



Kengetallen en kenmerken leefstijlrisico's Nationale LeefstijlBarometer 2008

Het Diabetesfonds, de Hartstichting en de Nierstichting hebben Motivaction gevraagd de Nationale LeefstijlBarometer te ontwikkelen en voor de eerste maal uit te voeren. Dit in het kader van het Project Leefstijl van het gezamenlijke preventieprogramma LekkerLangLeven.

De onderzoeksdoelstelling van de Nationale LeefstijlBarometer is:

“Het verschaffen van inzicht in de mate waarin onder de Nederlandse bevolking sprake is van een ongezonde leefstijl en de context hiervan, op grond waarvan zowel de drie fondsen gezamenlijk als fondsen individueel als de overheid beleids- en communicatiemaatregelen voor de preventie van een ongezonde leefstijl kunnen ontwikkelen.”

Motivaction heeft de antwoorden van 1383 personen uit hun internetpanel, die samen representatief zijn voor de Nederlandse bevolking van 15-70 jaar, op de vragenlijst geanalyseerd. Deze vragenlijst bevatte vragen over de leefstijl van de deelnemers en vragen waarin de mening werd gevraagd over allerlei met leefstijl samenhangende aspecten.

Motivaction maakt bij haar onderzoeken gebruik van de indeling in acht mentality milieus. Dit zijn de traditionele burgerij, de moderne burgerij, de nieuwe conservatieven, de kosmopolieten, de opwaarts mobiele, de postmaterialisten, de gemaksgeliefden, en de postmoderne hedonisten. Deze milieus onderscheiden zich van elkaar door hun waardeoriëntaties en status. (www.motivaction.nl)

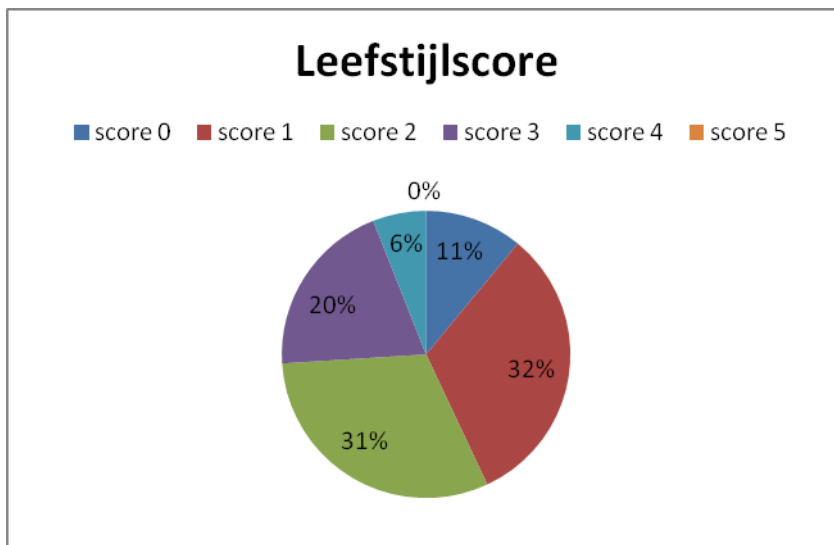
Leefstijl gedrag

Voeding	19% eet elke dag groente (gemiddeld eet men 23x per maand groente) 34% eet elke dag fruit (gemiddeld 21x per maand) 56% ontbijt elke dag (gemiddeld 23x per maand) 59% eet vier keer per maand vis (gemiddeld 5 x per maand) Gemiddeld eet men 4x per maand iets uit de frituur, 12% doet dat nooit.
Bewegen	99% van de respondenten geeft aan 30 minuten of meer per dag te bewegen.
BMI	44% heeft een gezonde BMI 56% heeft een BMI hoger dan 25, waarvan 19% een BMI heeft hoger dan 30.
Alcohol	33% drinkt niet 39% drinkt wel, maar blijft binnen de norm voor gezond alcoholgebruik 28% drinkt meer dan volgens de norm gezond is De twee rustdagen na vijf dagen waarin alcohol wordt gedronken wordt het meest overschreden.
Roken	67% rookt niet, waarvan 23% dat vroeger wel heeft gedaan 33% rookt, waarvan 28% dagelijks en 5% af en toe

