

LEEFSTIJL

Uit onderzoek is gebleken dat van de ongezonde gedragingen roken het meeste gezondheidsverlies veroorzaakt: 13% van de totale ziektelast in Nederland is toe te schrijven aan roken. Naast roken nemen ook andere factoren een behoorlijk deel van de ziektelast voor hun rekening: te weten overmatig alcoholgebruik (4,5%), ernstig overgewicht (9,7%), het eten van teveel verzadigd vet (0,8%), te weinig groente en fruitconsumptie (3,8%) en lichamelijke inactiviteit (4,1%). Deze factsheet gaat op een aantal van deze determinanten in en beschrijft de leefstijl van de inwoners van Zaanstreek-Waterland.

Bijna 1 op de 3 inwoners rookt, hiervan is ruim 11% een zware roker

Roken is niet alleen slecht voor hart- en bloedvaten, het veroorzaakt of verergert ook astmatische klachten/bronchitis, het verhoogt het risico op (long)kanker en heeft negatieve effecten op de



voortplanting. In de regio rookt 29,8% van de inwoners. In Zaanstad wordt meer gerookt dan in de andere gemeenten in de regio. Ruim 11 procent van de rokers in de regio is een zware roker (20 sigaretten per dag). Het percentage rokers varieert met de leeftijd: in het bijzonder de jong volwassenen (18-25-jarigen) roken. Ook mannen roken meer dan vrouwen. Het percentage rokers daalt naarmate het opleidingsniveau stijgt. In vergelijking met de prevalentie van roken gemeten in 1993 en 2001, blijkt het percentage rokers in 2005 lager te zijn dan het percentage in 1993. Sinds 2001 is geen verandering waargenomen.

Er wordt steeds vaker teveel gedronken in Zaanstreek-Waterland

De schadelijke gevolgen van overmatig alcoholgebruik zijn talrijk. Overmatig alcoholgebruik verhoogt het risico op verschillende vormen van kanker, hoge bloeddruk en het risico op beschadiging van hersenen en zenuwen. Bovendien kan overmatig alcoholgebruik alcoholverslaving of afhankelijkheid van al-

cohol tot gevolg hebben. Tenslotte heeft (over)matig alcoholgebruik gevolgen voor de vruchtbaarheid en de ontwikkeling van het (ongeboren) kind.

In dit onderzoek is de grens voor excessief alcoholgebruik gelegd bij het drinken van 6 of meer glazen per dag op 3 of meer dagen in de week. Figuur 1 presenteert het excessief alcoholgebruik in de regio Z-W. Volgens deze definitie is in de regio 5,1% van de inwoners een excessieve drinker. In de gemeente Waterland (8,1%) is het percentage excessieve drinkers hoger dan het regionaal gemiddelde; in Wormerland (2,3%) is het percentage juist lager.



De jong volwassenen (18-25 jarigen) drinken vaker excessief dan de ouderen (55-69 jarigen). Mannen drinken 5,3 keer vaker teveel dan vrouwen. Laag opgeleiden drinken bijna twee maal zo vaak excessief als hoog opgeleiden. In vergelijking met de resultaten van de gezondheidsenquête van 2001 zien we een stijging in het excessieve alcoholgebruik (zie tabel 1).

Tabel 1 Percentage excessief alcoholgebruik naar geslacht en onderzoeksjaar

Excessief alcoholgebruik	2005 %	2001 %	1993 %
Mannen	8,6	5,9*	9,7
Vrouwen	1,7	0,7*	2,0

* significant verschillend van de prevalentie in 2005

Actueel drugsgebruik: 5,5% cannabisgebruik en 1,5% harddrugsgebruik

Voor het gebruik van drugs geldt evenals voor alcoholgebruik, dat de overgang van matig gebruik naar problematisch gebruik cq. verslaving een grote diversiteit aan lichamelijke, psychische, sociale en maatschappelijke problemen kan veroorzaken. Hoe vaker en hoe meer drugs gebruikt wordt, hoe meer risico iemand loopt.

