



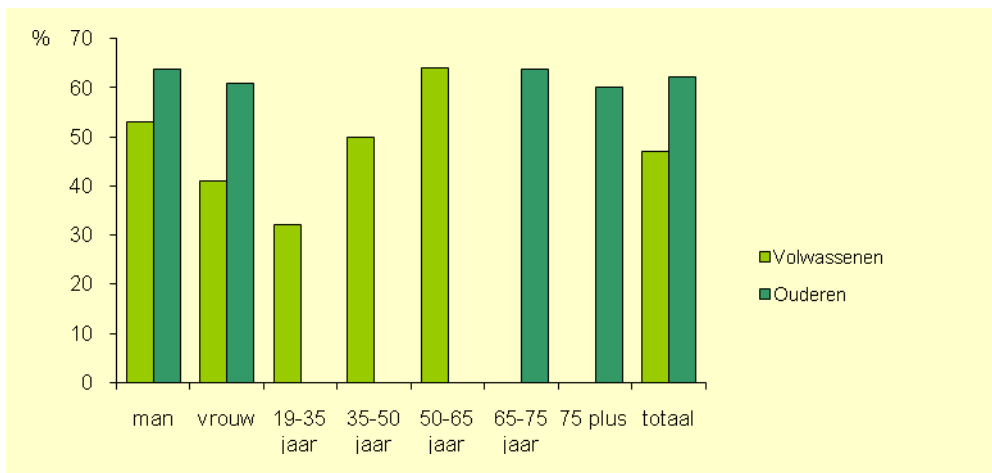
Factsheet overgewicht 2009

Der wödt gin vretters geboor'n, mar vretters emaaft. Deze Twentse uitdrukking geeft in een notendop de uitleg voor het voorkomen van overgewicht. Uiteraard spelen er ook andere factoren mee, maar gedrag is een van de belangrijkste oorzaken voor het ontstaan van overgewicht. Teveel en ongezond eten gecombineerd met te weinig lichaamsbeweging zorgen voor een verstoorde energiebalans. Het lichaam neemt meer op dan het verbrandt en dus worden veel mensen te zwaar, zowel jongeren, volwassenen als ouderen.

In deze factsheet wordt ingegaan op het voorkomen van overgewicht bij volwassenen en ouderen op basis van de gezondheidsonderzoeken, die door de GGD zijn uitgevoerd in respectievelijk 2008 en 2005. Er wordt ingegaan op een aantal met overgewicht samenhangende factoren en gemeentelijke cijfers worden gegeven.¹

Overgewicht in Twente

De BMI (=Body Mass Index) is aangehouden als maat voor overgewicht. Bij een BMI van 25 of hoger is sprake van overgewicht. Volwassenen en ouderen laten het volgende beeld zien van overgewicht in Twente:



Figuur 1 Overgewicht bij volwassenen en ouderen

Gemiddeld heeft 47% van de volwassenen en 63% van de ouderen overgewicht. Het landelijk percentage staat bij volwassenen op 52%. Meer mannen dan vrouwen hebben overgewicht. Overgewicht neemt toe met de leeftijd, maar neemt na het 75^e jaar weer enigszins af. Bij een uitsplitsing naar BMI zien de percentages er als volgt uit:

| | man | vrouw | 19-35 | 35-50 | 50-65 | totaal |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|---------|
| | % | % | % | % | % | % |
| ondergewicht (<18) | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 (1) |
| gezond gewicht (18-25) | 47 | 58 | 66 | 51 | 39 | 52 (51) |
| licht - matig overgewicht (25-30) | 42 | 29 | 25 | 37 | 44 | 36 (38) |
| ernstig overgewicht (>30) | 10 | 12 | 7 | 11 | 16 | 11 (11) |

Tabel 1 Overgewicht bij volwassenen ingedeeld naar BMI

Uit deze tabel blijkt dat mannen meer licht - matig overgewicht hebben dan vrouwen; ernstig overgewicht komt bij vrouwen vaker voor. Overgewicht neemt duidelijk toe in de oudste leeftijdsgroep. Tussen haakjes zijn de cijfers over overgewicht uit het volwassenenonderzoek van 2002 gegeven. Het overgewicht percentage stond toen op 49%. Dit is iets hoger dan het percentage van 2008. Het

¹ Meer achtergrondinformatie is te vinden in de factsheet overgewicht (2007) op www.gezondheidsatlastwente.nl

verschil is te klein om te spreken van een echte daling, maar de trend neigt in ieder geval naar stabilisering en niet naar stijging.

