

# 15 Overgewicht en leefstijl bij jongeren

RESULTATEN VAN E-MOVO 2007

**Het aantal jongeren met overgewicht is de afgelopen jaren sterk gestegen. Om overgewicht op een gerichte manier te kunnen terugdringen, is het belangrijk om een beeld te hebben van kenmerken van jongeren met overgewicht. Uit analyse van de E-MOVO 2007 gegevens blijkt, dat overgewicht meer voorkomt naarmate de leefstijl van jongeren ongezonder is. Tevens blijkt dat een ongezonde leefstijl samenhangt met sociaaldemografische kenmerken, psychosociale gezondheid en vrijetijdsbesteding. In deze factsheet worden deze resultaten verder uitgediept.**

## OVERGEWICHT EN LEEFSTIJL

Overgewicht bij jongeren hangt het sterkst samen met het aantal uren lichamelijke activiteit per week, het aantal dagen per week met minstens één uur beweging, het aantal dagen ontbijten per week, het aantal dagen groenteconsumptie per week, roken en alcoholgebruik op door de weekse dagen.

Het aandeel jongeren dat zich niet aan de aanbevelingen voor een gezonde leefstijl houdt, is als volgt: 79% beweegt niet iedere dag tenminste een uur, 26% ontbijt niet dagelijks, 60% eet niet dagelijks groente, 17% rookt en 12% drinkt alcohol op een doordeweekse dag. Op basis van de zelfgerapporteerde lengte- en gewichtgegevens heeft 9% overgewicht. Overgewicht bleek niet samen te hangen met alcoholgebruik in het weekend en fruitconsumptie, daarom zijn deze factoren niet gebruikt in dit onderzoek.

Met een statistische techniek (K-means clusteranalyse) zijn de jongeren op basis van overeenkomsten in gedrag in clusters geplaatst. De analyse resulteerde in vier clusters, die in deze factsheet als volgt worden aangeduid: 'jongeren met een gezonde leefstijl', 'jongeren met een matig gezonde leefstijl', 'jongeren met een ongezonde leefstijl' en 'jongeren met een zeer ongezonde leefstijl'. Het aandeel jongeren met overgewicht neemt toe van 7% in het cluster 'gezonde leefstijl' tot 16% in het cluster 'zeer ongezonde leefstijl'.

De kenmerken van de clusters zijn weergegeven in tabel 1. Op basis van vergelijking met landelijke normen voor gezond gedrag (zie tekstblok 'Wat zegt de literatuur'), is aan een uitkomst een gunstige (groen), matig gunstige (oranje) of ongunstige (rood) waarde toegekend. Gunstige waarden zijn bevorderend voor een gezond gewicht; ongunstige waarden liggen duidelijk onder de norm en hebben daarmee een ongunstig effect op een gezond gewicht. Aan de factor 'Uren beweging per week' is geen kleur toegekend, omdat hiervoor geen landelijke norm bestaat.

## Gezonde leefstijl

Jongeren in cluster 1 hebben gemiddeld een 'gezonde leefstijl'; ze bewegen bijna voldoende, eten bijna iedere dag groente, ontbijten dagelijks, ze roken niet en drinken door de week geen alcoholische drank. Dit is tevens het grootste cluster, met 46% van de jongeren uit de onderzochte groep. Van de jongeren met een gezonde leefstijl heeft 7% overgewicht.

## Wat is gedaan met de E-MOVO 2007 gegevens

Om de gezondheid en leefstijl van jongeren te monitoren, heeft GGD Gelre-IJssel in 2007, samen met andere GGD'en in Overijssel en Gelderland, E-MOVO (Elektronische MOnitor en VOorlichting) uitgevoerd. De gegevens zijn verzameld met een digitale vragenlijst die op school werd afgenomen onder leerlingen uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs. Nadat leerlingen de vragenlijst hadden ingevuld, kregen zij een digitaal gezondheidsadvies.

