



Overgewicht

Infokaart Jeugdgezondheidszorg 2009

Inleiding

Wereldwijd neemt het aantal volwassenen en kinderen met overgewicht snel toe. Ook in Nederland is overgewicht een sterk groeiend probleem. Kinderen met overgewicht hebben meer kans op het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en overgewicht op latere leeftijd.

Overgewicht wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van te veel of verkeerde voeding en te weinig beweging. Een kleine positieve energiebalans leidt over langere perioden al tot grote veranderingen in lichaamsgewicht. Vanwege de ernst van het probleem is overgewicht één van de speerpunten van het Nederlandse volksgezondheidsbeleid.

Veertien procent van de Nederlandse jeugd heeft overgewicht

Uit de vijfde landelijke groeistudie blijkt dat van de Nederlandse jeugd van 2 tot 21 jaar 14% overgewicht heeft en 2% ernstig overgewicht. Meisjes hebben vaker overgewicht dan jongens [2].

De prevalentie van overgewicht bij kinderen en jongeren in Nederland blijft stijgen [3]. In 1980 had 6% van de jongens en meisjes van 2 tot 21 jaar overgewicht, in 1997 was dit gestegen naar bijna 11%. In 2010 is gebleken dat 14% van onze jeugd te zwaar is.

Kerngegevens Zeeland

- Zeeuwse jeugd heeft iets minder vaak overgewicht dan landelijke leeftijdsgenoten. Desondanks blijft het een omvangrijk probleem
- Overgewicht bij kinderen lijkt toe te nemen met de leeftijd. Van de 3,9 jarigen heeft 9% (ernstig) overgewicht en dit neemt toe tot 11% bij de 5-jarigen, 18% bij de 10-jarigen en 14% bij de 13-jarigen in Zeeland
- Meisjes blijken vaker (ernstig) overgewicht te hebben dan jongens
- Kinderen, zowel 5-, 10- als 13-jarigen, die niet elke dag ontbijten hebben vaker (ernstig) overgewicht
- Kinderen die meer televisie kijken en/of computeren hebben vaker (ernstig) overgewicht
- 5-, 10- en 13-jarigen die minder vaak sporten en/of bewegen hebben vaker (ernstig) overgewicht

Definitie overgewicht en obesitas

Om de mate van overgewicht te bepalen wordt de Body Mass Index (BMI) gebruikt. Hierbij wordt gewicht gedeeld door lengte in het kwadraat (kg/m^2). Voor kinderen geldt dat er internationaal vastgestelde afkappunten bestaan die, afhankelijk van de leeftijd, zeggen bij welke BMI wordt gesproken van overgewicht en *ernstig* overgewicht (obesitas).

Overgewicht in Zeeland

Bij het laatste consult op het consultatiebureau zijn kinderen gemiddeld drie jaar en negen maanden. Ook dan worden lengte en gewicht gemeten. Ongeveer 9% van deze groep kinderen in Zeeland in 2009 heeft overgewicht, waarvan 1% obesitas heeft. Van de 5-jarige Zeeuwse kinderen heeft 11% overgewicht (waarvan 3% obesitas) en bij 10-jarigen heeft 18% overgewicht (waarvan 3% obesitas). Bij de 13-jarigen blijkt 14% overgewicht te hebben (waarvan 2% obesitas). Overgewicht neemt dus toe met de leeftijd.

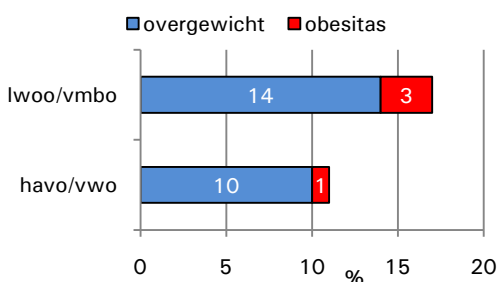
Zeeuwse meisjes blijken vaker (ernstig) overgewicht te hebben dan jongens (zie tabel 1). Dit is alleen bij de jonge kinderen (4- en 5-jarigen) een significant verschil.