Het overgewicht bij ouderen verdeelt zich als volgt naar BMI:

| | man | vrouw | 65 - 75 | 75+ | totaal |
|-----------------------------------|-----|-------|---------|-----|--------|
| | % | % | % | % | % |
| ondergewicht (<18) | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| gezond gewicht (18-25) | 35 | 38 | 36 | 38 | 37 |
| licht - matig overgewicht (25-30) | 52 | 44 | 49 | 46 | 48 |
| ernstig overgewicht (>30) | 12 | 17 | 15 | 14 | 15 |

Tabel 2 Overgewicht bij ouderen ingedeeld naar BMI

In vergelijking tot volwassenen komt overgewicht bij ouderen vaker voor. De stijging naar leeftijd, zoals die bij volwassenen is ingezet gaat bij ouderen door, maar daalt enigszins op hogere leeftijd. Landelijk onderzoek wijst op een daling na het 75^e jaar.

Factoren die samenhangen met overgewicht

Naast geslacht en leeftijd hangt overgewicht samen met het voorkomen van chronische ziekten en aandoeningen. Mensen met overgewicht hebben een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes, aandoeningen van de luchtwegen en allerlei aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Dit wordt door GGD onderzoek bevestigd. Overgewicht hangt niet samen met de huishoudsituatie. Verband tussen overgewicht en roken en overgewicht en alcoholgebruik kon evenmin aangetoond worden. Mensen met overgewicht eten niet minder groente, fruit en vis, dan mensen met een gezond gewicht (er is eerder een licht positief verband). Verschillen in ontbijtgewoonten zijn er ook niet.

Bij volwassenen kan geen verband worden aangetoond tussen overgewicht en het halen van de beweegnorm. Met andere woorden: mensen met een gezond gewicht rapporteren ongeveer even vaak de beweegnorm te halen, dan mensen met overgewicht. Landelijk onderzoek wijst wel degelijk in de richting van minder bewegen bij overgewicht. Wellicht dat vraagstelling, beeldvorming en de eigen inschatting van de mate en intensiteit van bewegen van invloed zijn op de Twentse cijfers.

Hoeveel Twentse volwassenen zeggen te voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

| | man | vrouw | 19-35 | 35-50 | 50-65 | totaal |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| | % | % | % | % | % | % |
| voldoet aan beweegnorm | 72 | 78 | 69 | 75 | 81 | 75 |

Tabel 3 Beweegnorm bij volwassenen

In het ouderenonderzoek is niet naar de beweegnorm gevraagd. Wel blijkt dat 57% van de ouderen regelmatig wandelt en 59% regelmatig fietst. Uit onderzoek bij cliënten van het consultatiebureau voor ouderen bleek, dat ongeveer driekwart vond dat men aan de beweegnorm voldeed. Wat opvattingen over bewegen betreft lijken ouderen en volwassenen het aardig eens te zijn.

Een verdeling van BMI bij volwassenen naar opleidingsniveau laat het volgende zien:

| | laag | middelbaar | hoog | totaal |
|-----------------------------------|------|------------|------|--------|
| | % | % | % | % |
| ondergewicht (<18) | 1 | 2 | 0 | 1 |
| gezond gewicht (18-25) | 42 | 55 | 60 | 52 |
| licht - matig overgewicht (25-30) | 40 | 33 | 34 | 36 |
| ernstig overgewicht (>30) | 16 | 11 | 6 | 11 |