De leefstijlscore

Op basis van de vragen over leefstijlgedrag is een leefstijlscore berekend. Voor elk aspect van leefstijl waarop iemand ongezond scoort wordt een punt geteld. Omdat er geen eenduidige norm is voor voeding en het aantal minuten bewegen sterk wordt overschat, is bij het vaststellen van de grens tussen gezond en ongezond voor deze twee leefstijlrisico's uitgegaan van de antwoorden van de respondenten samen. De grens ligt dan bij 1/3 van de respondenten.

Hoe hoger de leefstijlscore, hoe ongezonder iemand leeft.



Veenbrand

Als iemand een leefstijlscore heeft van twee of meer risicofactoren dan spreken we van een ongezonde leefstijl, die het risico op ziekte vergroot: de veenbrand van ongezonde leefstijl. Bij 57% van de Nederlanders is dat het geval.

Als mensen twee risicofactoren hebben dan komt de combinatie ongezonde BMI en een ongezond voedingspatroon het meeste voor. Bij drie risicofactoren komt daar te weinig bewegen bij. Als mensen vier risicofactoren hebben komt roken erbij.

De aanwezigheid van een risicovolle leefstijl is niet gekoppeld aan welstand of sociale klasse.

Sommige aspecten van leefstijl hebben wel een significante relatie:

- Mensen met een lage welstand hebben een vaker een ongezonde BMI en ongezond voedingspatroon.
- Mensen met een lagere sociale klasse roken vaker.

De incidentie van ongezonde leefstijl is wel gerelateerd aan opleidingsniveau. Hoger opgeleiden hebben vaker een gezonde BMI, een gezond voedingspatroon en roken minder vaak. Zij bewegen echter wel vaker op een ongezond niveau en drinken vaker boven de norm voor gezond alcoholgebruik.

Ook geslacht is gerelateerd aan leefstijlrisico's: mannen leven significant ongezonder wat betreft voeding, bewegen en alcohol. Hun leefstijlscore is dan ook significant hoger dan bij vrouwen het geval is.

Subjectieve gezondheid

- Top drie Op de vraag wat het meest belangrijk is in het leven werden gezin, gezondheid en plezier maken het vaakst genoemd. Toch staat gezondheid maar bij 50% van de mensen in de top 3.
- Cijfer De respondenten waarderen hun gezondheid gemiddeld met het rapportcijfer 7.
- Tevredenheid 77% van de mensen is tevreden met hun gezondheid, al wil 70% van deze groep toch nog gezonder gaan leven. Van de 23% die ontevreden is wil 94% zijn of haar leven beteren. Men denkt het meest te bereiken met meer te bewegen (61%), het nastreven van een gezond gewicht (55%) en door gezonder te eten (40%).
- Waarom Op de vragen waarom men gezond zou willen blijven werd fit blijven door 56% van de mensen genoemd. Lekker in je vel zitten en meer energie hebben volgden met 59% en 54%. Pas op de vierde plaats werd door 44% van de mensen het voorkomen van gezondheidsproblemen en vermijden van ziektes genoemd.
- Hulp Sportscholen/verenigingen, artsen en levensmiddelenfabrikanten werden het vaakst genoemd als partijen die zouden kunnen helpen bij het veranderen van de leefstijl. De werkgever stond op de laatste plaats.

Mensen met een BMI boven de 25:

- Vinden in 94% van de gevallen dat er meer gelet moet worden op het gewicht van kinderen.
- Letten vaker minder op hun eigen gewicht.
- Vinden het vaker niet zo erg om iets te dik te zijn.
- Zeggen vaker minder doorzettingsvermogen te hebben om hun gewicht op peil te houden.
- Gaan vaker op dieet om er beter uit te zien i.p.v. voor de gezondheid.
- Hebben vaker een middelbare of lagere opleiding.
- Zijn vaker alleenstaand met kinderen.
- Wonen vaker thuis bij ouders en familie.
- Zijn vaker van mening dat erfelijkheid de meest bepalende factor is voor hun gezondheid.
- Hebben vaker geen zin in elke dag bewegen.
- Vinden vaker dat niet zo makkelijk is om elke dag te bewegen.
- Zijn vaker een traditionele of moderne burger en minder vaak een kosmopoliet of post-moderne hedonist.

