

# Overgewicht

**Zo'n dertig jaar geleden was er veel minder sprake van overgewicht, tegenwoordig heeft ongeveer de helft van de Nederlanders hiermee te kampen. Gezond eten en voldoende bewegen blijken vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Overgewicht vergroot het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker.**

Overgewicht ontstaat als de voedselinname niet meer in overeenstemming is met het energieverbruik. Leefstijlfactoren, waaronder de toenemende mate van bewegingsarmoede en veranderingen in het eetgedrag spelen een rol bij het ontstaan van overgewicht. Het percentage personen met overgewicht is gestegen van 33% in 1980 naar 47% in 2004. In 2005 is voor het eerst geen stijging meer waargenomen. Het percentage ernstig overgewicht is in de periode tot en met 2005 gestegen van circa 5 naar 11%. Naast de stijging bij volwassenen is ook het percentage kinderen met overgewicht gestegen. Gemiddeld is 14% van de jongens en 17% van de meisjes te dik.

Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006, RIVM

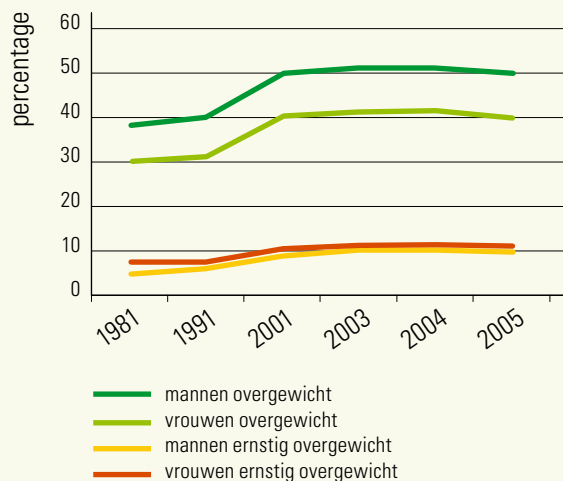
## Veranderingen in de consumptie

In de tabel op de achterzijde zijn de resultaten van de Voedselconsumptiepeilingen uit 1987/88, 1997/98 en 2003 weergegeven. De Voedselconsumptiepeiling (VCP) 2003 laat een aantal belangrijke ontwikkelingen zien:

- de gemiddelde energie-inname bij jongeren tussen 19 en 30 jaar is verder gedaald tot iets meer dan 2300 kcal;
  - het aandeel koolhydraten in de voeding is gestegen;
  - de vetconsumptie is in de afgelopen jaren verder gedaald; ruim de helft van de 19-30 jarigen gebruikt een voeding met minder dan 35 energieprocent vet;
  - de consumptie van verzadigd vet is ook gedaald maar de aanbeveling voor verzadigd vet van maximaal 10 energieprocent wordt slechts door 11 procent van de mannen en 6 procent van de vrouwen gehaald;
  - de consumptie van transvetzuren is verder gedaald tot 1,1 energieprocent;
  - groente, fruit en aardappelen worden steeds minder geconsumeerd, waardoor ook de hoeveelheid voedingsvezel in de voedselconsumptie daalt.
- Minder dan 2 procent van de mannen en vrouwen (19-30 jarigen) eet 200 gram groenten en 200 gram fruit.

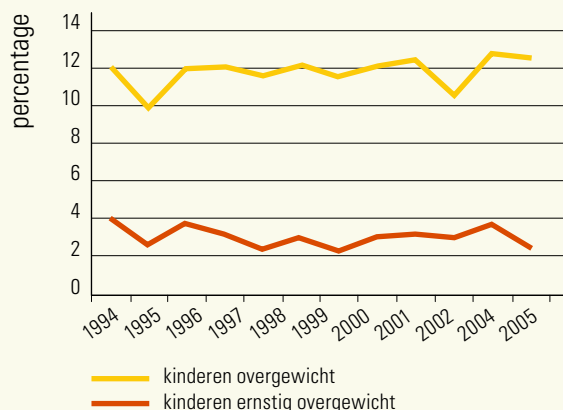
## Volwassenen met overgewicht

(20 jaar en ouder)



## Kinderen met overgewicht

(2-19 jaar)



Bron: CBS

Voedingsfactoren	Aanbeveling gezondheidsraad <sup>1</sup>	VCP 1987/88 <sup>2</sup>	VCP 1997/98 <sup>2</sup>	Huidige situatie <sup>3</sup>	Trend	Beleidsdoel in 2010
Totaal vet (en%) <sup>4</sup>	wenselijk gewicht: 20-40 overgewicht: 20-35	38,9	36,3	34,4	gunstig	< 35
Verzadigd vet (en%)	<10	14,7	14,1	12,9	gunstig	< 10
Transvetzuren (en%)	< 1	4,5	1,9	1,1	gunstig	< 1
Onverzadigd vet (en%)	wenselijk gewicht: 8-38 overgewicht: 8-28/33	17,3	18,2	17,9	gelijk	---
Vezel (g/dag)	30-40 <sup>5</sup>	24,3 <sup>5</sup>	22 <sup>5</sup>	19,6	ongunstig	---
Vis (g/dag)	1 à 2 / week	8	10	8	ongunstig	---
Fruit (g/dag)	200 gram (2 stuks)	125	105	89	ongunstig	> consumptie
Groenten (g/dag)	150-200 gram	141	123	100	ongunstig	> consumptie
Energiebalans: BMI (kg/m <sup>2</sup> )	< 25	≥25 ca 30% ≥30 ca 5%	≥25 ca. 34% ≥30 ca. 9%	≥25 ca. 50% ≥30 ca. 10%	ongunstig	Geen toename

<sup>1</sup> Bron: Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten, Gezondheidsraad, 2001.