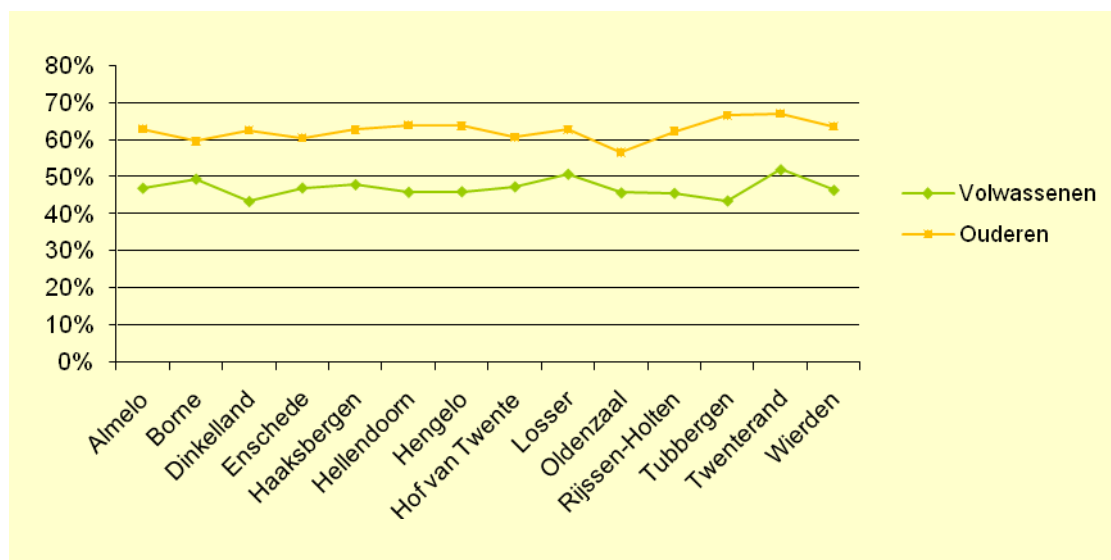
Tabel 4 Overgewicht bij volwassenen naar opleidingsniveau

Hoe lager het opleidingsniveau, hoe vaker er sprake is van overgewicht. Ook de werksituatie is van invloed. Met name mensen met een uitkering (wao en bijstand) en degenen met vervroegd pensioen hebben vaker overgewicht.

Overgewicht leidt nauwelijks tot een minder goed ervaren gezondheid, terwijl in de GGD onderzoeken ook op psychisch en sociaal gebied geen verbanden kunnen worden aangetoond.

Overgewicht per gemeente

Het overgewicht voor volwassenen en ouderen in Twente is tamelijk gelijkmatig verdeeld over de gemeenten. Het meeste overgewicht bij volwassenen en bij ouderen komt voor in de gemeente Twenterand (52% van de volwassenen en 67% van de ouderen heeft overgewicht).



Figuur 2 Overgewicht bij volwassenen en ouderen naar gemeente

Voeding

Het voorkomen van overgewicht blijkt niet samen te hangen met het eten van groente, fruit en vis. Het lijkt er juist op, dat mensen met overgewicht iets vaker aan de voedingsnormen op dit terrein voldoen, dan mensen met gezond gewicht.

De voedingsgewoonten laten echter te wensen over. Van de volwassenen in Twente eet 33% dagelijks fruit; 36% van de volwassenen eet dagelijks groente. Van de ouderen eet 65% dagelijks fruit en 76% dagelijks groente.

Het eten van groente en fruit blijft hiermee vooral bij volwassenen ver onder de geadviseerde richtlijn: eet elke dag 2 porties groente en 2 stuks fruit.

| | man | vrouw | 19-35 | 35-50 | 50-65 | totaal |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| | % | % | % | % | % | % |
| eet dagelijks fruit | 26 | 41 | 20 | 31 | 48 | 33 |
| eet dagelijks groente | 32 | 41 | 26 | 35 | 48 | 36 |

Tabel 5 Groente en fruit eten bij volwassenen

| | man | vrouw | 65 - 75 | 75+ | totaal |
|-----------------------------------|-----|-------|---------|-----|--------|
| | % | % | % | % | % |
| eet dagelijks fruit (2 porties) | 58 | 70 | 65 | 64 | 65 |
| eet dagelijks groente (2 porties) | 76 | 76 | 81 | 69 | 76 |

