

# Overgewicht in Zuid-Holland Zuid



## Kernboodschap

- Het aantal mensen met overgewicht zal komend jaren alleen maar toe blijven nemen als er niet op wordt ingezet.
- Bij mannen zal voornamelijk het percentage matig overgewicht stijgen, bij vrouwen ernstig overgewicht. Mensen met een laag opleidingsniveau hebben vaker (ernstig) overgewicht dat hoger opgeleiden.
- Naarmate de leeftijd stijgt, stijgt ook het percentage mensen met (ernstig) overgewicht.

## Wat is overgewicht?

Bij overgewicht (en obesitas) is teveel vet opgeslagen in het lichaam. Dit kan ernstige gezondheidsrisico's met zich meebrengen zoals een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 (Williams et al, 2015).

## Hoe wordt overgewicht vastgesteld?

Via de Body Mass Index (BMI) kan worden gemeten of iemand overgewicht heeft. BMI geeft de verhouding weer tussen lichaamslengte en lichaamsgewicht en kan berekend worden door het gewicht (in kilogram) te delen door lengte (in meter) in het kwadraat. Bijvoorbeeld:  $83 \text{ kg} / (1,73\text{m} \times 1,73\text{m}) = 27,7 \text{ kg/m}^2$ . Voor volwassenen (18 jaar en ouder) gelden de hieronder getoonde afkapwaarden. Voor kinderen gelden andere afkapwaarden, deze zijn afhankelijk van geslacht en leeftijd (Cole 2000, Cole 2007).

### BMI (kg/m<sup>2</sup>)

< 18,5	ondergewicht
18,5 - 25,0	normaal gewicht
25,0 - 30,0	overgewicht
≥ 30,0	obesitas

## Oorzaken van overgewicht



De grootste oorzaak van overgewicht is een ongezonde leefstijl. Hierbij gaat het om een te hoge calorie inname en te weinig bewegen.

Overgewicht kan echter ook door andere factoren worden veroorzaakt. Hierbij kan worden gedacht aan een niet goed werkende schildklier, genetische afwijkingen en medicatie.

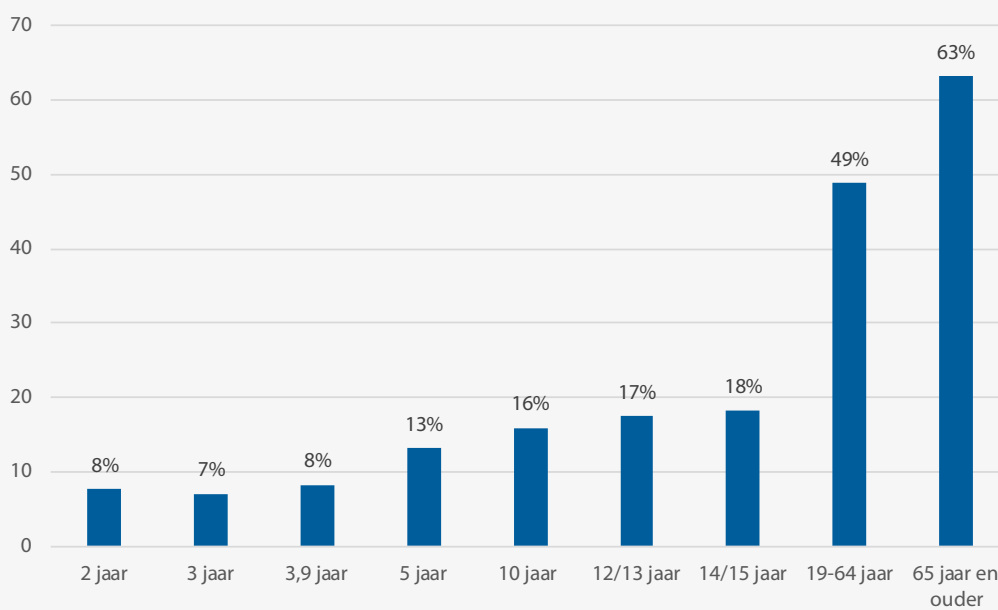
## Verskillende perspectieven op overgewicht

Vanuit medisch en epidemiologisch oogpunt is het hebben van (ernstig) overgewicht ongunstig door de verhoogde kans op ziekten. Vanuit cultureel oogpunt is overgewicht niet altijd een probleem. Zo vinden Afrikaanse-Amerikaanse en andere getinte vrouwen zichzelf mooier wanneer ze een maatje meer hebben, terwijl blanke dames het liefst zo dun mogelijk willen zijn (Padgett, et al 2003; Williams et al 2015).

## Prevalenties van overgewicht

In onderstaande grafiek is voor verschillende leeftijden weergegeven wat het percentage (ernstig) overgewicht in Zuid-Holland Zuid is. Gegevens voor jeugd zijn verkregen via de jeugdgezondheidszorg. Zij meten en wegen kinderen bij ieder contactmoment dat zij hebben; deze gegevens zijn op een objectieve manier verkregen. De gegevens voor volwassenen en ouderen zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen. Hierbij hebben de deelnemers zelf lengte en gewicht ingevuld, wat maakt dat de gegevens op een subjectieve manier zijn verkregen.