Ruim 5% van de Zaankanters en Waterlanders heeft in de afgelopen vier weken cannabis gebruikt. Het cannabisgebruik is lager in Beemster (1,3%) en Edam-Volendam (1,1%). Opvallend is dat mannen uit Landsmeer (10,3%) en Zaanstad (7,5%) significant vaker cannabis hebben gebruikt in de afgelopen maand in vergelijking met het regionaal gemiddelde. Anderhalf procent van de inwoners van Z-W heeft in de afgelopen vier weken harddrugs gebruikt. In de gemeente Beemster (0,2%) is het gerapporteerde harddrugsgebruik lager. Zoals te verwachten is het recente cannabisgebruik onder jongere respondenten hoger dan onder de oudere respondenten (variërend van 51,5% voor de 18-24 jarigen tot 3,0% voor de 55-69 jarigen). Bij het harddrugsgebruik in de afgelopen maand zien we een vergelijkbaar beeld. Ook mannen hebben in de afgelopen maand vaker cannabis gebruikt dan de vrouwen (70,8% versus 29,2%). Er zijn geen verschillen in recent harddrugsgebruik tussen de seksen gevonden. Opvallend is dat het cannabis- en harddrugsgebruik in de afgelopen maand ook varieert naar opleidingsniveau. Het gebruik onder laag en hoog opgeleiden is lager dan onder de middelbaar opgeleiden.

Ouderen geven vaker aan teveel tijd aan gokken te spenderen

In Nederland zijn ongeveer 950.000 mensen die wel eens op een fruitautomaat spelen, 450.000 mensen zijn wel eens in een casino te vinden en van al deze mensen zijn er zo rond de 60.000 verslaafd.

Bijna 36 procent van de inwoners in de regio doet weleens mee aan kansspelen. Alleen in de gemeente Edam-Volendam (50,2%) wordt meer gegokt dan in de andere gemeenten in Zaanstreek-Waterland. Gemiddeld wordt er in de regio 8,27 euro per week (ongewogen data) uitgegeven aan gokken (het maximaal gerapporteerde bedrag is 850 euro per week).

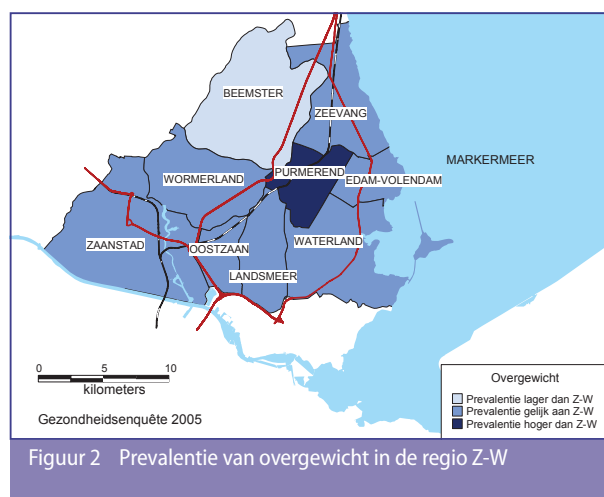
Naarmate men ouder wordt, wordt er vaker meegedaan aan kansspelen (van 18,8% voor 18-25 jarigen tot 42,3% voor 55-69 jarigen). Ouderen geven vaker aan teveel tijd aan gokken te spenderen. Vrouwen en hoog opgeleiden nemen minder vaak deel aan kansspelen. Mensen met een lage opleiding geven vaker aan teveel tijd aan gokken te besteden. Sinds 1993 (47,2%) en 2001 (57,0%) is het aantal personen dat wel eens deelneemt aan kansspelen gedaald.

Overgewicht neemt toe: bijna de helft van de volwassenen in Z-W is te zwaar

Evenals in de andere Westerse landen is overgewicht een toenemend volksgezondheidsprobleem, zowel bij jeugdigen als bij volwassenen. De belangrijkste oorzaken voor overgewicht zijn te weinig bewegen en teveel voedselinname. Mensen die met overgewicht kampen lijden vaker aan o.a. hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en gewrichtsklachten.

