+ jaar	18,0	17,0	17,3	17,6
20 of meer sigaretten per dag	9,8	8,2	7,4	7,7
12-24 jaar	5,8	5,0	4,8	3,3
25-44 jaar	12,7	9,7	8,1	9,1
45-64 jaar	11,7	10,5	10,0	10,3
65+ jaar	3,7	4,0	3,7	4,8

Bron: CBS**Tabel 4. Alcohol (12 jaar en ouder)**

	2001	2003	2004	2005
	%			
Wel eens alcohol drinken	81,8	81,7	80,6	81,4
12-24 jaar	71,9	71,6	68,5	71,4
25-44 jaar	87,0	86,0	85,1	84,7
45-64 jaar	86,2	85,8	86,4	87,3
65+ jaar	70,9	75,0	72,1	72,7
Zwaar drinken	13,6	11,3	11,9	10,8
12-24 jaar	18,5	15,8	14,0	13,2
25-44 jaar	14,7	11,9	12,2	10,7
45-64 jaar	14,0	11,6	13,5	13,3
65+ jaar	4,3	3,1	5,0	3,4

Bron: CBS