### (Ernstig) overgewicht in Zuid-Holland Zuid

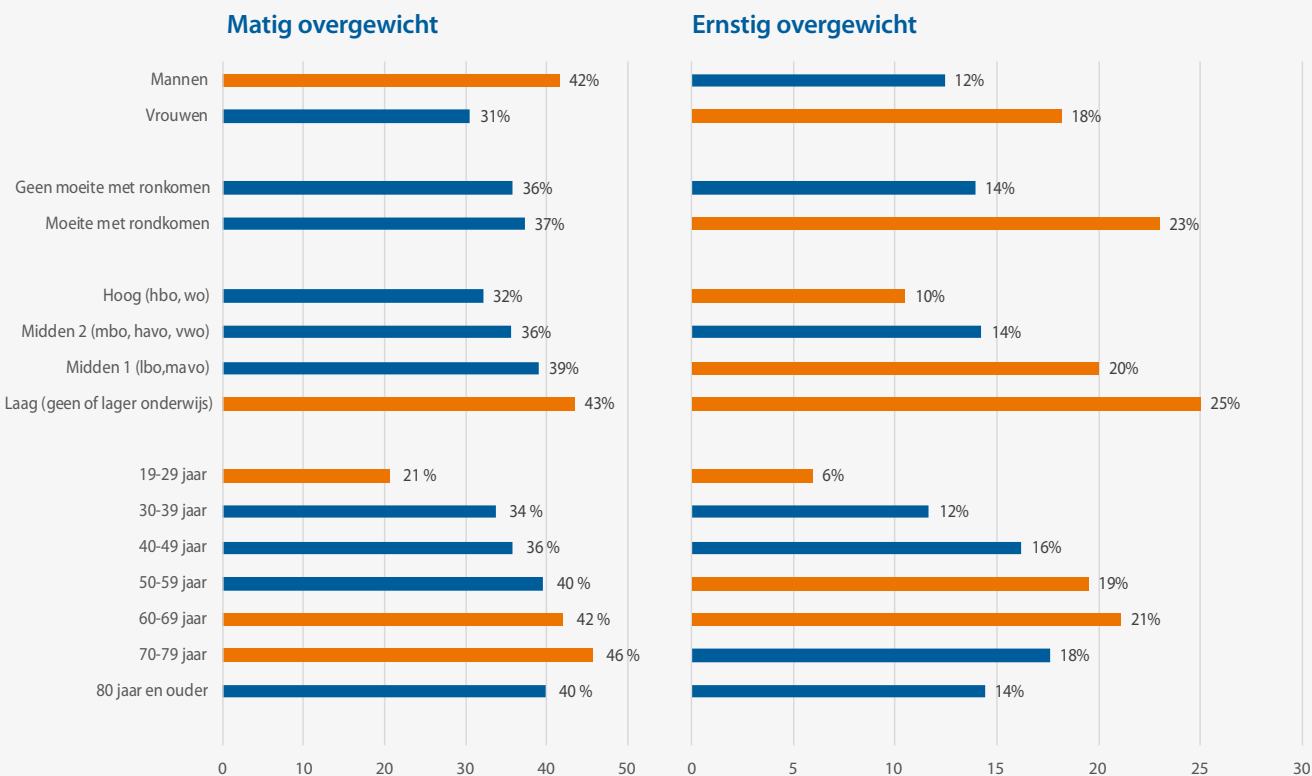


Onderstaande tabel geeft weer welke gemeenten significant meer of minder overgewicht hebben ten opzichte van de andere gemeenten in de regio. In de tabel staan alleen gegevens over jeugd weergegeven, daar er geen significante verschillen tussen gemeenten zijn voor 19-64 jaar en 65 jaar en ouder.

Gemeenten met <b>minder</b> overgewicht	Gemeenten met <b>meer</b> overgewicht
Giessenlanden (14/15 jaar)	Dordrecht (5 jaar, 12/13 jaar en 14/15 jaar)
Korendijk (10 jaar)	Hendrik-Ido-Ambacht (2 jaar)
Molenwaard (12/13 jaar)	Korendijk (3 jaar)
Oud-Beijerland (2 jaar, 3 jaar, 12/13 jaar en 14/15 jaar)	Leerdam (10 jaar)
Zederik (10 jaar)	Strijen (10 jaar)
	Zwijndrecht (10 jaar, 12/13 jaar en 14/15 jaar)

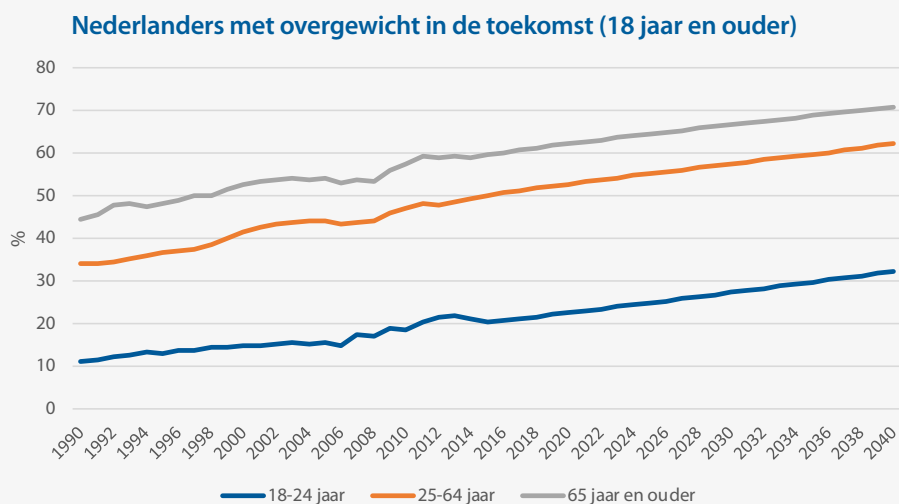
## (Ernstig) overgewicht bij volwassenen en ouderen, naar achtergrondkenmerken