In de regio Gelre-IJssel hebben 47 van de 54 middelbare scholen deelgenomen aan E-MOVO. Van de deelnemers woonden er 14.511 in de 21 gemeenten waarvoor GGD Gelre-IJssel werkt. Van 12.227 jongeren (84%) kon worden bepaald of zij overgewicht hebben, omdat zij de vragen naar hun lengte en gewicht hebben beantwoord.

Doordat met E-MOVO gegevens worden verzameld over diverse aspecten van gezondheid, leefstijl en vrijetijdsbesteding, is het mogelijk de onderlinge samenhang van deze factoren met overgewicht te bestuderen. Voor deze factsheet is eerst onderzocht, welke van de in E-MOVO nagevraagde leefstijlaspecten het sterkst samenhangen met overgewicht. Vervolgens is onderzocht of er clusters van jongeren zijn te onderscheiden bij wie deze leefstijlaspecten in combinatie voorkomen. Tot slot is onderzocht wat de kenmerken zijn van de onderscheiden clusters van jongeren op het terrein van sociaaldemografische kenmerken, psychosociale gezondheid en vrijetijdsbesteding.

Cluster	Alle deelnemers	Cluster 1: 'Gezonde leefstijl'	Cluster 2: 'Matig gezonde leefstijl'	Cluster 3: 'Ongezonde leefstijl'	Cluster 4: 'Zeer ongezonde leefstijl'
Aantal jongeren (%)	12.227 100%	5567 46%	4823 40%	1187 10%	650 5%
	Gemiddelde	Gemiddelde	Gemiddelde	Gemiddelde	Gemiddelde
Uren beweging per week	13 uur	17 uur	8 uur	13 uur	11 uur
Dagen met min. 1 uur beweging per week	5 dagen	5 dagen	4 dagen	4 dagen	4 dagen
Groenteconsumptie per week	6 dagen	6 dagen	5 dagen	6 dagen	3 dagen
Ontbijtgebruik per week	6 dagen	7 dagen	7 dagen	1 dag	2 dagen
Roken	Nee	Nee	Nee	Ja	Ja
Alcoholgebruik op door de weekse dag	Nee	Nee	Nee	Nee	Ja
Overgewicht	9%	7%	9%	11%	16%

Tabel 1 Kenmerken van jongeren per leefstijlcluster

### Matig gezonde leefstijl

Jongeren in cluster 2 hebben gemiddeld een 'matig gezonde leefstijl'; ze eten bijna iedere dag groente, ontbijten iedere dag, ze roken niet en drinken door de week geen alcohol. Jongeren in dit cluster bewegen echter onvoldoende. Deze groep bevat 40% van de jongeren van de totale groep. Van de jongeren met een matig gezonde leefstijl heeft 9% overgewicht.

### Ongezonde leefstijl

Jongeren in cluster 3 hebben gemiddeld een 'ongezonde leefstijl'; ze bewegen onvoldoende, ontbijten onvoldoende en roken. Hun groenteconsumptie is echter bijna voldoende en ze drinken door de week geen alcohol. Dit cluster bevat 10% van alle jongeren. Van de jongeren met een ongezonde leefstijl heeft 11% overgewicht.

### Zeer ongezonde leefstijl

Cluster 4 bevat de jongeren met een 'zeer ongezonde leefstijl'. Deze risicovolle leefstijl kenmerkt zich door onvoldoende beweging, niet ontbijten, onvoldoende groenteconsumptie, rookgedrag en het drinken van alcoholische drank door de week. Dit cluster bevat 5% van de jongeren uit de totale groep. Van de jongeren met een zeer ongezonde leefstijl heeft 16% overgewicht.

Naarmate de leefstijl van jongeren ongezonder is, komt dus meer overgewicht voor. Jongeren met een zeer ongezonde leefstijl hebben ruim twee keer zo vaak overgewicht als jongeren met een gezonde leefstijl.