Tabel 1. Overgewicht Zeeuwse jeugd naar leeftijd en geslacht in 2009*

Mate van overgewicht	Leeftijdsgroep	Prevalentie (%)		
		Totaal	Jongens	Meisjes
Overgewicht (inclusief obesitas)	Bijna 4 jaar	9	7	<u>10</u>
	5-jarigen	11	9	<u>14</u>
	10-jarigen	18	17	18
	13-jarigen	14	13	14
Ernstig overgewicht (obesitas)	Bijna 4 jaar	1	1	2
	5-jarigen	3	2	3
	10-jarigen	3	3	3
	13-jarigen	2	2	2

*vetgedrukte en onderstreepte percentages zijn significant verschillend ($p < 0,05$)

Jongeren (13-jarigen) die op het lwoo of vmbo zitten hebben vaker (ernstig) overgewicht in vergelijking met leerlingen van havo of vwo (figuur 1): 17% van de 13-jarigen op het lwoo/vmbo heeft overgewicht (waarvan 3% obesitas) in vergelijking met 11% (waarvan 1% obesitas) van de havo/vwo leerlingen.



Figuur 1. Percentage 13-jarigen met overgewicht en obesitas uitgesplitst naar onderwijstype in 2005-2009

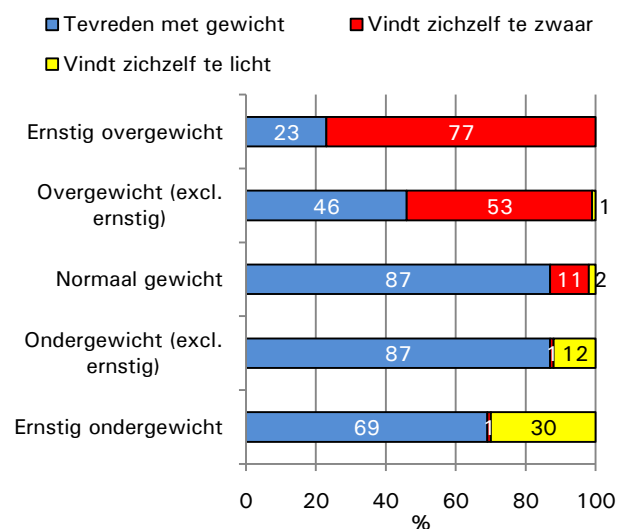
Interpretatie

De Preventieve Gezondheidsonderzoeken (PGO) worden per schooljaar uitgevoerd. De cijfers worden echter per onderzoeksjaar geanalyseerd. Onderzoeken van verschillende schooljaren kunnen dus in één onderzoeksjaar vallen. Hierdoor fluctueert het onderwijstype van de groep leerlingen in het voortgezet onderwijs sterk per onderzoeksjaar. Besloten is daarom om de analyses naar onderwijstype voor de jaren 2005 t/m 2009 samen uit te voeren.

Vanwege de kleine aantallen per gemeente in een bepaald onderzoeksjaar is ook bij de analyses naar gemeente besloten om de onderzoeksjaren samen te voegen.

Alleen significante verschillen ($p < 0,05$) zullen worden besproken in de tekst.

Aan de 13-jarige leerlingen is ook gevraagd of zij tevreden zijn met hun gewicht. Van de leerlingen met overgewicht (excl. ernstig overgewicht) geeft 46% aan tevreden te zijn met hun gewicht, 53% vindt zichzelf te zwaar en 1% vindt zichzelf te licht. Van de jongeren met een normaal gewicht is 12% niet tevreden met het gewicht en bij 13-jarigen met ondergewicht (excl. ernstig ondergewicht) is 13% ontevreden.



Figuur 2. Tevredenheid met gewicht naar lichaamsgewicht bij 13-jarigen in 2009 in Zeeland

In Zeeuws-Vlaanderen hebben bijna 4-jarigen in 2009 minder vaak overgewicht (6%) dan in de Oosterschelderegio (10%) en Walcheren (9%, zie tabel 2). Bij 5-jarigen komt overgewicht in Walcheren meer voor (14%) dan in de andere regio's (beide 10%).

Overgewicht komt in Tholen bij alle leeftijdsgroepen vaker voor dan gemiddeld in Zeeland (zie tabel 1). Opgemerkt moet worden dat bij de 13-jarigen in de gemeente Tholen het voornamelijk om vmbo leerlingen gaat. Dit omdat havo/vwo leerlingen vaak in West-Brabant naar school gaan en daarom niet door de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zeeland worden gezien. Uit de literatuur blijkt dat juist vmbo leerlingen vaker overgewicht hebben dan havo/vwo leerlingen [2]. Vergelijking van de vmbo-leerlingen in Tholen met de vmbo-leerlingen in Zeeland levert geen significante verschillen in overgewicht op (18% en 17%). Dit betekent dat het verschil in Tholen wordt veroorzaakt doordat hier meer vmbo-leerlingen zijn, door het ontbreken van de havo/vwo leerlingen.