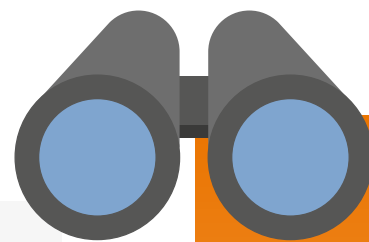
Onderstaande grafieken geven voor matig en ernstig overgewicht weer of er verschillen zijn naar achtergrondkenmerken. Wanneer een balkje **oranje** is geeft het aan dat dit significant verschilt met de totaalgroep. Bijvoorbeeld: mannen hebben significant vaker matig overgewicht dan vrouwen. Vrouwen daarentegen hebben significant vaker ernstig overgewicht dan mannen. Mensen die moeite hebben met rondkomen hebben vaker ernstig overgewicht dan mensen die geen moeite hebben met rondkomen.



## Wat verwachtingen we in de toekomst?

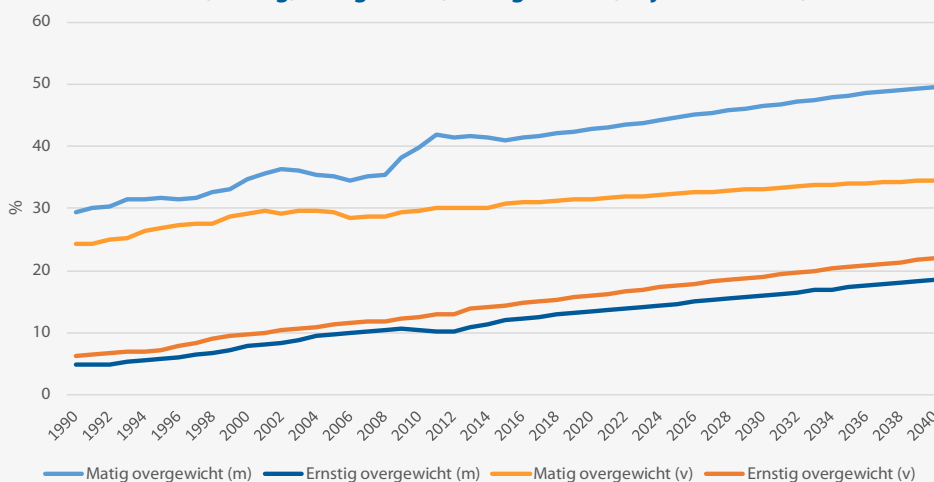
Het RIVM heeft in de landelijke toekomstverkenning een voorspelling gemaakt voor de overgewichtstrend bij volwassenen en ouderen. Verwachting is dat het percentage overgewicht in de groep 25-64 jaar zal stijgen van 50% in 2015 naar 62% in 2040. Bij de groep 18-25 jaar zal de stijging eveneens 12% zijn in de komende jaren, bij de 65+-ers is de stijging 11%.





Kijkend naar de verschillen tussen mannen en vrouwen, dan kan er worden geconcludeerd dat matig overgewicht de komende jaren vooral bij mannen toe zal nemen. Ernstig overgewicht zal sterker stijgen bij vrouwen.

#### Toename in (ernstig) overgewicht, naar geslacht (18 jaar en ouder)



#### Bronnen

- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ : British Medical Journal*, 320(7244), 1240.
- Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D., & Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ : British Medical Journal*, 335(7612), 194.
- Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2016), DG&J
- Jeugdgezondheidsmonitor Voortgezet Onderwijs (2016 en 2017)
- Padgett J, Biro FM. Different shapes in different cultures: body dissatisfaction, overweight, and obesity in African-American and caucasian females. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2003;16:349-54.
- RIVM (2017), trendskenario VTV-2018; <https://www.vtv2018.nl/trendscenario>
- Williams, E.P., Mesidor, M., Winters, K. et al. (2015). Overweight and obesity: prevalence, consequences, and causes of a growing public health problem. *Curr Obes Rep* 4:363-370

# Voeding in Zuid-Holland Zuid



## Kernboodschap

- Naarmate kinderen ouder worden ontbijten zij minder vaak dagelijks.
- Het percentage kinderen en jongeren dat dagelijks groente eet en voldoet aan de fruitnorm is relatief laag.
- 0- tot 12-jarigen in de regio drinken relatief vaak zoete dranken. Het percentage kinderen dat drie of meer glazen zoete dranken per dag drinkt valt mee, al is hier wel een verschil te zien in opleidingsniveau van de ouders.
- 0- tot 12-jarigen van laag opgeleide ouders drinken minder vaak dagelijks water dan kinderen van hoog opgeleide ouders.
- De dalende trend in groente- en fruitconsumptie bij volwassenen is gestabiliseerd.