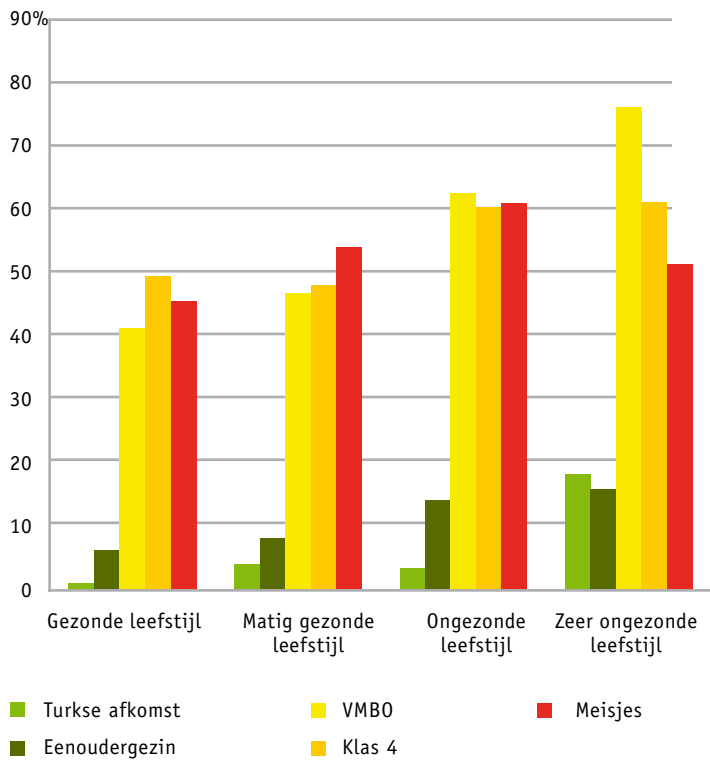
## SOCIAALDEMOGRAFISCHE KENMERKEN HANGEN SAMEN MET LEEFSTIJLCLUSTERS

De vier onderscheiden leefstijlclusters hebben een verschillende samenstelling voor wat betreft etniciteit, gezinsamenstelling, opleidingsniveau, klas en geslacht. Van de jongeren met een zeer ongezonde leefstijl is een aanmer-

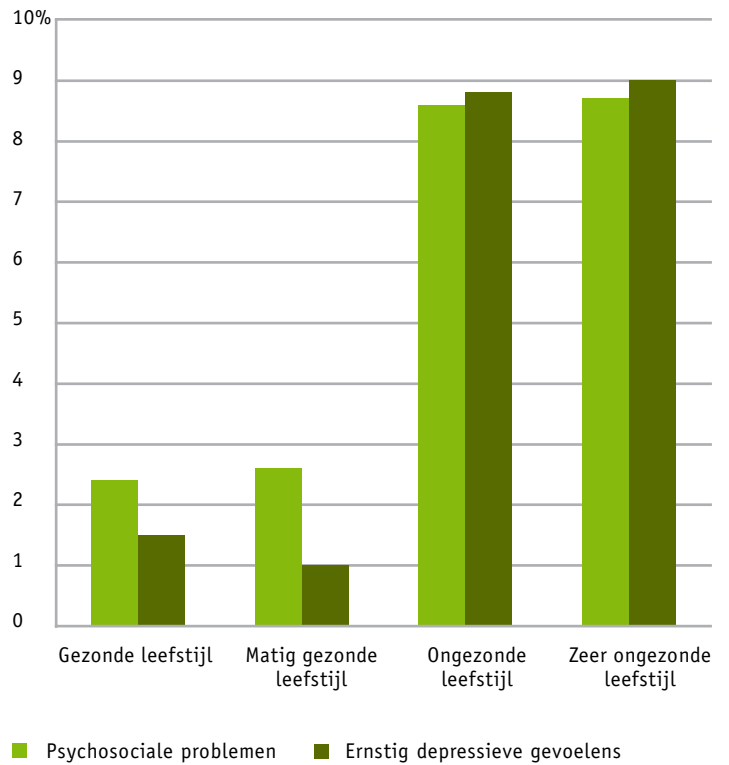
kelijk groter deel van Turkse afkomst (18%) dan in de andere leefstijlclusters (1 tot 4%). Het aandeel jongeren uit een eenoudergezin neemt toe van 6% in het cluster met een gezonde leefstijl tot 16% in het cluster met een zeer ongezonde leefstijl. Het aandeel jongeren dat onderwijs op VMBO-niveau volgt, neemt toe van 41% in het cluster met een gezonde leefstijl tot 76% in het cluster met een zeer ongezonde leefstijl. Van de jongeren met een (matig) gezonde leefstijl zit bijna de helft (49%) in klas 4; van de jongeren met een (zeer) ongezonde leefstijl is dat de meerderheid (61%). Jongeren met een gezonde leefstijl zijn voor het merendeel jongens (54%). De clusters matig gezonde en ongezonde leefstijl bevatten meer meisjes dan jongens. In het zeer ongezonde leefstijlcluster is de verdeling naar geslacht nagenoeg gelijk (zie figuur 1).