Overgewicht wordt bepaald aan de hand van de BMI (Body Mass Index = gewicht/lengte²). Bij een BMI tussen 25-30 is sprake van matig overgewicht. Een BMI van meer dan 30 duidt op ernstig overgewicht.

In de regio Z-W lijdt 48,5% van de inwoners (55,8% van de mannen en 41,2% van de vrouwen) aan matig tot ernstig overgewicht. In de gemeente Purmerend is het percentage mannen dat te zwaar is (64,4%) hoger dan in de regio. In Edam is 'slechts' 1 op de drie vrouwen te zwaar. In Beemster is dit percentage juist weer lager (zie figuur 2).



Het overgewicht stijgt met de leeftijd. Vrouwen lijden bijna 2 keer zo vaak aan overgewicht dan mannen. De prevalentie van overgewicht neemt toe naarmate de opleiding daalt. Onder personen met het laagste en het midden 1 opleidingsniveau is het percentage personen met overgewicht groter in vergelijking met het hoogste opleidingsniveau. Sinds 1993 en 2001 is bij zowel mannen als vrouwen een stijging in het extreem overgewicht waargenomen. Het percentage mannen en vrouwen met ernstig overgewicht is hoger dan in de regio Eemland waar respectievelijk 8% van de mannen en 10% van de vrouwen veel te zwaar is.

Bijna driekwart van de volwassenen beweegt te weinig: ouderen, mannen en allochtonen zijn een risicogroep

Lichamelijke activiteit is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Zo verlaagt regelmatige activiteit de kans op onder andere hart- en vaatziekten, suikerziekte, darm- en borstkanker, botont-

Gezondheidsenquête Zaanstreek-Waterland 2005 18 tot 70 jarigen

In het kader van de gezondheidsmonitor Zaanstreek-Waterland (Z-W) voert de GGD Z-W iedere vier jaar een gezondheidsenquête uit onder de volwassen populatie. Dit onderzoek heeft als doel het verschaffen van inzicht in de lokale gezondheidssituatie (gezondheid, leefstijl, binnen- en buitenmilieu en zorggebruik) ter onderbouwing van het (gemeentelijke) beleid. Daarnaast zal het onderzoek aanleiding zijn voor gerichte interventies door bijvoorbeeld de GGD.

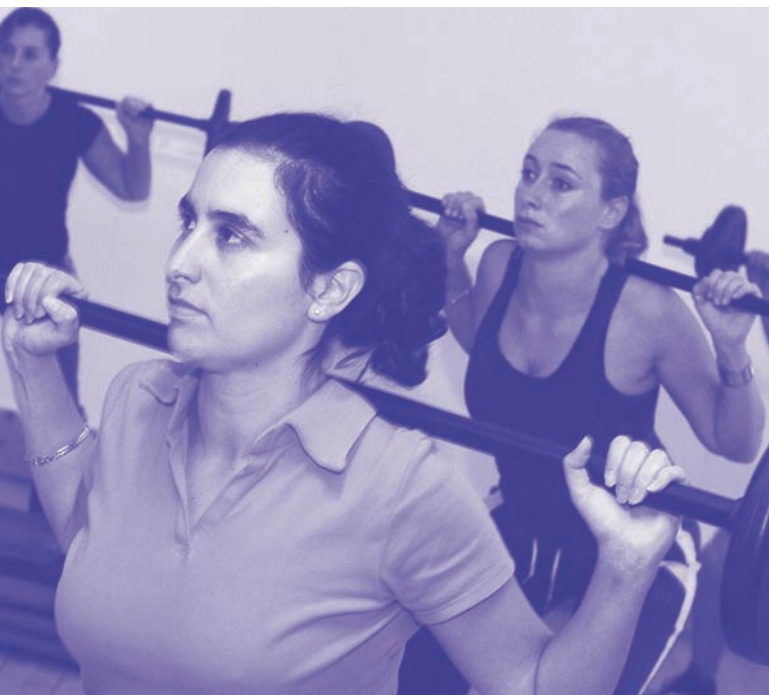
In september 2005 zijn de gezondheidsenquêtes verstuurd aan 9350 inwoners, in de leeftijd van 18 tot 70 jaar, van de gemeenten in de regio. Uitsluitend mensen met de Nederlandse nationaliteit en personen die niet-geïnstitutionaliseerd waren zijn geselecteerd. Er is twee maal een herinnering gestuurd. Onder de respondenten zijn een fiets en fietsaccessoires verloot. De respons op de enquête was 56,5%. In het onderzoek is gekeken naar verschillen naar leeftijd, geslacht, etniciteit en opleiding.

kalking, overgewicht en depressies. De norm voor gezond bewegen is een half uur matig intensief bewegen per dag.