Voeding is een belangrijke determinant van overgewicht. De Gezondheidsraad heeft de richtlijnen gezonde voeding opgesteld, waarvan de laatste update in 2015 is uitgevoerd. In de bijlage staat een korte versie van het advies van de Gezondheidsraad. Deze adviezen zijn gericht op volwassenen en kunnen voor kinderen iets afwijken.

Via vragenlijsten van de jeugdgezondheidszorg is bekend hoe vaak kinderen/jongeren ontbijten, en groente en fruit eten. In groep 2 (5-jarigen) en groep 7 (10-jarigen) vullen de ouders van de kinderen een vragenlijst in over leefstijl van hun kind. Op het voorgezet onderwijs vullen de kinderen zelf de vragenlijst in. Op de volgende pagina's zijn de resultaten over voeding in de regio Zuid-Holland Zuid weergegeven. Gegevens over de 5- en 10-jarigen zijn van 2016, gegevens over 12- t/m 15-jarigen zijn van 2017. Wanneer is weergegeven dat er bij een gemeente een significant verschil is dan is dit ten opzichte van de andere zestien gemeenten in de regio ZHZ.


Vanuit de Kindmonitor 0-12 jaar (2017) is er informatie over het aantal dagen dat kinderen zoete drankjes en water drinken en hoeveel glazen zoete dranken en water zij per dag drinken.

## Ontbijten

Van ontbijten wordt wel eens gezegd dat het de belangrijkste maaltijd van de dag is. Ontbijten geeft het lichaam energie en voedingsstoffen en zorgt ervoor dat de spijsvertering na een nacht rust weer op gang komt.

Onderstaande tabellen geven per leeftijdscategorie weer hoeveel procent van de kinderen/jongeren in Zuid-Holland Zuid dagelijks ontbijten en in welke gemeenten significant minder of meer kinderen jongeren dagelijks ontbijten ten opzichte van de andere gemeenten in de regio.

	5-jarigen (2016)	10-jarigen (2016)	12- en 13-jarigen (2017)	14- en 15-jarigen (2017)
Dagelijks ontbijten Zuid-Holland Zuid	97%	95%	78%	70%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> kinderen/jongeren dagelijks ontbijten	Gemeenten waar significant <b>meer</b> kinderen/jongeren dagelijks ontbijten
Dordrecht (5 jaar, 10 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar)	Binnenmaas (12/13 jaar)
Zwijndrecht (14/15 jaar)	Molenwaard (10 jaar)
	Oud-Beijerland (10 jaar, 14/15 jaar)
	Zederik (14/15 jaar)

Bij 5-jarigen is geen verschil te zien tussen het dagelijks ontbijten bij jongens (97%) en meisjes (96%). Bij 10-jarigen, 12- en 13- jarigen en 14- en 15- jarigen ontbijten jongens significant vaker dagelijks dan meisjes. Qua opleidingsniveau is te zien dat jongeren tussen 12 en 15 jaar significant vaker dagelijks ontbijten als zij op havo/vwo (77%) zitten in vergelijking met het vmbo (71%).

## Groenteconsumptie

Groente eten is belangrijk voor het binnenkrijgen van voldoende vitaminen en mineralen. Voor kinderen van 1-3 jaar wordt aanbevolen om 75 gram groente per dag te eten, voor 4-8 jaar 125 gram, voor 9-13 jaar 175 gram en voor 14 jaar en ouder 250 gram per dag (Voedingscentrum, 2016).

Onderstaande tabellen geven per leeftijdscategorie weer hoeveel procent van de kinderen/jongeren in Zuid-Holland Zuid dagelijks groente eet en in welke gemeenten significant minder of meer kinderen/jongeren dagelijks groente eten ten opzichte van de andere gemeenten in de regio.

	5-jarigen (2016)	10-jarigen (2016)	12- en 13-jarigen (2017)	14- en 15-jarigen (2017)
Dagelijks groente eten Zuid-Holland Zuid	27%	26%	27%	26%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> kinderen/jongeren dagelijks groente eten	Gemeenten waar significant <b>meer</b> kinderen/jongeren dagelijks groente eten
Cromstrijen (12/13 jaar)	Dordrecht (5 jaar, 10 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar)
Hardinxveld-Giessendam (12/13 jaar, 14/15 jaar)	Hendrik-Ido-Ambacht (5 jaar)
Hendrik-Ido-Ambacht (10 jaar)	Gorinchem (14/15 jaar)
Korendijk (12/13 jaar)	
Molenwaard (5 jaar, 10 jaar, 14/15 jaar)	
Sliedrecht (14/15 jaar)	
Strijen (14/15 jaar)	
Zederik (10 jaar)	



Bij 5-jarigen en 10-jarigen is geen verschil te zien tussen het dagelijks groente eten bij jongens (27% en 25%, respectievelijk) en meisjes (28% en 27%, respectievelijk).