### Wat zegt de literatuur?

Belangrijke leefstijlfactoren in relatie tot overgewicht zijn voeding, beweging, roken en alcoholgebruik. De hoeveelheid energie die wordt opgenomen via de voeding is de belangrijkste factor die samenhangt met overgewicht. Voor een goede energiebalans wordt een voedingspatroon aanbevolen met een lage energiedichtheid en met veel groente, fruit en granen<sup>2</sup>. Ook iedere dag ontbijten is belangrijk om een gezond gewicht te behouden<sup>1,5</sup>, omdat niet-ontbijten later op de dag vaak wordt gecompenseerd met energierijke snacks. Naast voeding is lichamelijke activiteit een bepalende factor voor de energiebalans<sup>2</sup>. De aanbevolen hoeveelheid lichamelijke activiteit wordt omschreven in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Voor jongeren onder de 18 jaar houdt dit in: dagelijks tenminste één uur matig intensieve lichamelijke activiteit. Jongeren die roken hebben over het algemeen een ongezonder voedings- en bewegingspatroon dan jongeren die niet roken: ze nemen minder deel aan teamsport, nuttigen minder regelmatig maaltijden en minder gezond eten<sup>4</sup>. Ook alcoholconsumptie onder jongeren is een risicofactor voor overgewicht<sup>5,6</sup>.



Figuur 1 Sociaal demografische kenmerken per leefstijlcluster



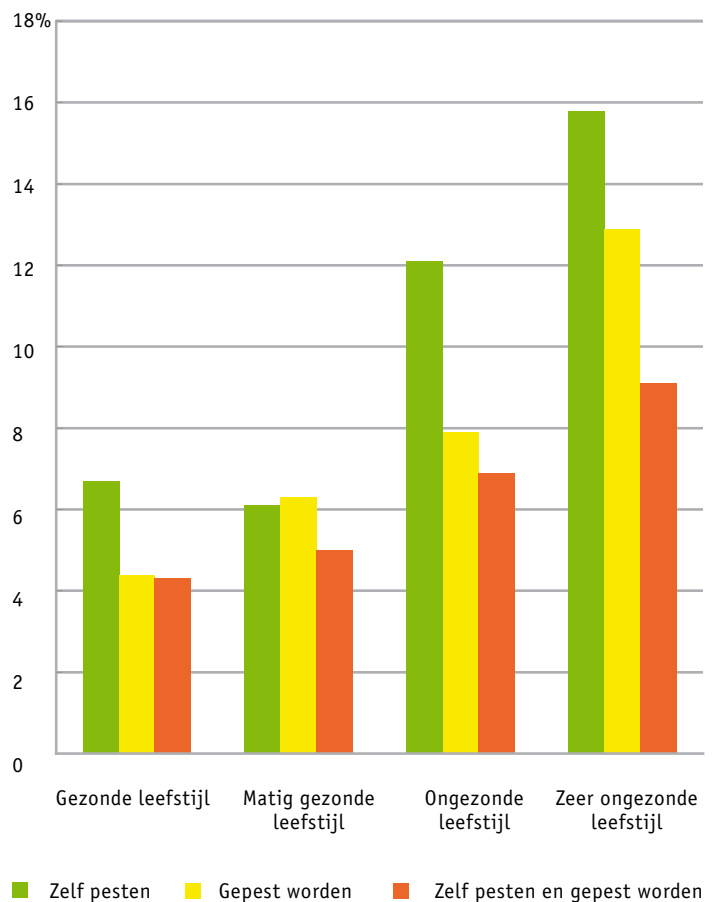
Figuur 2 Psychosociale problemen per leefstijlcluster