In de regio beweegt 74,7% onvoldoende. Inwoners uit Purmerend bewegen vaker te weinig (81,8%). In Wormerland wordt minder vaak te weinig bewogen (68,0%). Uit de analyses blijkt dat met het toenemen van de leeftijd het percentage dat de beweegnorm niet haalt stijgt. Vrouwen bewegen meer dan mannen: respectievelijk 28,7 en 22,7% haalt de norm. Allochtonen (88,5%) bewegen vaker te weinig in vergelijking met autochtonen (73,4%).

In de regio sport 34,8% in georganiseerd verband. In Wormerland is dit percentage hoger: 44,0%. Vooral de jong volwassenen (18-39 jaar) sporten in georganiseerd verband. Autochtonen zijn 1,8 keer vaker lid van een sportclub. Het percentage personen dat via een sportclub sport is lager onder laag opgeleiden (16,3%) i.v.m. hoog opgeleiden (45,5%).

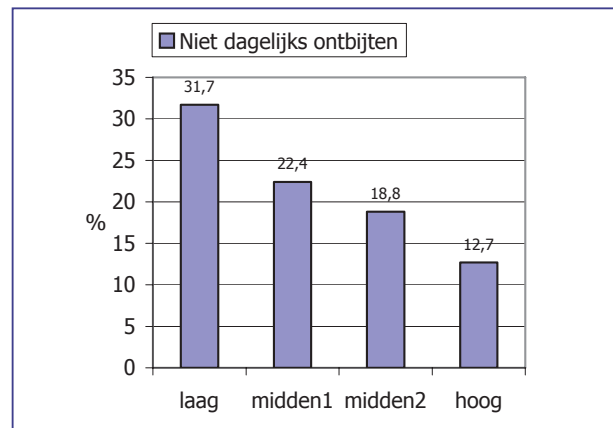
Sinds 2001 blijkt een hoger percentage personen onvoldoende te bewegen. Bovendien is het percentage personen dat lid is van een sportclub afgenomen.



Een op de vijf inwoners ontbijt te weinig

Onderzoek heeft uitgewezen dat ontbijten een positieve invloed heeft op het behouden van een gezond gewicht. Als norm voor een verantwoord eetpatroon is minimaal vijf keer week ontbijten gehanteerd. Een op de vijf inwoners van Z-W voldoet niet aan deze norm. In Beemster, Edam-Volendam, Waterland en Zeevang wordt meer ontbeten dan in de regio.

Allochtonen blijken ruim 2 keer zo vaak te weinig te ontbijten in vergelijking met autochtonen. Lager opgeleiden en middelbaar opgeleiden blijken vaker niet 5 keer per week te ontbijten dan hoger opgeleiden (zie figuur 3).



Figuur 3 Ontbijtgedrag naar opleidingsniveau

Het ontbijtgedrag in de regio is sinds 2001 verbeterd. In de regio Eemland (23%) wordt meer ontbeten.

Ruim 70% van de bevolking eet te weinig groente en fruit

Slechte voedingsgewoonten (veel vet, weinig vezels, niet voldoende groente en fruit) hebben een groot effect op de gezondheid. Niet alleen beïnvloeden ze voor een belangrijk gedeelte het gewicht, maar ook hebben ze effect op de mondgezondheid en het ontstaan van hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Het Nederlandse Voedingscentrum schrijft in haar Richtlijnen Goede Voeding 2 ons groente en 2 stuks

fruit voor. In de regio eet bijna 72 procent niet dagelijks twee ons groente. Bovendien blijkt daarnaast dat ruim 71% van de inwoners in de regio onvoldoende fruit eet. In Landsmeer en Zeevang wordt iets meer groente en fruit gegeten: daar eet respectievelijk 60,7% en 66,2% voldoende groente en bijna 65% onvoldoende fruit. In de regio wordt gemiddeld 171 gram groente per dag genuttigd. Ook blijkt dat er gemiddeld 1,4 stuks fruit per dag wordt gegeten i.p.v. de voorgeschreven 2 stuks per dag.