Bij 12- en 13- jarigen en 14- en 15- jarigen eten meisjes significant vaker dagelijks groente dan jongens. Qua opleidingsniveau is te zien dat jongeren tussen 12 en 15 jaar significant vaker dagelijks ontbijten als zij op havo/vwo (31%) zitten in vergelijking met het vmbo (22%).

## Fruitconsumptie

Fruit is net als groente een belangrijke bron van vitaminen en mineralen. De fruitnorm voor de 5- en 10-jarigen is 1,5 stuks fruit per dag. Voor 12- t/m 15-jarigen ligt deze norm op 2 stuks fruit per dag (Voedingscentrum, 2016).

Onderstaande tabellen geven per leeftijdscategorie weer hoeveel procent van de kinderen/jongeren in Zuid-Holland Zuid aan de fruitnorm voldoen en in welke gemeenten significant minder of meer kinderen/jongeren aan de fruitnorm voldoen ten opzichte van de andere gemeenten in de regio.

	5-jarigen (2016)	10-jarigen (2016)	12- en 13-jarigen (2017)	14- en 15-jarigen (2017)
Voldoet aan de fruitnorm Zuid-Holland Zuid	31%	25%	15%	14%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> kinderen/jongeren voldoen aan de fruitnorm	Gemeenten waar significant <b>meer</b> kinderen/jongeren voldoen aan de fruitnorm
Hardinxveld-Giessendam (5 jaar, 10 jaar)	Dordrecht (5 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar)
Molenwaard (5 jaar, 10 jaar)	Gorinchem (5 jaar)
Papendrecht (14/15 jaar)	Oud-Beijerland (5 jaar, 10 jaar)
Zederik (10 jaar)	Papendrecht (12/13 jaar)
	Zwijndrecht (10 jaar)



Bij 5-jarigen en 10-jarigen is geen verschil te zien tussen het voldoen aan de fruitnorm bij jongens (23%) en meisjes (26%). Bij de 12- en 13-jarigen en 14- en 15-jarigen voldoen de meisjes significant vaker aan de fruit-norm dan de jongens. Qua opleidingsniveau is te zien dat jongeren tussen 12 en 15 jaar significant vaker aan de fruitnorm voldoen als zij op havo/vwo (17%) zitten in vergelijking met het vmbo (13%).

## Zoete dranken consumptie

Onderstaande tabellen geven weer hoeveel procent van de 0- tot 12-jarigen in Zuid-Holland Zuid dagelijks zoete dranken drinken en hoeveel procent drie of meer glazen zoete dranken per dag drinken. Gemeenten die significant afwijken van de andere gemeenten zijn in de tabellen weergegeven.

### Dagelijks zoete dranken drinken in Zuid-Holland Zuid 0- tot 12-jarigen: 56%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> 0- tot 12-jarigen dagelijks zoete dranken drinken	Gemeenten waar significant <b>meer</b> 0- tot 12-jarigen dagelijks zoete dranken drinken
Gorinchem	Alblasserdam
Papendrecht	Hardinxveld-Giessendam
	Giessenlanden



Er zijn voor dagelijks zoete dranken drinken geen verschillen naar geslacht of naar opleidingsniveau van de ouders.

### Drie of meer glazen zoete dranken per dag in Zuid-Holland Zuid 0- tot 12-jarigen: 20%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> 0- tot 12-jarigen drie of meer glazen zoete dranken per dag drinken	Gemeenten waar significant <b>meer</b> 0- tot 12-jarigen drie of meer glazen zoete dranken per dag drinken
Niet van toepassing	Hardinxveld-Giessendam
	Giessenlanden
	Molenwaard


Er zijn voor drie of meer glazen zoete dranken per dag geen verschillen naar geslacht. 0- tot 12-jarigen van laag opgeleide ouders (26%) drinken significant vaker drie of meer glazen zoete dranken per dag dan 0- tot 12-jarigen van hoog opgeleide ouders (15%).

## Water consumptie

Onderstaande tabellen geven weer hoeveel procent van de 0- tot 12-jarigen in Zuid-Holland Zuid dagelijks water drinken en hoeveel procent drie of meer glazen water per dag drinken. Gemeenten die significant afwijken van de andere gemeenten zijn in de tabellen weergegeven.

### Dagelijks water dranken drinken in Zuid-Holland 0- tot 12-jarigen: 69%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> 0- tot 12-jarigen dagelijks water drinken	Gemeenten waar significant <b>meer</b> 0- tot 12-jarigen dagelijks water drinken
Giessenlanden	Dordrecht
Hardinxveld-Giessendam	Oud-Bijerland
Molenwaard	
Zederik	



Er zijn voor dagelijks water drinken geen verschillen naar geslacht. 0- tot 12-jarigen van laag opgeleide ouders (61%) drinken significant minder vaak dagelijks water dan 0- tot 12-jarigen van hoog opgeleide ouders (76%).

