



## P E R S B E R I C H T

Den Haag, 4 november 2008.

### **Bijna 60% van de Nederlanders leeft ongezond en loopt verhoogd risico**

Diabetes Fonds, Hartstichting en Nierstichting verontrust over resultaten eerste Nationale LeefstijlBarometer

**Bijna zestig procent van de Nederlandse bevolking leeft ongezond en loopt daardoor een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierfalen. Deze veenbrand van ongezonde leefstijl smeult onder alle lagen van de bevolking en niet alleen onder groepen met een lage sociaaleconomische status. Ook onderschatten mensen het gevaar van een ongezonde leefstijl. Dit alles blijkt uit de eerste Nationale LeefstijlBarometer, uitgevoerd in opdracht van het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting als onderdeel van hun gezamenlijk preventieprogramma LekkerLangLeven.**

**De resultaten zijn volgens de drie fondsen verontrustend, maar bieden ook veel aanknopingspunten om de communicatie over gezond leven te verbeteren.**

**Projectleider Judith Dasselaar: "Het is nu duidelijker bij wie we welke leefstijlrisico's moeten aanpakken. Dat is pure winst."**

Ongeveer 1.400 mensen, een representatieve steekproef in de leeftijd van 15 tot 70 jaar, gaven voor de Nationale LeefstijlBarometer antwoord op vragen over hun leefstijl, de drijfveren die ze daarbij hebben, en op vragen om helder te krijgen hoe een gezonde leefstijl is te bevorderen. De vragenlijst is online voorgelegd. Deze barometer zoemt in op vijf leefstijlrisico's die de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierfalen vergroten: een ongezond voedingspatroon, overgewicht (een hoge BMI\*), te weinig beweging, roken en bovenmatig alcoholgebruik.

### **Veenbrand van ongezonde leefstijl smeult overal**

De eerste Nationale LeefstijlBarometer wijst uit dat bij 57% van de bevolking sprake is van een veenbrand van slechte leefgewoonten: een opeenstapeling van twee of meer risicovolle leefstijlfactoren voor het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierfalen. Ongezonde voeding en overgewicht komen het meest voor als risicofactor. Van de totale steekproef rookt 33% dagelijks (of af en toe) en bij 28% is sprake van alcoholgebruik boven de norm; roken en bovenmatig alcoholgebruik gaan vaak hand-in-hand.

Een ongezonde leefstijl blijkt voor te komen in elke sociale klasse en welstandsniveau en niet alleen in de grote steden. De aard van de leefstijlrisico's verschilt wel. Zo leven hoger opgeleiden vooral ongezond wat betreft bewegen, roken mensen uit een lagere sociale klasse vaker, en hebben mensen met een lagere welstand vaker overgewicht en een ongezond voedingspatroon. Een ongezonde leefstijl komt significant vaker voor bij lager opgeleiden en meer bij mannen dan bij vrouwen. Ook de gezinssituatie lijkt bepalend: alleenstaanden zonder kinderen hebben vaker een ongezonde leefstijl. Het blijft belangrijk groepen met een lage sociaaleconomische status (SES) beter te bereiken, maar dat is niet voldoende. Dit onderzoek toont aan dat ook mensen in hogere

SES klassen er op onverwacht grote schaal een ongezonde leefstijl op na houden; een deel van hen steekt bovendien hun kop in het zand. Ook daar is dus werk aan de winkel.

### **Slecht inzicht in eigen gezondheid en leefstijl**

Veel respondenten schatten hun eigen gezondheid en leefstijl te positief in en slechts 40% van de deelnemers legt de relatie tussen een gezonde leefstijl en langer gezond blijven. Bij toetsing aan de norm voor gezonde voeding heeft slechts 7% van de respondenten een gezond voedingspatroon. Zo ontbijt slechts 50% elke dag. Daar is dus nog een lange weg te gaan! Hoopgevend is dat 93% van de ondervraagden vindt dat er meer moet worden gelet op overgewicht bij kinderen. Nederland via de kinderen – via het onderwijs en voorlichting aan ouders! - opvoeden tot een gezonde leefstijl lijkt kansrijk.

Met de norm voor gezond bewegen ligt het weer heel anders. Maar liefst 99% van de respondenten zegt in totaal 30 minuten of meer per dag te bewegen en zou daarmee voldoen aan de norm. Judith Dasselaar namens de drie fondsen: “Het lijkt er op dat mensen elke vorm van bewegen rekenen tot gezond gedrag. Dat is helaas een misvatting. Bewegen is pas gezond als je de inspanning merkt aan je hartslag en ademhaling.”

### **Achtergrond en meer resultaten**

De Nationale LeefstijlBarometer is uitgevoerd door Motivaction, in opdracht van het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting en is onderdeel van het project ‘Leefstijl’ binnen hun gezamenlijk preventieprogramma ‘LekkerLangLeven’. Met dit programma willen de fondsen een rem zetten op de groei van het aantal mensen met hart- en vaatziekten, chronisch nierfalen en diabetes. Deze samenwerking is logisch: om diabetes, hart- en vaatziekten en nierfalen te voorkomen, moeten dezelfde risicofactoren worden aangepakt. Op [www.lekkerlangleven.nl](http://www.lekkerlangleven.nl) is te lezen hoe de drie fondsen daar samen aan werken. Op deze site is ook een samenvatting van de resultaten van deze eerste Nationale LeefstijlBarometer te bekijken, opvallende kengetallen en kenmerken van leefstijlrisico's en – voor de liefhebbers – de volledige eindrapportage.

\* De BMI (Body Mass Index) wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door de lengte in meters en de uitkomst nog een keer te delen door de lengte in meters. Bij volwassenen betekent een BMI van 25 of hoger dat er sprake is van overgewicht.

### **Voor meer informatie (niet voor publicatie):**

Namens de drie fondsen: Anke Leys, communicatieadviseur, telefoon 06 44768170, mail [ankeleys@nierstichting.nl](mailto:ankeleys@nierstichting.nl).