Bij de jongste leeftijdsgroep (4-jarigen) komt overgewicht ook meer voor in Reimerswaal (11%). Bij de 5-jarigen in de gemeente Vlissingen (16%) en bij 10-jarigen is het percentage kinderen met overgewicht ook hoger in de gemeente Schouwen-Duiveland (22%) en Terneuzen (19%).

Tabel 2. Percentage jeugdigen met (ernstig) overgewicht per Zeeuwse regio in 2009 en gemeente in 2005-2009*

	4-jr	5-jr	10-jr	13-jr
	%	%	%	%
2005-2009				
Borsele	<u>7%</u>	13%	<u>14%</u>	<u>12%</u>
Goes	8%	12%	<u>14%</u>	14%
Hulst	<u>7%</u>	<u>8%</u>	<u>12%</u>	<u>12%</u>
Kapelle	10%	10%	16%	15%
Middelburg	10%	12%	<u>14%</u>	14%
Noord-Beveland	11%	13%	17%	17%
Reimerswaal	<u>11%</u>	11%	19%	<u>17%</u>
Schouwen-Duiveland	10%	<u>10%</u>	<u>22%</u>	14%
Sluis	<u>7%</u>	13%	13%	16%
Terneuzen	8%	13%	<u>19%</u>	16%
Tholen	<u>11%</u>	<u>14%</u>	<u>24%</u>	<u>18%</u>
Veere	10%	13%	<u>14%</u>	<u>11%</u>
Vlissingen	<u>7%</u>	<u>16%</u>	17%	16%
Totaal Zeeland	9%	12%	17%	14%
2009				
Oosterschelde	10%	10%	19%	14%
Walcheren	9%	<u>14%</u>	16%	14%
Zeeuws-Vlaanderen	<u>6%</u>	10%	17%	12%
Totaal Zeeland	9%	11%	18%	14%

*vetgedrukte en onderstreepte percentages zijn significant ($p < 0,05$) verschillend vergeleken met Zeeuwse gemiddelde

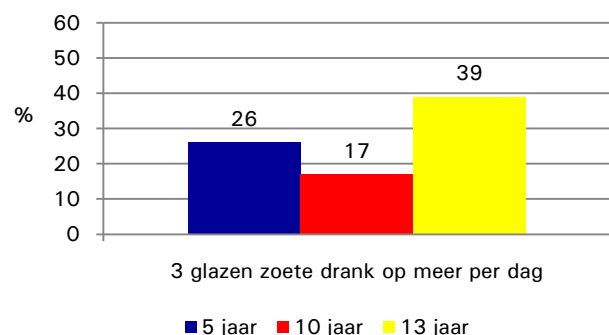
**bij 10-jarigen gaat het om de onderzoeksjaren 2006-2009

Overgewicht en ontbijten

In 2009 ontbijt 3% van de Zeeuwse kleuters en 3% van de 10-jarigen niet dagelijks (minder dan 5 dagen per week). Bij 13-jarigen ontbijt één op de tien (9%) niet dagelijks. Een ontbijt met granen heeft een beschermende invloed ten aanzien van preventie van overgewicht en bevordert de concentratie [3]. Ook uit de cijfers van de JGZ komt naar voren dat kinderen die niet dagelijks ontbijten vaker overgewicht hebben dan kinderen die dit wel dagelijks doen.

Overgewicht en zoete dranken

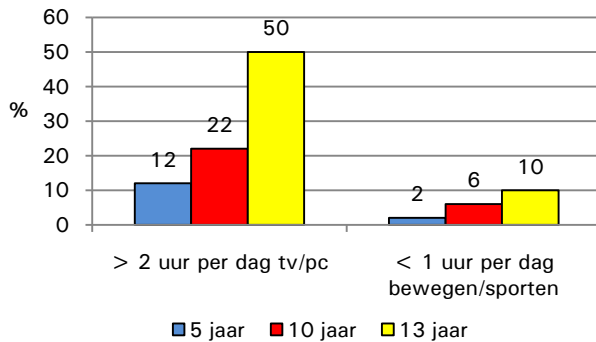
Drinken van veel zoete dranken (frisdrank, zoete melkproducten, vruchtensappen etc.) vergroot de kans op overgewicht en is slecht voor het gebit. Aanbevolen wordt om dagelijks maximaal 2 glazen zoete drank te nuttigen. Elk glas meer per dag verhoogt het risico op overgewicht aanzienlijk [4]. Van de Zeeuwse kleuters drinkt 26% 3 glazen zoete drank of meer per dag. Bij de 10-jarigen is dit 17% en bij de 13-jarigen is dit zelfs 39% (zie figuur 3). Uit de cijfers van de JGZ in Zeeland komt dit verband tussen drinken van veel zoete dranken en het hebben van overgewicht niet naar voren.