### Drie of meer glazen water per dag in Zuid-Holland Zuid 0- tot 12-jarigen: 20%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> 0- tot 12-jarigen drie of meer glazen water per dag drinken	Gemeenten waar significant <b>meer</b> 0- tot 12-jarigen drie of meer glazen water per dag drinken
Alblasserdam	Dordrecht
Giessenlanden	Gorinchem
Hardinxveld-Giessendam	Papendrecht
Molenwaard	Zwijndrecht
Zederik	

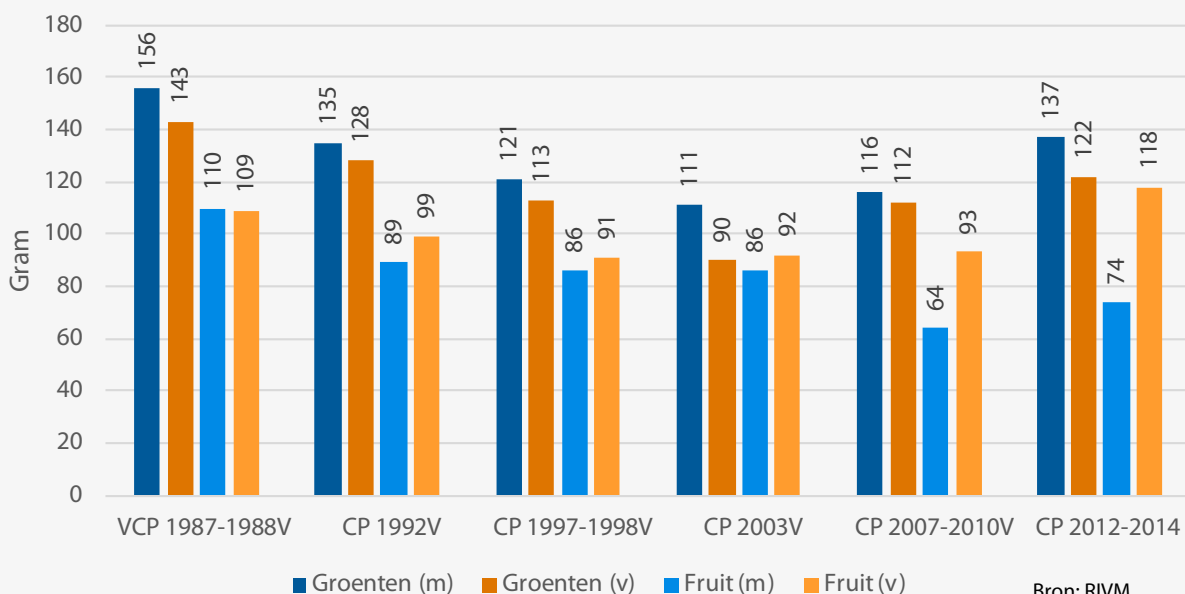
Er zijn voor drie of meer glazen water drinken per dag geen verschillen naar geslacht en naar opleidingsniveau van de ouders.

## Groente- en fruitconsumptie bij volwassenen

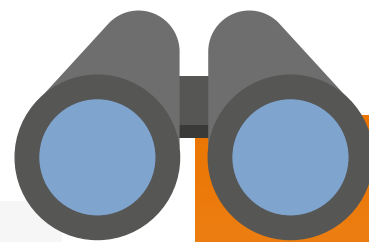
GGD Zuid-Holland Zuid heeft zelf geen gegevens over de groente- en fruitconsumptie bij volwassenen en ouderen. De richtlijnen gezonde voeding van de Gezondheidsraad (2015) gevan aan dat volwassenen en ouderen ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit per dag moeten eten, zie bijlage.

Uit de voedselconsumptie peiling (VCP) van het RIVM blijkt de dalende trend in groente- en fruitconsumptie de laatste jaren is gestabiliseerd. Hoe de toekomst qua groente- en fruitconsumptie eruit ziet is niet goed bekend (RIVM, trendskenario).

### Groente- en fruitconsumptie in gram per dag 19- tot 30-jarigen







### Bijlage: Het advies in het kort

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

### Bronnen

- Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2016), DG&J
- Jeugdgezondheidsmonitor Voortgezet Onderwijs (2016 en 2017)
- RIVM (2017), trendscenario VTV-2018; <https://www.vtv2018.nl/trendscenari0>
- Voedingscentrum (2016), Richtlijnen Schijf van Vijf

# Bewegen in Zuid-Holland Zuid



## Kernboodschap

Voldoende bewegen is nodig om de kans op overgewicht te verkleinen. Echter voldoen veel 12- t/m 15-jarigen in de regio ZHZ niet aan de NNGB van minstens een uur per dag bewegen. Jongens sporten vaker bij een sportvereniging en voldoen vaker aan de NNGB dan meisjes. Dit laatste is bij 19 jaar en ouder niet meer zichtbaar. Jongeren op het vmbo voldoen vaker aan de NNGB dan op havo/vwo, echter is bij 19 jaar en ouder de laag opgeleide groep juist de groep die significant minder vaak aan de NNGB voldoen.

Om overgewicht te voorkomen/te verminderen is, naast (gezonde) voeding, bewegen ook erg belangrijk. Door te bewegen verbrand je namelijk de calorieën die je hebt binnengekregen via je voeding. De Gezondheidsraad heeft voor kinderen/jongeren, volwassenen en ouderen richtlijnen opgesteld over bewegen. Deze richtlijnen

'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB) geven aan hoeveel minuten per dag/per week iemand moet bewegen en of er krachtoefeningen moeten worden gedaan. In de bijlage zijn de richtlijnen, zoals deze in 2017 zijn opgesteld, terug te vinden.