<sup>2</sup> Cijfers hebben betrekking op de leeftijdscategorie 19-35 jarigen.

Bron: Enkele belangrijke ontwikkelingen in de Voedselconsumptiepeiling, Gezondheidsraad 2002.

<sup>3</sup> Cijfers hebben betrekking op de leeftijdscategorie 19-30 jarigen.

Bron: Zo eten jongvolwassenen in Nederland, resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2003, Voedingcentrum 2004.

<sup>4</sup> en%= energieprocent, als percentage van de totale inname van energie.

<sup>5</sup> Gemiddelde inname mannen en vrouwen 22-49 jaar.

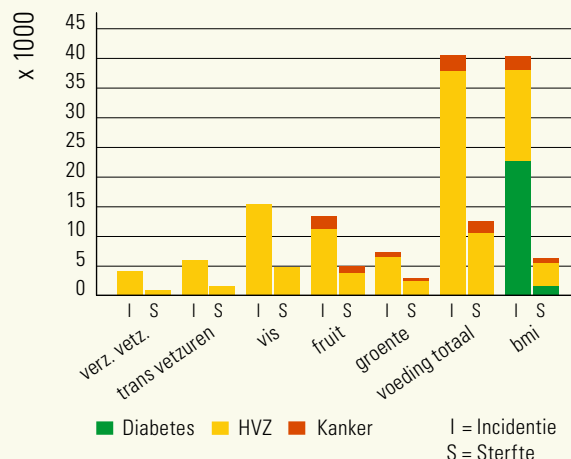
<sup>6</sup> Gezondheidsraad. Richtlijn voor de vezelconsumptie. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr 2006/03.

### Veranderingen in het beweeggedrag

Het beweeggedrag is de afgelopen jaren nauwelijks veranderd: ongeveer de helft van de Nederlanders beweegt minimaal een half uur per dag op minimaal 5 dagen per week (de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen). Het percentage lag bij jongeren van 12-18 jaar beduidend lager dan gemiddeld. Slechts 33% van de jongens en 22% van de meisjes voldeed aan de norm van gezond bewegen voor hun leeftijdsgroep.

### Veel gezondheidsverlies door overgewicht

In Nederland zijn er jaarlijks circa 40.000 gevallen van hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2 en kanker en circa 7% van de sterfgevallen zijn te wijten aan overgewicht (zie figuur). Naar verwachting geldt voor alle 40-jarige Nederlanders dat overgewicht een verlies in levensverwachting oplevert van 0,8 levensjaren.\* Kortom, door een ongezond activiteiten- en voedingspatroon treedt een aanzienlijk gezondheidsverlies op. Overigens blijkt het gezondheidsverlies door overgewicht en ongezonde voeding samen vergelijkbaar met het verlies door roken. Het signaal van de Gezondheidsraad dat de behandeling van obesitas meestal geen blijvend gewichtsverlies tot gevolg heeft, onderstreept nog eens het belang van de preventie van obesitas. \*\*



Aantal ziekte- en sterfgevallen die in theorie te voorkomen zijn wanneer voor iedereen de voedselconsumptie (vetzuren, vis, groente en fruit; afzonderlijk en in combinatie) en het lichaamsgewicht zouden voldoen aan de aanbeveling; direct toewijsbaar op 1-jaarsbasis.

\* Bron: Verschuren WMM et. al. Te behalen gezondheidswinst door verbeteringen in de voeding. In: Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. 2004.

\*\* Bron: Overgewicht en obesitas (publicatie nr. 2003/07). Den Haag: Gezondheidsraad, 2003a.

### Gezond gewicht

Om een gezond gewicht te handhaven en overgewicht te voorkomen is het belangrijk niet te veel te eten, gevarieerd te eten en voldoende te bewegen. Een eetpatroon met veel groenten en fruit, volkoren producten, en met niet teveel verzadigd vet en toegevoegde suikers wordt daarom aanbevolen. Behalve in relatie tot overgewicht is een gezond voedingspatroon óók van belang voor de preventie van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en kanker.

Kies voor een gezonde voeding daarom voor producten met een goede vetzuursamenstelling met minder verzadigd vet en transvet en voldoende onverzadigd vet (margarine of halvarine in een kuipje voor op brood en vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct of olie voor in de keuken).