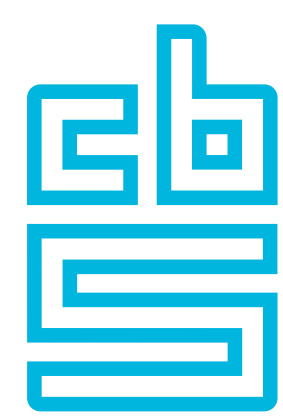


# De Leefstijlmonitor:

## één nationaal cijfer

## over leefstijl



Centraal Bureau  
voor de Statistiek



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Christianne Hupkens (CBS) en Carolien van den Brink (RIVM)  
✉ clh.hupkens@cbs.nl

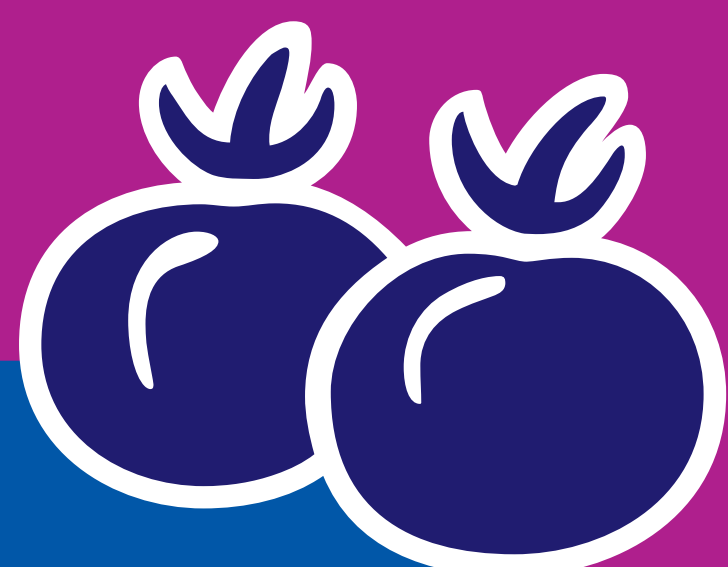


**53%** van de mensen vanaf  
12 jaar heeft geen overgewicht

**54%** eet minimaal 5 dagen  
per week 200 gram groente per dag



**34%** eet minimaal  
5 dagen per week twee stuks  
fruit per dag



**56%** van de mensen vanaf 12 jaar  
beweegt voldoende volgens de Nederlandse  
Norm Gezond Bewegen



## De Leefstijlmonitor: één nationaal cijfer over leefstijl

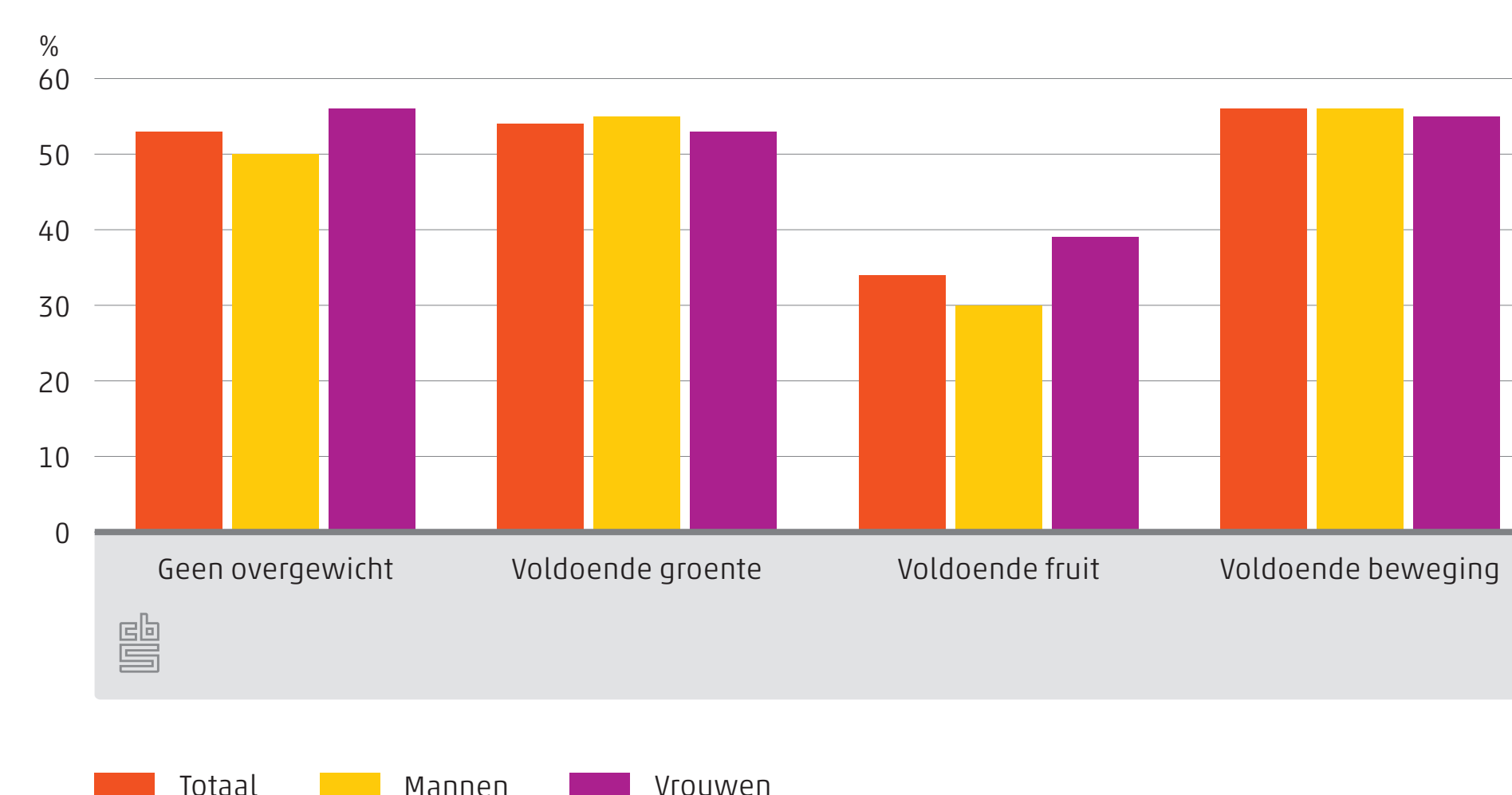
Het doel van de nieuwe Leefstijlmonitor is om de bestaande gegevensverzamelingen over leefstijl (zoals roken, alcohol, bewegen, seksuele gezondheid en voeding) efficiënter en meer samenhangend te organiseren en deze inhoudelijk te vernieuwen. Het RIVM coördineert dit traject in opdracht van het ministerie van VWS. Hierbij zijn instituten betrokken die expertise hebben over leefstijl. Zij vormen samen het Consortium Leefstijlmonitor.

De Leefstijlmonitor dient ter onderbouwing van beleid en voor wetenschappelijk onderzoek. Dankzij de nieuwe opzet, waarbij de verzameling van de jaarlijkse kerncijfers is ondergebracht in de Gezondheidsenquête van het CBS, wordt er per onderwerp één nationaal cijfer gepubliceerd.

Hieronder enkele eerste resultaten van de Leefstijlmonitor.

