



S A M E N V A T T I N G

Resultaten Eerste Nationale LeefstijlBarometer

Veenbrand van ongezonde leefstijl smelt onder hele bevolking

Communicatie over gezond leven moet concreter!

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 smelt onder de hele bevolking en zeker niet alleen onder groepen met een lage sociaaleconomische status. Mensen onderschatten 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 voor een specifiek en effectiever preventie- en voorlichtingsbeleid.

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.

De veenbrand smelt overall

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.

Bovendien blijkt dat een ongezonde leefstijl voorkomt onder alle lagen van de bevolking. Ook onder hoogopgeleiden is er sprake van risicovolle leefstijlfactoren, vooral onvoldoende bewegen en een te hoog alcoholgebruik. Welstand (opleiding en beroep), sociale klasse (opleiding en inkomen) en de plek waar je woont (stedelijkheid) blijken niet bepalend voor de leefstijl-risicoscore.

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 (LBO/Lager onderwijs) en meer bij mannen dan bij vrouwen. Ook de gezinssituatie lijkt bepalend: alleenstaanden zonder kinderen hebben vaker een ongezonde leefstijl.

Gerichter preventiebeleid

De bevinding dat ongezonde leefstijl voor komt binnen de gehele bevolking heeft consequenties voor het voorlichtings- en preventiebeleid. Nu is dat vooral gericht op de bevolkingsgroep met een lage sociaaleconomische status (SES). Projectleider Judith Dasselaar namens de drie fondsen: "De resultaten van deze barometer geven aanknopingspunten om beleid en voorlichting ter voorkoming van ziekte effectiever te maken door te differentiëren naar specifieke doelgroepen. Het is nu duidelijker bij wie we welke leefstijlrisico's moeten aanpakken. Dat is pure winst."

Door de resultaten van de barometer te verbinden met de 'mentalityprofielen' die onderzoeksbureau Motivaction van de respondenten heeft, kristalliseert dat verder uit. Bijvoorbeeld de 'opwaarts mobielen', een groep met carrièregerichte mensen. Veel van hen scoren maar liefst op vier van de vijf risicogebieden ongezond: voeding, alcohol, bewegen, én roken. Het vergroten van het gezonde aanbod bij het benzinstation, naast informatie over het ongezonde aanbod, zou juist deze groep kunnen helpen.

Slecht inzicht in eigen gezondheid en leefstijl

Veel respondenten schatten hun eigen gezondheid en leefstijl te positief in. Men lijkt zichzelf gezonder in te schatten dan men in werkelijkheid is en is zich te weinig bewust van de risico's op ziekte door hun leefstijl. Bovendien leeft onder een kwart van de mensen de opvatting, dat gezond blijven vooral een kwestie is van erfelijke factoren. Misschien zijn dit redenen waardoor voorlichting over gezond leven onvoldoende en niet door de juiste mensen wordt opgepakt. Slechts ongeveer 40% van de deelnemers legt de relatie tussen gezonde leefstijl en langer gezond blijven. Het merendeel koppelt 'gezonder leven' vooral aan 'lekker in je vel zitten' en 'je fitter voelen'. "Konden we gezonde leefstijl maar een sexy imago geven." verzucht Judith Dasselaar. "Dat je van ongezond leven eerder ziek wordt en minder lang en minder lekker leeft is kennelijk een ongewenste boodschap."

Opvallend is dat de respondenten nadrukkelijk zélf de verantwoording nemen voor hun leefstijl en gezondheid. Dat verklaart de aversie tegen het belerende vingertje. De arts heeft nog steeds de meeste zeggingskracht als adviseur voor een gezonde leefstijl.

Toets voeding en bewegen aan gezonde norm faalt

De resultaten van deze eerste LeefstijlBarometer bevestigen de noodzaak om duidelijker te communiceren wat gezonde voeding en gezond bewegen precies inhoudt. Bij toetsing aan normen voor gezonde voeding (30 keer of meer per maand groenten, fruit en ontbijt, en 4 keer of meer per maand vis) 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 en 96% vindt dat kinderen gestimuleerd moeten worden om gezond te eten. 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: "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."

Opzet Nationale LeefstijlBarometer

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 deze jaarlijkse LeefstijlBarometer willen de fondsen politici, professionals, het bedrijfsleven en

de burgers bewust maken van de relatie tussen de ongezonde leefstijl en de toename van hart- en vaatziekten, diabetes en nierziekten. Deze bewustwording moet alle betrokkenen aanzetten tot actie.

In de Nationale LeefstijlBarometer zijn vragen gesteld over het gedrag op vijf risicogebieden (voeding, BMI, bewegen, roken en alcoholgebruik) en is per leefstijlaspect vastgesteld of het gedrag gezond of ongezond is. De leefstijlscore geeft het aantal leefstijlaspecten weer waarop men ongezond gedrag vertoond. De score loopt van 0 tot 5. Hoe lager de score, hoe gezonder men leeft.

Daarnaast zijn vragen gesteld over de subjectieve gezondheidsbeleving, over de drijfveren en motivaties voor dit gedrag en over de invloed van omgevingsfactoren daarbij.

In aanvulling op de 'traditionele' analyse van de antwoorden op de 21 (meervoudige) vragen heeft Motivaction de respondenten 'geclusterd' naar de door hen gedefinieerde Mentality-milieus, zoals de eerder genoemde 'opwaarts mobielen'. Dit is gedaan om op die manier nader inzicht te krijgen in het (ongezond) gedrag per doelgroep en zo aanknopingspunten te krijgen om een gezonde leefstijl bij deze groepen te bevorderen. Uiteraard moet bij de interpretatie van de resultaten van deze barometer rekening worden gehouden met het feit dat de data gebaseerd zijn op *zelfrapportage* door de respondenten en niet op basis van objectieve metingen van het feitelijk gedrag.

Onderzoeksrapport

Meer resultaten en het volledige onderzoeksrapport van deze eerste Nationale LeefstijlBarometer (een PowerPoint presentatie van 110 slides) zijn te vinden op www.lekkerlanglevens.nl.

November 2008.