## Lid van een sportvereniging

Via de vragenlijsten van de jeugdgezondheidszorg is bekend hoeveel 5-jarigen, 10-jarigen, 12- en 13-jarigen en 14- en 15-jarigen lid zijn van een sportvereniging. De cijfers van de 5-jarigen en 10-jarigen zijn afkomstig uit 2016, waarbij de vragenlijst is ingevuld door de ouders van de kinderen. De resultaten van de 12- en 13-jarigen en 14- en 15-jarigen komen uit 2017, waarbij de jongeren zelf de vragenlijst hebben ingevuld.

Onderstaande tabellen geven per leeftijdscategorie weer hoeveel procent van de kinderen/jongeren in Zuid-Holland Zuid lid zijn van een sportvereniging en in welke gemeenten significant minder of meer kinderen/jongeren lid zijn van een sportvereniging ten opzichte van de andere gemeenten in de regio.

	5-jarigen (2016)	10-jarigen (2016)	12- en 13-jarigen (2017)	14- en 15-jarigen (2017)
Is lid van een sportvereniging Zuid-Holland Zuid	64%	79%	68%	70%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> kinderen/jongeren lid zijn van een sportvereniging	Gemeenten waar significant <b>meer</b> kinderen lid zijn van een sportvereniging
Alblasserdam (10 jaar)	Binnenmaas (5 jaar, 10 jaar)
Hardinxveld-Giessendam (10 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar)	Cromstrijen (10 jaar, 12/13 jaar)
Korendijk (10 jaar)	Dordrecht (5 jaar, 10 jaar)
Leerdam (5 jaar, 10 jaar, 12/13 jaar)	Hendrik-Ido-Ambacht (12/13 jaar, 14/15 jaar)
Molenwaard (5 jaar, 10 jaar, 14/15 jaar)	Giessenlanden (5 jaar, 10 jaar)
Sliedrecht (5 jaar)	Gorinchem (5 jaar, 14/15 jaar)
	Korendijk (12/13 jaar, 14/15 jaar)
	Oud-Bijerland (10 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar)
	Strijen (5 jaar)



Bij 5-jarigen is geen verschil te zien in het percentages jongens (65%) en meisjes (68%) dat lid is van een sportvereniging. Bij de 10-jarigen, 12- en 13-jarigen, en 14- en 15-jarigen zijn er significant meer jongens dan meisjes lid van een sportvereniging. Kijkend naar het opleidingsniveau van 12- t/m 15-jarigen dan is te zien dat significant minder jongeren op het vmbo (69%) lid zijn van een sportvereniging dan op havo/vwo (74%).

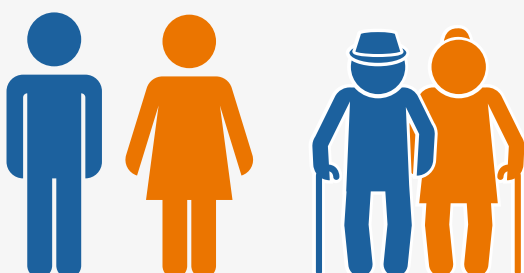
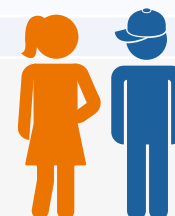
### Voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Via de vragenlijsten van de jeugdgezondheidszorg en de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is bekend hoeveel procent van de jongeren, volwassenen en ouderen voldoen aan de NNGB. Onderstaande resultaten gaan over de oude NNGB. Voor jongeren was deze norm, dagelijks minstens een uur bewegen. Voor volwassen en ouderen was de NNGB minstens vijf keer per week een half uur matig intensief bewegen. De tabellen geven weer hoeveel procent van de jongeren, volwassenen en ouderen in Zuid-Holland Zuid voldoen aan de NNGB en in welke gemeenten significant minder of meer jongeren, volwassen en ouderen voldoen aan de NNGB in vergelijking met de andere gemeenten in de regio.

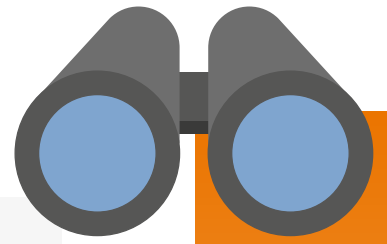
	12- en 13-jarigen (2017)	14- en 15-jarigen (2017)	19-64 jaar (2017)	65 jaar en ouder (2017)
Voldoet aan de NNGB Zuid-Holland Zuid	19%	16%	56%	71%

Gemeenten waar significant <b>minder</b> inwoners van 12 jaar en ouder aan de NNGB voldoen	Gemeenten waar significant <b>meer</b> inwoners van 12 jaar en ouder aan de NNGB voldoen
Cromstrijen (14/15 jaar)	Binnenmaas (12/13 jaar)
Gorinchem (12/13 jaar)	Hardinxveld-Giessendam (14/15 jaar)
Hardinxveld-Giessendam (65 jaar en ouder)	Hendrik-Ido-Ambacht (12/13 jaar)
Korendijk (19-64 jaar)	Korendijk (14/15 jaar)
Sliedrecht (19-64 jaar)	Zederik (12/13 jaar)

Jongens (20%) voldoen significant vaker aan de NNGB dan meisjes (17%). Wanneer gekeken wordt naar het opleidingsniveau van 12- t/m 15-jarigen dan is te zien dat jongeren op het vmbo (19%) significant vaker voldoen aan de NNGB dan op havo/vwo (16%).