Tabel 6 Groente en fruit eten bij ouderen

Naast het eten van groente en fruit beveelt het Voedingscentrum ook aan om minstens één keer per week vis te eten. Alleen in het volwassenenonderzoek is gevraagd naar de visconsumptie. Uit de cijfers blijkt dat het eten van vis eveneens achterblijft bij de aanbevolen norm. Een derde van de volwassenen eet nooit vis.

| | man | vrouw | 19-35 | 35-50 | 50-65 | totaal |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| | % | % | % | % | % | % |
| eet minimaal 2x per week vis | 25 | 28 | 21 | 24 | 37 | 27 |
| eet 1x per week vis | 41 | 40 | 38 | 43 | 39 | 40 |
| eet nooit vis | 33 | 32 | 41 | 33 | 24 | 33 |

Tabel 7 Visconsumptie bij volwassenen

Tussen ontbijtgewoontes en het voorkomen van overgewicht kon in de Twentse onderzoeken geen verband worden aangetoond, maar hoe staat het met de ontbijtgewoontes van de volwassenen en ouderen?

| | man | vrouw | 19-35 | 35-50 | 50-65 | totaal |
|--------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| | % | % | % | % | % | % |
| ontbijt dagelijks | 73 | 85 | 67 | 80 | 89 | 79 |
| ontbijt 6 dagen per week | 5 | 3 | 7 | 3 | 3 | 4 |
| ontbijt nooit | 6 | 3 | 7 | 5 | 2 | 5 |

Tabel 8 Ontbijten van volwassenen

| | man | vrouw | 65 - 75 | 75+ | totaal |
|---------------------------------|-----|-------|---------|-----|--------|
| | % | % | % | % | % |
| ontbijt 5 keer of meer per week | 96 | 97 | 96 | 98 | 97 |
| eet 7 keer per week warm | 84 | 81 | 82 | 82 | 82 |

Tabel 9 Ontbijten en warm eten bij ouderen

De ontbijtgewoonten bij ouderen zijn iets beter dan die bij volwassenen. Bijna alle ouderen eten elke dag warm. In het volwassenenonderzoek is niet gevraagd naar warm eten.

Uit een en ander blijkt, dat overgewicht bepaald wordt door factoren, die niet in de GGD onderzoeken zijn onderzocht. Bijvoorbeeld de hoeveelheid voedsel, het aantal eetmomenten, de kwaliteit van voedingsmiddelen, de bereiding en het gebruik van zout en vetten.

Opvattingen over gezond gedrag

Van de volwassenen vindt 68% dat zij zich (zeer) gezond gedragen. Dat men zich niet op alle fronten gezond gedraagt blijkt uit tabel 10. Van alle respondenten die zich al dan niet gezond zeggen te gedragen, is nagegaan of zij roken, geregeld alcohol gebruiken, of ze de beweegnorm wel halen en of zij overgewicht hebben.

| | (zeer) gezond % | neutraal % | (zeer) ongezond % |
|---|--------------------|---------------|----------------------|
| roken | 16 | 37 | 51 |
| geregeld alcoholgebruik >21 / > 14 glazen per week | 13 | 22 | 27 |
| haalt beweegnorm niet | 19 | 34 | 47 |
| overgewicht (BMI >25) | 42 | 57 | 57 |

Tabel 10 Opvattingen over gezond gedrag van volwassenen naar risicofactoren

Van de volwassenen die zich (zeer) gezond zeggen te gedragen heeft 42% overgewicht. Dit onderstreept nog eens het gegeven, dat overgewicht door veel mensen niet als gezondheidsprobleem wordt ervaren. Wellicht is men ook van mening dat men geen overgewicht heeft.

Afvallen, gezonder eten en meer bewegen worden wel veel genoemd als suggesties om zich gezonder te gedragen, maar dit heeft (nog) niet geleid tot een afname van overgewicht.

Voor informatie kunt u contact opnemen met GGD Regio Twente: de heer Onne Haitsma of mevrouw Jannet Visser
o.haitsma.ggd@regiotwente.nl j.visser.ggd@regiotwente.nl