## MEER PSYCHOSOCIALE PROBLEMEN BIJ ONGEZONDE LEEFSTIJL

Psychosociale problemen zijn in E-MOVO gemeten met behulp van de SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) en de MDI (Major Depression Inventory). De SDQ is een vragenlijst om jongeren met een hoog risico op psychosociale problemen te signaleren en bevat vragen over emotionele problemen, gedragsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten, hyperactiviteit en prosociaal gedrag. In deze factsheet wordt gesproken van psychosociale problemen als jongeren een verhoogde SDQ-score hebben. De MDI meet de aanwezigheid van depressieve gevoelens.

Psychosociale problemen komen bij jongeren met een gezonde leefstijl en bij jongeren met een matig gezonde leefstijl nagenoeg evenveel voor, namelijk bij 2 à 3%. Bij jongeren met een (zeer) ongezonde leefstijl komen psychosociale problemen ruim drie keer zo vaak voor, namelijk bij 9%. Ten aanzien van depressieve gevoelens bestaat hetzelfde patroon: van de jongeren met een (zeer) ongezonde leefstijl heeft een veel groter aandeel (9%) ernstig depressieve gevoelens dan van de jongeren met een (matig) gezonde leefstijl (1 à 2%) (zie figuur 2).

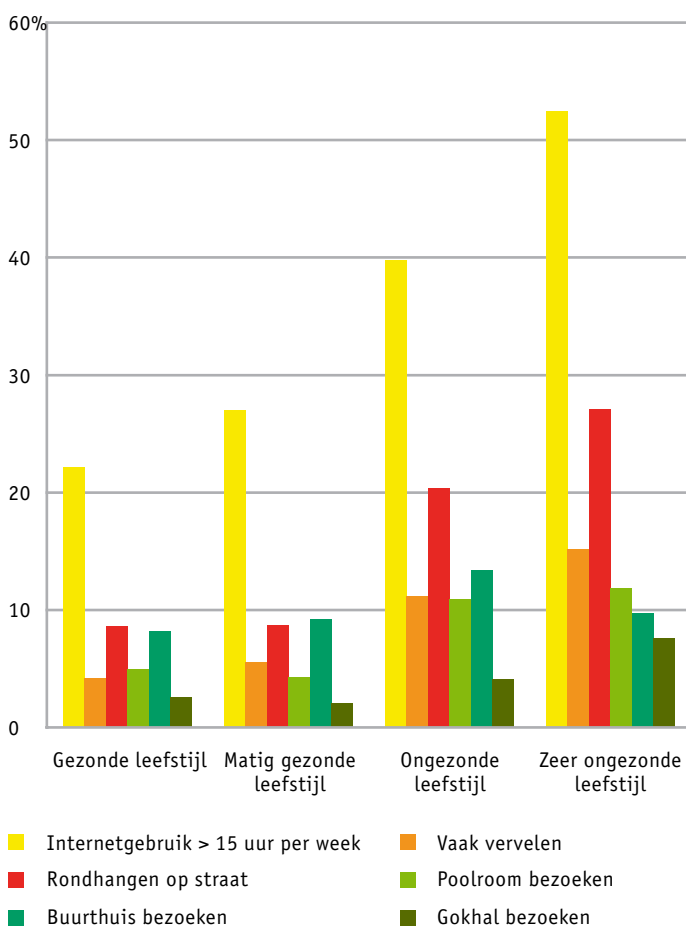
Ook pestgedrag neemt toe naarmate de leefstijl van jongeren ongezonder is. Het gaat daarbij zowel om het wekelijks zelf pesten, het wekelijks gepest worden als het gecombineerd voorkomen van beide (zie figuur 3).



Figuur 3 Pestgedrag per leefstijlcluster

## JONGEREN MET ONGEZONDE LEEFSTIJL INTERNETTEN VEEL

Internetgebruik (niet voor school) van meer dan 15 uur per week, komt meer voor naarmate jongeren een ongezondere leefstijl hebben. Van de jongeren met een gezonde leefstijl internet 22% meer dan 15 uur per week en dit loopt op tot 54% bij de jongeren met een zeer ongezonde leefstijl. Het zich vaak vervelen komt ook meer voor naarmate jongeren een ongezondere leefstijl hebben (van 4% tot 15%), evenals veel rondhangen op straat (van 9% tot 27%). Ook bezoeken jongeren met een ongezonde leefstijl vaker een gokhal, een poolroom en een buurthuis. Jongeren met een matig gezonde leefstijl besteden hun vrije tijd nagenoeg op dezelfde manier als jongeren met een gezonde leefstijl (zie figuur 4).



Figuur 4 Vrijtijdsbesteding per cluster

## PREVENTIE VAN OVERGEWICHT

Verreweg de meeste jongeren (85%) hebben een (matig) gezonde leefstijl. Preventie van overgewicht dient bij deze groep voornamelijk te worden gericht op het stimuleren van gezonde voeding en voldoende beweging. Het meest valt te verwachten van een mix van beleidsmaatregelen gericht op de persoon én op de omgeving, zodat gezond gedrag van verschillende kanten wordt bevorderd.

(Groepen) jongeren, en waar nodig hun ouders, moeten worden voorgelicht over en zoveel mogelijk uitgedaagd tot gezond gedrag.

Het is belangrijk dat de omgeving van de jongeren zo wordt ingericht dat de 'gezonde keuze' zoveel mogelijk de 'makkelijke keuze' wordt. Het gunstig beïnvloeden van de leefomgeving kan bijdragen aan de preventie van gewichtsstijging. De meest kansrijke maatregelen gericht op jongeren zijn: (1) het ondersteunen van meer uren bewegingsonderwijs op school, (2) het (meer) aanbieden van energiearm aanbod in frisdrankautomaten, (3) het realiseren van aantrekkelijke wandel- en fietspaden, (4) beweegvriendelijke schoolpleinen, (4) een gezonde schoolomgeving, (5) het aanbieden van meer energiearme voedingsmiddelen in kantines en (6) het optimaal gebruiken van bestaande sportfaciliteiten<sup>8</sup>. Met een vestigings- en vergunningenbeleid gericht op een gezonde omgeving kunnen gemeenten een belangrijke bijdrage leveren aan gezond opgroeiende jongeren. Een aanpak waarin maatregelen gecombineerd worden, vereist een goede afstemming tussen beleidssectoren op het terrein van volksgezondheid, jeugd, onderwijs, sport en welzijn<sup>9</sup>.

Een kleiner deel van de jongeren (15%) heeft een (zeer) ongezonde leefstijl. Bij deze jongeren komt relatief vaak psychosociale problematiek voor. Het is de vraag of deze jongeren zijn gebaat bij interventies die uitsluitend zijn gericht op overgewicht. Wellicht is bij deze jongeren een aanpak gericht op hun (psychosociale) problematiek en leefstijl in brede zin meer op zijn plaats. Dergelijke interventies zijn nog niet ontwikkeld. De juiste aanpak van jongeren met een ongezonde leefstijl vergt dan ook meer onderzoek. Omdat deze jongeren veel tijd aan internet besteden, kan internet een goed kanaal zijn om deze groep te bereiken. Ook sociaaldemografische kenmerken, zoals etniciteit en gezinssamenstelling, bieden aanknopingspunten voor het kiezen van de juiste interventies en kanalen.

### Problematiek overgewicht groter dan uit deze studie blijkt

Een nadeel van deze studie is dat overgewicht gebaseerd is op zelfgerapporteerde lengte- en gewichtgegevens. Mensen zijn in het algemeen geneigd hun gewicht te onderschatten en hun lengte te overschatten, en dat resulteert in een onderschatting van het aantal respondenten met overgewicht. Dat deze onderschatting in deze studie aan de orde is, blijkt wel uit het feit dat volgens de E-MOVO gegevens 9% van de deelnemers overgewicht heeft, terwijl jeugdartsen bij 18% van de tweedeklassers overgewicht vaststellen<sup>7</sup>. De gevonden verbanden tussen leefstijlaspecten en overgewicht zullen daardoor in werkelijkheid waarschijnlijk nog sterker zijn dan uit deze studie blijkt.

## Referenties

- 1 Voedingscentrum Nederland. Het ontbijt. Verkrijgbaar via <http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gezond-eten/maaltijdmomenten/het-ontbijt.aspx?highlight=ontbijt>.
- 2 Ministerie van VWS. Nota overgewicht. Uit balans: de last van overgewicht. Maart 2009.
- 3 Wendel-Vos GCW (RIVM). Hoeveel mensen zijn voldoende lichamelijk actief? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Leefstijl\ Lichamelijke activiteit, 23 september 2008.
- 4 Larson NI, Story M, Perry CL, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ. Are diet and physical activity patterns related to cigarette smoking in adolescents? Findings from Project EAT. Preventing Chronic Disease. 2007, 4; 3.
- 5 Croezen S, Visscher TLS, Bogt ter NCW, Veling ML, Haveman-Nies A. Skipping breakfast, alcohol consumption and physical activity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. European Journal of Clinical Nutrition (2007), 1-8.
- 6 Meyer R, Suter PM, Vetter W. Alcohol, risk factor for overweight. Praxis (Bern 1994). 1999 Sep 23;88(39):1555-61.
- 7 Gezondheid en leefstijl van jongeren in de regio Gelre-IJssel; Resultaten van E-MOVO 2007, GGD Gelre-IJssel, 2008.
- 8 Storm I, Nijboer C, Wendel-Vos GCW, Visscher TLS, Schuit AJ. Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden. RIVM, 2006.
- 9 Schrijvers C.T.M., Schoenmaker C.G. 'spelen met gezondheid, leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd.' RIVM Rapport 270232001/2008.

## Tekst, tabellen en figuren

Agathe Barsukoff - Poniatowsky (stagiaire Vrije Universiteit Amsterdam) Henriëtte Hoeven-Mulder (epidemioloog) Christien Pieterse (functionaris gezondheidsbevordering) Ineke Slagter (beleidsadviseur)

## Met dank aan

Erika Lenting-Scheers, gemeente Oude-IJsselstreek

## Ontwerp

Witte Rook grafisch ontwerpers  
Arnhem/Deventer/[www.witterook.nl](http://www.witterook.nl)

## Overgewicht en leefstijl bij jongeren, resultaten van E-MOVO 2007

is een onderdeel van de Gezondheidsatlas van de regio Gelre-IJssel, een uitgave van: GGD Gelre-IJssel, Kennis- en expertisecentrum Postbus 51  
7300 AB Apeldoorn  
088 443 3705  
E-mail: [kenniscentrum@ggdgelre-ijssel.nl](mailto:kenniscentrum@ggdgelre-ijssel.nl)

De Gezondheidsatlas is te downloaden via [www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl) / info voor / gemeenten.

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.

Jaar van uitgave: 2009



Gelre-IJssel