Figuur 3. Gebruik zoete dranken Zeeuwse jeugd in 2009

Overgewicht en beweging

Het aantal jeugdigen in Zeeland dat minder dan 1 uur per dag beweegt en veel televisie kijkt en/of computert neemt toe met de leeftijd (zie figuur 4). Aanbevolen wordt om dagelijks niet meer dan 2 uur televisie te kijken en/of te computeren en minimaal 1 uur per dag matig intensief te bewegen [5].



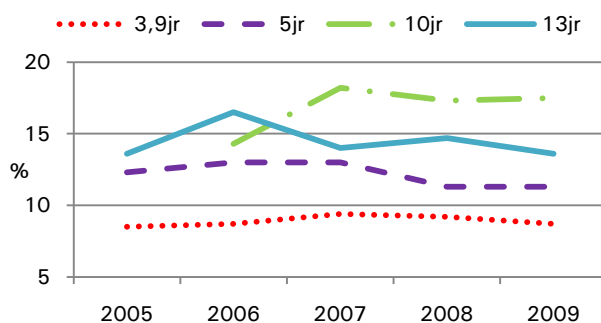
Figuur 4. Vrijtijdsbesteding Zeeuwse jeugd in 2009

Naast een ongezond voedingspatroon hangt ook te weinig bewegen en inactiviteit samen met overgewicht. Dit verband wordt ook gezien in de cijfers van de JGZ van de GGD Zeeland bij alle leeftijdsgroepen.

Trend

Het aantal kleuters met (ernstig) overgewicht lijkt in vergelijking met voorgaande jaren licht te dalen (zie figuur 5). Of deze trend door zal zetten, zal de komende jaren duidelijk moeten worden. Ook bij de 13-jarigen lijkt het percentage overgewicht te dalen.

Bij de 10-jarigen zien we dat het aantal kinderen met overgewicht (inclusief obesitas) in vergelijking met 2006 is gestegen (zie figuur 5). Het percentage 4-jarigen met (ernstig) overgewicht is stabiel gebleven.



Figuur 5. Overgewicht bij Zeeuwse jeugd in 2005-2009

Hoe komt de GGD aan deze informatie?

De gegevens in deze infokaart zijn afkomstig uit de Preventieve Gezondsonderzoeken (PGO) 2005-2009 die worden uitgevoerd door de Jeugdgezondheidszorg in groep 2 (5-jarigen) en groep 7 (10-jarigen) in het basisonderwijs en klas 2 (13-jarigen) in het voortgezet onderwijs. Verder zijn cijfers over het laatste consult (3 jaar en 9 maanden) bij het consultatiebureau beschikbaar.

Meer informatie?

Voor meer resultaten van de PGO's gaat u naar www.GGDgezondheidsatlas.nl. Op deze website vindt u meer cijfers. Daar vindt u tevens een link naar de andere infokaarten die over de jeugd zijn geschreven. Voor meer informatie over aanbevolen interventies en gezondheidsbevorderende activiteiten zie www.regionaalkompas.nl.

Bronnen

1. Hurk, K. van den (2006). Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen 4-15 jaar in de periode 2002-2004. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven
2. Schrijvers CTM, Schoemaker CG. Spelen met gezondheid. Leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd. RIVM-rapport nr. 270232001. Bilthoven: RIVM, 2008
3. Vijftien normen voor opgroeien met een gezond gewicht. NIGZ, maart 2006
4. Overbruggingsplan kinderen met overgewicht. Kenniscentrum Overgewicht, september 2005

Colofon

Auteur: Leonie de Bruijne, epidemioloog GGD Zeeland, afdeling Algemene Gezondheidszorg.

www.ggdzeeland.nl en www.GGDgezondheidsatlas.nl

© GGD Zeeland, Goes december 2010