

# Bewegen favoriet middel tegen gewichtstoename



## Samenvatting resultaten Nationale Gezondheidstest 2003

In Nederland komt overgewicht steeds meer voor. Overgewicht ontstaat wanneer er over een langere periode sprake is van een positieve energiebalans; dat wil zeggen meer calorieën eten (energie-inname) dan bewegen (energieverbruik). Gewichtstoename in de afgelopen jaren is een indicatie dat er sprake is (geweest) van een positieve energiebalans.

### Vraagstellingen

- Welke mensen nemen toe in gewicht? Zijn dat de mensen die te veel (vet) eten of juist de mensen die te weinig bewegen?
- Weten mensen dat een positieve energiebalans de belangrijkste oorzaak is van overgewicht?
- Hoe willen mensen hun gewichtstoename tegen gaan?

### Nationale Gezondheidstest

Om deze vragen te beantwoorden was het thema van de Nationale Gezondheidstest 2003 gericht op overgewicht en energiebalans. De Nationale Gezondheidstest wordt jaarlijks door TNO en Stichting Pur Sang uitgevoerd in opdracht van de Nederlandse Hartstichting en met subsidie van het ministerie van VWS ([www.nationalegezondheidstest.nl](http://www.nationalegezondheidstest.nl)). Via een massamediale campagne worden volwassen Nederlanders opgeroepen voor de test, waarbij lengte, gewicht, buikomvang, conditie, buikspierkracht en leefstijl worden gemeten. De deelnemer krijgt direct na afloop een op de persoon toegesneden leefstijladvies.

### Gewichtstoename vooral bij mensen die te weinig bewegen

Uit zelf-rapportage van 5.983 deelnemers boven de 23 jaar blijkt dat 18% in de afgelopen vijf jaar veel zwaarder en 40% een beetje zwaarder geworden is. Deze gewichtstoename is zelfs zodanig dat het merendeel van de mensen die zwaarder zijn geworden inmiddels overgewicht of obesitas heeft.

Gewichtstoename komt vooral voor onder deelnemers die te weinig bewegen (niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen) en dus een structureel laag energieverbruik hebben. Daarnaast komt gewichtstoename veel vaker voor onder deelnemers die in het afgelopen jaar minder zijn gaan bewegen, terwijl deelnemers die juist meer zijn gaan bewegen minder vaak te maken hebben met gewichtstoename.

Naast het beweeggedrag blijkt ook het te weinig groente en fruit eten sterk samen te hangen met gewichtstoename. Dit zou te maken kunnen hebben met het feit dat groente en fruit veel voedingsvezels bevatten die de verzadiging stimuleren en daardoor de energie-inname verminderen. Opmerkelijk genoeg blijkt gewichtstoename niet significant vaker voor te komen bij deelnemers die te veel (verzadigd) vet eten. Deelnemers die weinig bewegen blijken geen lagere vetconsumptie te hebben dan de deelnemers die veel bewegen. Hoewel andere energiebronnen dan vet niet zijn bevestigd, lijkt de combinatie van te weinig bewegen en een niet daarop afgestemde energie-inname de meest plausibele verklaring voor de gevonden gewichtstoename.

### 'Energiebalans' door velen niet gezien als de oorzaak van overgewicht

Ruim een derde van de deelnemers denkt dat overgewicht het gevolg is van alleen teveel eten (17%) of alleen te weinig bewegen (19%). Bijna tweederde (64%) weet wel dat het gaat om een verstoorde balans tussen energie-inname en energieverbruik. Het concept 'energiebalans' is dus nog niet algemeen bekend, terwijl vrijwel alle deelnemers wel weten dat regelmatig bewegen en weinig (verzadigd) vet eten gezond is. Een voorbeeld om helder te maken wat het concept 'energiebalans' inhoudt is dat je 109 minuten moet wandelen of 64 minuten moet fietsen om de opgenomen calorieën van een zak patat te verbranden (bron: caloriewijzer Nederlandse Hartstichting).

### **Meer bewegen is favoriet bij mensen die zwaarder zijn geworden**

Bijna tweederde (63%) van de deelnemers die zwaarder zijn geworden zegt dat al minder vet te eten dan voorheen. Slecht 15% is van plan (nog) minder vet te gaan eten. Daarentegen wil 65% meer gaan bewegen, met name de deelnemers die veel zwaarder zijn geworden (72%). Deelnemers met gewichtstoename willen hun energiebalans dus vooral herstellen door hun energieverbruik te verhogen en minder door hun energie-inname te beperken.

### **Aanbevelingen**

Beleidsmakers moeten (nog) meer voorlichting gaan geven over het concept energiebalans. En in interventies ter preventie of vermindering van overgewicht moet de intentie van mensen om hun gewichtstoename door meer bewegen tegen te gaan krachtig ondersteund worden, zodat het niet bij een voornemen blijft.

‘Bewegen favoriet middel tegen gewichtstoename’, M.P. Jans, H. de Kraker, V.H. Hildebrandt, is een TNO-rapport 018-44289/R0416881 en staat online op de website [www.arbeid.tno.nl](http://www.arbeid.tno.nl).

Voor inhoudelijke vragen kunt u contact opnemen met dr. Marielle Jans, bel 023 554 99 39, of mail [m.jans@arbeid.tno.nl](mailto:m.jans@arbeid.tno.nl).

### **TNO Arbeid**

Postbus 718  
2130 AS Hoofddorp

[www.arbeid.tno.nl](http://www.arbeid.tno.nl)  
[info@arbeid.tno.nl](mailto:info@arbeid.tno.nl)

TNO Arbeid is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven en overheid die kennis ontwikkelt en toepast inzake complexe arbeidsvraagstukken. Met als uitgangspunt een optimale inzet van mensen houden we ons bezig met innovatie van arbeid, organisatie en technologie, bevordering van arbeidsparticipatie en versterking van arbeidsomstandighedenbeleid. Samen met haar klanten vertaalt TNO Arbeid nieuwe kennis in praktische toepassingen.