### Vrouwen hebben minder vaak overgewicht en eten meer fruit dan mannen

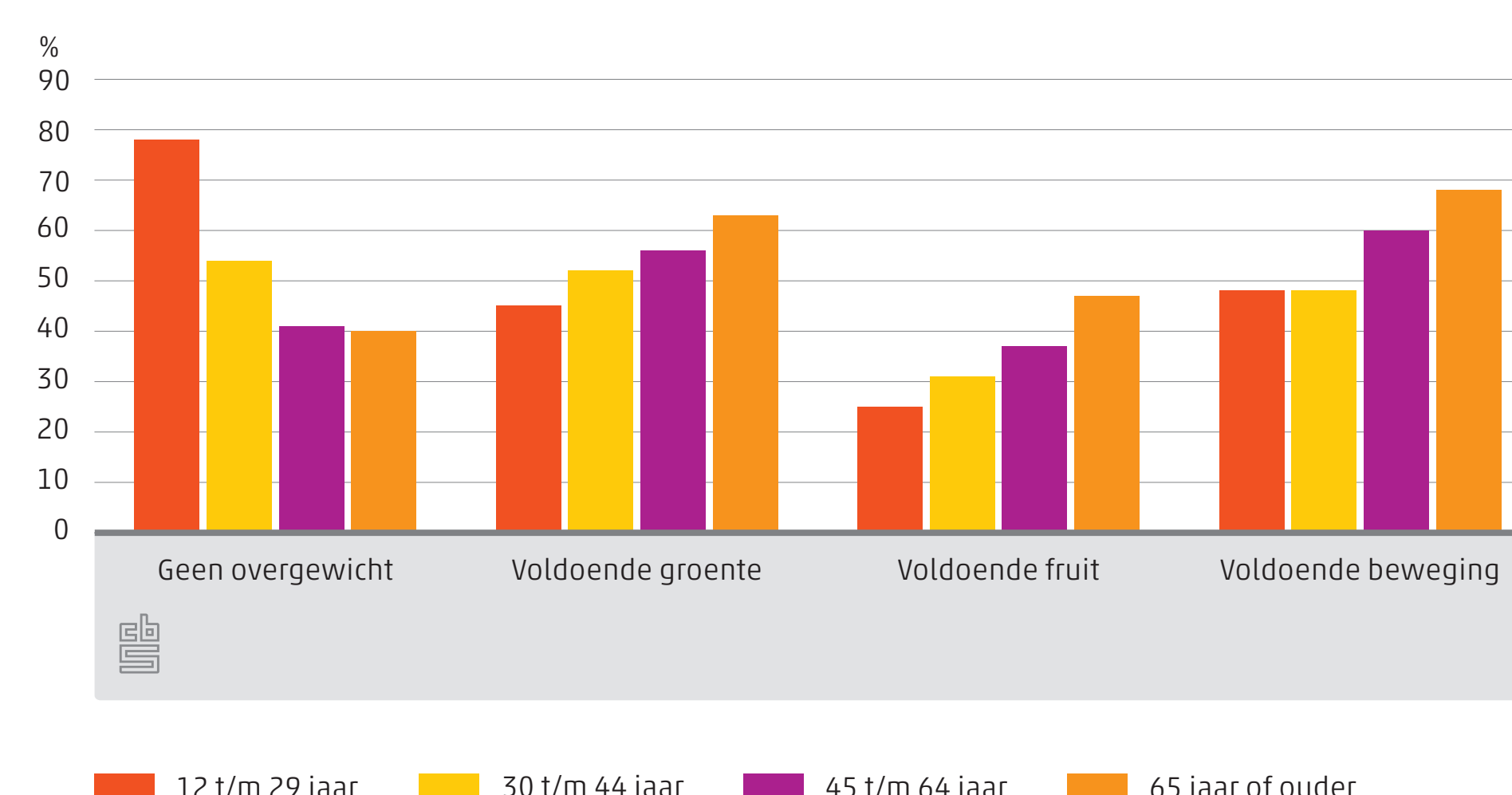
Percentage mensen vanaf 12 jaar die geen overgewicht hebben, voldoende groente en fruit eten en voldoende bewegen naar geslacht, 2014



- Ruim de helft van de mensen vanaf 12 jaar heeft geen overgewicht. Meer mannen dan vrouwen kampen met overgewicht.
- Ruim de helft van de mensen eet minimaal 5 dagen per week 200 gram groente per dag. Mannen en vrouwen verschillen hierin niet.
- Eén derde van de mensen vanaf 12 jaar eet minimaal 5 dagen per week twee stuks fruit per dag. Drie op de tien mannen en vier op de tien vrouwen eten voldoende fruit.
- 56 Procent van de mensen vanaf 12 jaar beweegt voldoende volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Hierbij is er geen verschil tussen mannen en vrouwen.

### Ouderen: meer overgewicht, maar vaker voldoende groente en fruit en voldoende beweging dan jongeren

Percentage mensen vanaf 12 jaar die geen overgewicht hebben, voldoende groente en fruit eten en voldoende bewegen naar leeftijd, 2014



- Jongeren hebben minder vaak overgewicht dan ouderen. Bijna acht op de tien jongeren onder de 30 jaar hebben geen overgewicht tegenover vier op de tien 65-plussers.
- Ouderen eten vaker voldoende groente en fruit dan jongeren. Minder dan de helft van de jongeren eet minimaal 5 dagen per week 200 gram groente per dag tegenover 63 procent van de ouderen. Een kwart van de jongeren onder de 30 jaar en minder dan de helft van de 65-plussers eet minimaal 5 dagen per week twee stuks fruit per dag.
- Ouderen hebben vaker voldoende beweging dan jongeren en volwassenen tot 45 jaar. Dit kan worden verklaard doordat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor ouderen minder streng is.

### Meer resultaten van de Leefstijlmonitor?

Meer resultaten van de Leefstijlmonitor zullen worden gepubliceerd via [www.leefstijlmonitor.nl](http://www.leefstijlmonitor.nl) en [www.cbs.nl](http://www.cbs.nl)