Mensen met een ongezond voedingspatroon:

- Zijn vaker een man.
- Hebben vaker een gemiddeld of lager opleidingsniveau.
- Vinden in 90% van de gevallen dat gezond eten goedkoper gemaakt moet worden, maar slechts in 57% van de gevallen dat ongezond eten duurder moet worden.
- Vinden dat kinderen gestimuleerd moeten worden om gezonder te eten (96%).
- Vinden vaker smaak belangrijker dan voeding.
- Geven aan minder vaak tijd te hebben om elke dag een verantwoorde maaltijd te bereiden.
- Staan minder vaak stil bij de (on)gezondheid van een product.
- Hebben er vaker last van dat ongezonde voeding zo makkelijk te verkrijgen is.

- Zien erfelijkheid vaker als een belangrijke factor voor hun gezondheid.
- Letten vaak minder op hun gewicht.
- Behoren vaker tot de groep opwaarts mobiele of moderne burgers.
- Behoren minder vaak tot de postmaterialisten, kosmopolieten of nieuw conservatieven.

Mensen met ongezond gedrag ten aanzien van bewegen:

- Zijn vaker man.
- Zijn vaker hoogopgeleid (hoger dan havo).
- Zijn vaker alleenstaand met kinderen of thuiswonend.
- Hebben het vaker te druk om te bewegen.
- Zien vaak minder mogelijkheden om te bewegen in hun directe omgeving.
- Hebben vaker geen zin in bewegen.
- Vinden bewegen vaker te duur.
- Vinden het vaker niet zo gemakkelijk om te doen.
- Vinden vaker een lekkere smaak belangrijker dan de gezondheid van een product.
- Vinden het minder vaak makkelijk om elke dag een maaltijd te bereiden.
- Zoeken vaker hulp in de directe omgeving, maar niet bij sportscholen en de gezondheidszorg.
- Behoren vaker tot de gemaksgeoriënteerden en minder vaak tot de postmoderne hedonisten.

Mensen die roken:

- Zijn vaker mensen uit de lagere sociaal economische klasse.
- Wonen vaker alleen met kinderen.
- Vinden vaker dat ze kunnen doen waar ze zin in hebben, ze leven ten slotte maar een keer.
- Hebben vaker geen zin in bewegen.
- Vinden bewegen/sporten vaker te duur.
- Vinden dat er goed op het gewicht van kinderen gelet moet worden.
- Kiezen vaker niet zo bewust voor een leefstijl waarmee ze oude zouden kunnen worden.
- Eten vaker niet door als ze geen honger meer hebben.
- Vertonen afwijkend gedrag op de andere vier leefstijlaspecten. Zij vertonen vaker ongezond gedrag wat betreft voeding en alcohol en vaker gezond gedrag wat betreft beweging. Zij hebben minder vaak een verhoogde BMI.
- Die zouden in 34% van de gevallen minder gaan roken door het rookverbod.
- Die stoppen in 20% van de gevallen als het duurder wordt.
- Behoren vaker tot de gemaksgeoriënteerden als ze dagelijks roken.
- Zijn vaker moderne burger als ze af en toe roken.

Mensen die meer alcohol drinken dan de norm:

- Zijn vaker man.
- Vinden vaker dat je kunt doen wat je wilt, omdat je maar 1x leeft.
- Staan minder vaak stil bij hun gezondheid.
- Zien minder vaak gelegenheid om dagelijks een maaltijd te bereiden.
- Vinden vaker bewegen niet te duur.
- Behoren vaker tot de groep opwaarts mobiele en postmoderne hedonisten en minder vaak tot de traditionele en moderne burgerij.