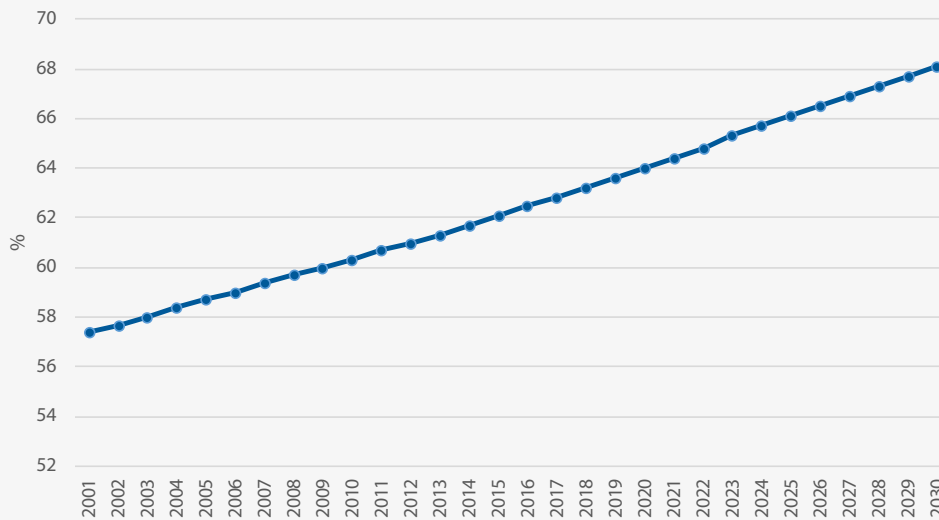
Bij volwassenen en ouderen (19 jaar en ouder) is geen verschil in het voldoen aan de NNGB tussen mannen en vrouwen, beide 59%. Naar opleidingsniveau is wel verschil te zien. Laag opgeleiden (geen opleiding, lager onderwijs) voldoen met 49% significant minder vaak aan de NNGB.



### Wat verwachten we in de toekomst?

Het RIVM heeft in de trendscenarië opgenomen hoe het percentage volwassenen dat aan de NNGB voldoet gaat veranderen over de tijd. De verwachting is dat in 2030 68% van de mensen van 20 jaar en ouder voldoet aan de NNGB. Deze toename komt vooral doordat tussen 2001 en 2014 het percentage 60-plussers dat voldoet aan de NNGB is gestegen. Een kanttekening bij de NNGB is dat iemand kan voldoen aan de norm, maar daarnaast ook een (ongezonde) sedentaire leefstijl kan hebben (RIVM, 2017). In de bijlage is weergegeven wanneer iemand voldoet aan de NNGB.

### Voldoen aan de bewegingsnorm in de toekomst 20 jaar en ouder

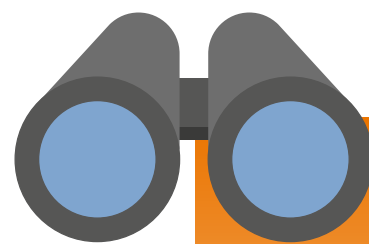


### Bronnen

- Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2016), DG&J
- Jeugdgezondheidsmonitor Voortgezet Onderwijs (2016 en 2017)
- RIVM (2017), trendscenarië VTV-2018; <https://www.vtv2018.nl/trendscenarië>

# Bijlage: Beweegrichtlijnen 2017

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter



### Volwassenen en ouderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen



**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

### Kinderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal **1 uur** per dag



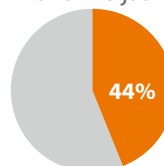
**Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal **3x** per week



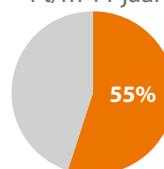
En: voorkom veel stilzitten

### Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

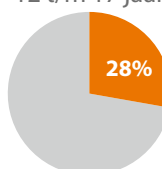
vanaf 18 jaar



4 t/m 11 jaar

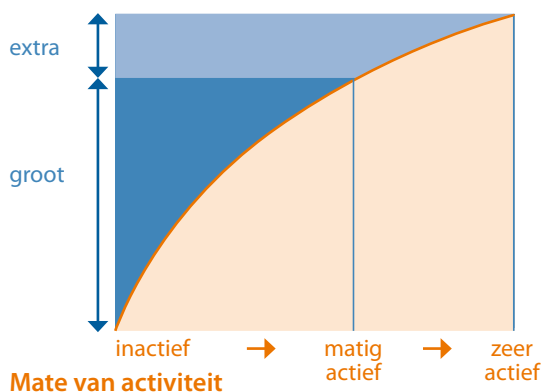


12 t/m 17 jaar



### Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

#### Gezondheidsvoordeel



### Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

#### Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

#### Licht intensief

Musiceren, afwassen



#### Matig intensief

Wandelen en fietsen



#### Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



### Soorten activiteit gericht op:



#### Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



#### Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht