

## Waar gaat deze infokaart over?

In deze infokaart wordt het voedings- en bewegingsgedrag van de volwassen bevolking in Brabant en de Oosterschelderegio (Zeeland) beschreven. Een gezond voedings- en bewegingspatroon is van belang voor vele aspecten van de gezondheid. Een goede voeding draagt bij aan het voorkómen van ziektes als hartvaatziekten, kanker en diabetes. Ook zorgt een goede voeding voor een gezond lichaamsgewicht [1]. Het eten van voldoende groenten en fruit en dagelijks ontbijten maken onderdeel uit van een goede voeding. Voldoende beweging beschermt tegen een aantal ziekten zoals hartvaatziekten, diabetes, botontkalking en dikkedarmkanker. Ook zijn er steeds meer aanwijzingen voor een risicoverhogend effect van onvoldoende bewegen op dementie en depressie. Daarnaast kan voldoende beweging het beloop van een aantal ziekten gunstig beïnvloeden. Voldoende lichamelijke activiteit voegt gemiddeld één jaar toe aan het leven en geeft een aanzienlijke verbetering van de kwaliteit van leven [1,2]. Over overgewicht is een aparte infokaart beschikbaar.

### Kerngegevens

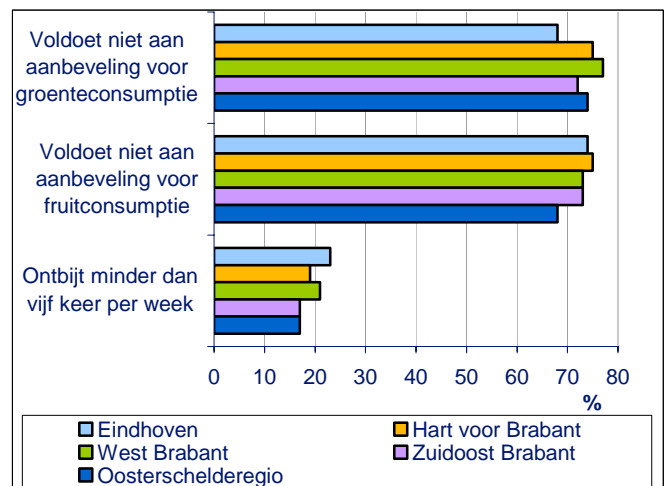
- Bijna driekwart van de volwassenen eet niet voldoende groente.
- Eveneens bijna driekwart van de volwassenen eet niet voldoende fruit.
- Mannen, autochtonen en de jongere leeftijdsgroepen eten minder vaak voldoende groente en fruit dan vrouwen, allochtonen en oudere volwassenen.
- Hoe meer moeite mensen hebben om rond te komen van hun inkomen, hoe minder vaak ze voldoen aan de norm voor fruitconsumptie.
- Ongeveer één op de vijf volwassenen ontbijt minder dan vijf keer per week. Met name jongvolwassenen, allochtonen en lage SES-groepen vertonen ongezond ontbijtgedrag.
- Van de volwassenen voldoen vier op de tien niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Ongeveer de helft sport tenminste eens per week.
- Volwassenen die onvoldoende bewegen ervaren hun eigen gezondheid vaker als niet goed en zijn vaker psychisch ongezond.
- Bijna niemand (3%) beoordeelt de eigen manier van leven als ongezond. Veel mensen zijn zich blijkbaar onvoldoende bewust van hun ongezonde leefstijl.

## ■ Voeding

### Groente- en fruitconsumptie bij drie kwart volwassenen onvoldoende

Groente en fruit zijn heel belangrijk voor een goede gezondheid, zowel op korte als lange termijn. Ze bevatten veel vitamines, mineralen en andere waardevolle voedingsstoffen, terwijl ze weinig calorieën leveren. Uit tal van studies blijkt dat het eten van groente en fruit het risico op ziekten verlaagt. Dit geldt met name voor hart- en vaatziekten en een aantal vormen van kanker. Verder is aangetoond dat het eten van voldoende groente en fruit een gunstig effect heeft op de bloeddruk. Ook wordt mogelijk de kans op bepaalde oogziekten (staar, netvliesdegeneratie) en aandoeningen aan de luchtwegen (COPD) kleiner [3,4]. De aanbevolen hoeveelheden zijn:

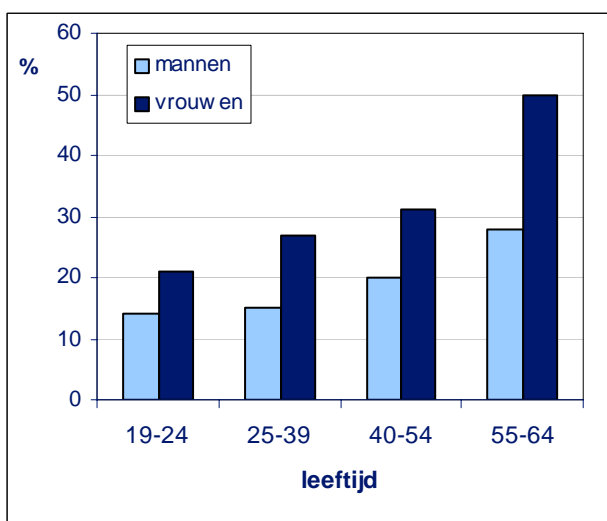
- minimaal 200 gram groenten per dag en
- 2 stuks fruit per dag (of 1 stuk fruit en 1 glas vruchtensap).



**Figuur 1. Percentage volwassenen dat niet aan de verschillende voedingsnormen voldoet per GGD-regio**

Net als landelijk blijken veel volwassenen in GGD-regio's niet te voldoen aan de norm voor groenteconsumptie. Slechts 26% eet tenminste 200 gram groente per dag, de overige 74% voldoet dus niet aan de norm. Als we kijken naar fruit, is het beeld vergelijkbaar. Bijna driekwart van de volwassenen in de GGD-regio's (74%) voldoet niet aan de aanbeveling voor fruitconsumptie (zie figuur 1).

Vrouwen voldoen vaker dan mannen aan zowel de norm voor groenteconsumptie als die voor fruitconsumptie en het percentage volwassenen dat voldoet aan deze normen neemt toe met de leeftijd (zie figuur 2 voor fruit). Daarnaast geldt voor de groenteconsumptie dat allochtonen vaker aan de norm voldoen dan autochtonen en de hoogst opgeleiden vaker dan midden- en laag opgeleiden. Voor de fruitconsumptie doen de niet-westerse allochtonen het ook beter dan autochtonen. Daarnaast geldt dat hoe meer moeite mensen hebben om rond te komen van hun inkomen, hoe lager het percentage is dat voldoende fruit eet. Tot slot voldoen mensen in sterk stedelijke gemeenten minder vaak aan de norm voor fruitconsumptie dan in niet stedelijke gemeenten.



**Figuur 2. Percentage volwassenen dat wel voldoet aan de norm voor fruitconsumptie naar leeftijd en geslacht**

### Ontbijtgedrag laat vooral bij jongvolwassenen te wensen over

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een hele nacht en vaak een deel van de avond. Het lichaam is toe aan eten. Een goed ontbijt zet de darmen aan tot werken en stimuleert daarmee de stoelgang. Een ontbijt levert de energie voor genoeg concentratievermogen op het werk. Bovendien is ontbijten ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Die leveren meestal veel calorieën en relatief weinig vitamines en mineralen. Een goed ontbijt levert juist een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen [3]. De afgelopen decennia is het ontbijtgedrag van Nederlanders wat verslechterd en het

RIVM verwacht dat in de toekomst steeds meer mensen het ontbijt gaan overslaan [5].

Eén op de vijf volwassenen in de GGD-regio's ontbijt minder dan vijf keer per week (zie figuur 1). Het percentage volwassenen dat minder dan vijf keer ontbijt is bij mannen (24%) hoger dan bij vrouwen (15%). Het ontbijtgedrag is ook slechter onder jongvolwassenen dan onder oudere leeftijdsgroepen: 29% van de 19-24-jarigen ontbijt minder dan vijf keer per week tegenover 11% van de 60-64-jarigen. Allochtonen, met name niet-westerse allochtonen, slaan vaker het ontbijt over dan autochtonen. Ook is er een duidelijke relatie met sociaal-economische status: laagopgeleiden en mensen die moeite hebben om rond te komen van hun inkomen doen het slechter qua ontbijtgedrag dan hoogopgeleiden en mensen die geen moeite hebben met rondkomen. Verder is opvallend dat ongehuwde of gescheiden mensen vaker niet ontbijten dan gehuwden of samenwonenden. Ook de werksituatie speelt mee: parttimers, huismannen/-vrouwen en mensen die met (vervroegd) pensioen zijn ontbijten vaker tenminste vijf keer per week dan fulltimers. Tot slot wonen in sterk stedelijke gemeenten meer mensen die te weinig ontbijten dan in niet stedelijke gemeenten.

### Beweging

#### Vier op de tien volwassenen beweegt onvoldoende

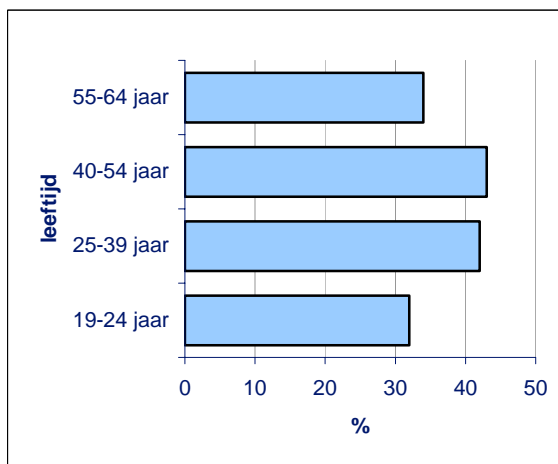
De norm voor gezond bewegen houdt in dat men ten minste 5 dagen per week gedurende een half uur per dag matig intensief beweegt. Matig intensief bewegen houdt in dat de hartslag iets verhoogd moet zijn; dat is bijvoorbeeld het geval bij stevig doorwandelen of –fietsen [6].

**Tabel 1. Beweeggedrag van volwassenen naar GGD-regio**

Regio	Voldoet niet aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen (%)	Sport minder dan 1x per week (%)
Eindhoven	40	50
Hart voor Brabant	41	49
West Brabant	43	54
Zuidoost Brabant	34	44
Oosterschelderegio	36	58

Van de volwassenen in de GGD-regio's voldoen er ongeveer vier op de tien niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (zie tabel 1). Landelijke cijfers hierover variëren van 37% tot ongeveer de helft [7,8].

Opvallend is dat de 25- t/m 54-jarigen het slechter doen dan zowel de jongere als de oudere leeftijdsgroepen wat betreft beweeggedrag (zie figuur 3). Niet-westerse allochtonen voldoen minder vaak aan de beweegnorm dan autochtonen en vrouwen minder vaak dan mannen. Zowel de meest laag opgeleide als de meest hoog opgeleide groepen voldoen minder vaak aan de norm dan de tussenliggende opleidingsniveaus. Daarnaast is de werksituatie van belang: arbeidsongeschikten voldoen veel minder vaak aan de beweegnorm, terwijl parttimers, huismannen/vrouwen en gepensioneerden juist vaker aan de norm voldoen dan fulltimers.



**Figuur 3. Percentage volwassenen dat niet voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, naar leeftijd**

#### Mensen die onvoldoende bewegen voelen zich ongezonder

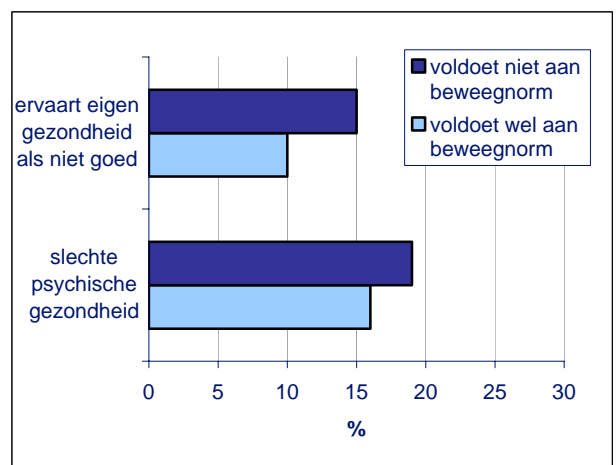
Volwassenen die onvoldoende bewegen ervaren hun eigen gezondheid vaker als niet goed dan volwassenen die voldoende bewegen. Daarnaast hebben ze vaker een slechte psychische gezondheid (zie ook figuur 4). Ook blijken de scores voor de kwaliteit van leven gemiddeld lager te liggen bij de volwassenen die niet voldoende bewegen. Dit geldt zowel voor de fysieke als de psychische kwaliteit van leven.

#### Regelmatig sporten belangrijk voor conditie

Om een goede conditie van het hart vaatstelsel te bewerkstelligen, is drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging nodig, door bijvoorbeeld te sporten [6].

Ongeveer de helft van de volwassenen in de GGD-regio's sport tenminste eens per week. In tabel 1 is het percentage voor elke GGD-regio weergegeven.

Naarmate de leeftijd stijgt, zijn er minder personen die regelmatig sporten; van de 19- t/m 24-jarigen sport bijna twee derde tenminste eens per week, bij de 60 t/m 64-jarigen is dit nog maar 39%. Vrouwen sporten vaker tenminste eens per week dan mannen. Daarnaast zijn er onder allochtonen, met name niet-westerse, minder mensen die wekelijks sporten dan onder autochtonen. Er is ook een duidelijke relatie met sociaal-economische status. Van de laag opgeleiden sport slechts 26% eens per week of vaker, terwijl dit bij de hoog opgeleiden 65% is. Ook geldt dat hoe meer moeite mensen hebben om rond te komen van hun inkomen, hoe minder vaak ze wekelijks sporten. Volwassenen die in eenoudergezinnen wonen sporten ook minder vaak dan volwassenen uit overige huishoudens.



**Figuur 4. Percentage volwassenen met een minder goede ervaren gezondheid en slechte psychische gezondheid naar het al dan niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

#### Weinig mensen vinden eigen leefstijl ongezond

Ondanks het feit dat veel volwassenen te weinig groenten en fruit eten en te weinig bewegen, beoordeelt bijna niemand (3%) de eigen manier van leven als ongezond. Mensen zijn zich blijkbaar onvoldoende bewust van hun eigen ongezonde leefstijl.

## Oosterschelderegio

Het percentage volwassenen in de Oosterschelderegio dat niet voldoet aan de aanbeveling groenconsumptie is even hoog als in Brabant. Het percentage dat niet aan voldoet aan de aanbeveling fruitconsumptie is in de Oosterschel-

deregio (68%) lager dan in Brabant (74%). Ook zijn er in de Oosterschelderegio (17%) minder volwassenen die minder dan vijf keer per week ontbijten dan in Brabant (20%).

In de Oosterschelderegio (36%) zijn er minder volwassenen die niet aan de norm gezond bewegen voldoen dan in Brabant (40%). Dit ondanks het feit dat het percentage volwassenen dat minder dan één keer per week sport in de Oosterschelderegio (58%) hoger is dan in Brabant (49%).

Specifiek per gemeente vallen de volgende aspecten op:

#### **Borsele**

De onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Goes**

De onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Kapelle**

De onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Reimerswaal**

Reimerswaal (66%) heeft het hoogste percentage inwoners dan minder dan één keer per week sport. In de Oosterschelderegio is dit gemiddeld 58%. Echter het percentage inwoners dat niet voldoet aan de norm gezond bewegen is maar iets hoger dan het gemiddelde in de Oosterschelderegio (39% versus 36%).

De overige onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Tholen**

Het percentage inwoners dat niet voldoet aan de aanbeveling fruitconsumptie is in Tholen (72%) iets hoger dan in de Oosterschelderegio (68%).

De overige onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Schouwen-Duiveland**

Het percentage inwoners dat minder dan één keer per week ontbijt is in Schouwen-Duiveland hoger dan in de Oosterschelderegio (22% versus 17%). Het percentage inwoners dat minder dan één keer per week sport is in Schouwen-Duiveland iets hoger dan gemiddeld in de Oosterschelderegio (62% versus 58%). Echter het percentage inwoners dat niet voldoet aan de norm gezond bewegen is

lager dan het gemiddelde in de Oosterschelderegio (35% versus 36%).

De overige onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Noord-Beveland**

Het percentage inwoners dat niet aan de norm gezond bewegen voldoet is in Noord-Beveland hoger dan in de Oosterschelderegio (41% versus 36%).

De overige onderwerpen liggen rond of onder het gemiddelde van de Oosterschelderegio.

#### **Hoe komt de GGD aan deze informatie?**

De gegevens in deze infokaart zijn afkomstig uit de Volwassenenmonitor 2005 van de GGD's van Brabant en Zeeland. Het onderzoek is uitgevoerd in de GGD-regio's West-Brabant, Hart voor Brabant, Eindhoven, Zuidoost-Brabant en Oosterschelde (zie figuur 4). In 2005 hebben bijna 44.000 19- t/m 64- jarigen in Brabant en Zeeland een vragenlijst ingevuld.

Waar in deze infokaart risicogroepen worden beschreven, is steeds gekeken naar geslacht, leeftijd, etniciteit, burgerlijke staat, huishoudsamenstelling, opleiding, werksituatie, kunnen rondkomen, mate van verstedelijking en GGD-regio.

#### **Meer informatie?**

Voor meer resultaten van de volwassenenmonitor gaat u naar [www.ggdgezondheidsatlas.nl](http://www.ggdgezondheidsatlas.nl). Op deze website vindt u meer cijfers. Daar vindt u tevens een link naar de andere infokaarten die over de 19- t/m 64- jarigen in Brabant en Zeeland zijn geschreven: kwaliteit van leven, ziekten en letsels, overgewicht, roken, alcohol en middelengebruik, milieu en woonomgeving, sociale omgeving, veiligheid en geweld, curatieve zorg en verpleging en verzorging.

Deze informatie is met name bedoeld voor de gemeente bij het onderbouwen van gezondheidsbeleid. De GGD Zeeland kan gemeenten bij het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van gezondheidsbeleid ondersteunen.



Bron: [www.gezondheidsatlas.nl](http://www.gezondheidsatlas.nl)

**Figuur 5. GGD-regio's Zeeland en Brabant**

## Bronnen

1. Jeeninga W, Enthoven C, Pallast E. Infokaart Voeding en Beweging, Ouderenenquête 2004 GGD Hart voor Brabant. 's-Hertogenbosch, GGD Hart voor Brabant, 2005.
2. Bon-Martens MJH, Eck ECM van, Hogendoorn SM, Hoogen PCW van den, Oers JAM van (eindredactie). Gezondheid telt! In Hart voor Brabant, Regionale Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006. 's-Hertogenbosch, GGD Hart voor Brabant, 2006.
3. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (Voedingscentrum)
4. Persbericht voedingscentrum 4 december 2006: 'Voedingscentrum start campagne om consumptie groente en fruit te stimuleren'.
5. Kreijl CF van, Knaap AGAC (eindredactie). Ons eten gemeten Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. Bilthoven, RIVM, 2004.
6. [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) (NISB, campagne 30 minuten bewegen)
7. Ooijendijk W, Hildebrandt V, Jacobusse G, Hopman-Rock M. Bewegen in Nederland 2000-2004 (OBiN) Eerste resultaten. Leiden, TNO Kwaliteit van Leven, 2005
8. Schuit AJ, Leest LATM van. Hoeveel mensen zijn voldoende lichamelijk actief? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Leefstijl\ Lichamelijke activiteit, 6 december 2005.

## Colofon

Auteurs: Carla Enthoven, Gemma Smulders  
GGD Hart voor Brabant, afdeling Gezondheidsbevordering  
Arnold Bergstra,  
GGD Zeeland, Afdeling Beleidsadvisering en Ondersteuning  
[www.ggdzeeland.nl](http://www.ggdzeeland.nl); [www.GGDgezondheidsatlas.nl](http://www.GGDgezondheidsatlas.nl).  
© GGD Zeeland, Goes, maart 2007.