De groente- en fruitconsumptie neemt toe met de leeftijd. Uit de analyses blijkt dat mannen vaker te weinig fruit eten, terwijl de groenteconsumptie gelijk is. Naarmate het opleidingsniveau daalt, neemt ook het percentage personen dat voldoende groente en fruit eet af.

Samenvatting

- In de regio rookt 29,8% van de bevolking. Er wordt meer gerookt in Zaanstad en vaker door jongvolwassenen, mannen en lager opgeleiden. Het percentage rokers is sinds 2001 niet veranderd. Elf procent van de rokers is een zware roker.
- Door 5,1% van de bevolking in de regio wordt excessief alcohol gebruikt. In Waterland en Zaanstad Zuid is het excessief alcoholgebruik hoger. Jongeren, mannen en lager opgeleiden drinken vaker excessief. In vergelijking met 2001 is het excessief alcoholgebruik toegenomen.
- Ongeveer vier procent van de bevolking heeft de afgelopen maand cannabis gebruikt. Het gebruik onder mannen in Landsmeer en Zaanstad is hoger dan in de regio. Anderhalf procent heeft de afgelopen vier weken harddrugs gebruikt. Het drugsgebruik is hoger onder jongvolwassenen en middelbaar opgeleiden.
- Bijna 36% van de inwoners doet wel eens mee aan kansspelen. In Edam-Volendam wordt meer gekocht dan in de andere gemeenten. Sinds 1993 is



het percentage gokkers gedaald.

- In de regio lijdt 48,5% van de inwoners aan matig tot ernstig overgewicht. In Purmerend is het percentage mannen dat te zwaar is hoger dan in de regio. De prevalentie van overgewicht is sinds 1993. Het overgewicht neemt toe met de leeftijd en neemt ook toe naarmate het opleidingsniveau daalt. Bovendien zijn vrouwen vaker te zwaar.
- Uit ons onderzoek blijkt dat 74,7% van de inwoners niet voldoet aan de landelijke norm voor gezond bewegen. Bovendien sport slechts 34,8% in georganiseerd verband. Het beweegpatroon in de regio is verslechterd sinds 2001. In Purmerend wordt vaker te weinig bewogen. Risicogroepen m.b.t. bewegen zijn vrouwen, allochtonen en ouderen.
- Ruim 1 op de 5 inwoners ontbijt te weinig. Dit percentage is lager dan het percentage in 2001 toen één op de drie inwoners te weinig ontbeet. Het verantwoorde ontbijtgedrag daalt met de opleiding.
- In de regio eet 72% van de inwoners onvoldoende groente en 71% onvoldoende fruit (Richtlijn Goede Voeding). De groente- en fruitconsumptie daalt met de leeftijd en met het opleidingsniveau. Mannen eten vaker te weinig fruit.

PUBLICATIES

In het kader van de gezondheidsenquête Zaanstreek-Waterland 2005 zijn drie rapportages en 5 factsheets geschreven. De factsheets en het volledige rapport zijn te downloaden van www.ggdzw.nl. De rapportages zijn te bestellen bij de GGD Zaanstreek-Waterland (075-6519292).

Rapportages

1. Plevier C., Mulder M. Gezondheidsenquête Zaanstreek-Waterland 2005; Een onderzoek naar de gezondheidssituatie van de volwassen bevolking in de regio Zaanstreek-Waterland. GGD Zaanstreek-Waterland, november 2006.

2. Piet F.D. Huiselijk geweld in Zaanstreek-Waterland. De aard en omvang van huiselijk geweld in de regio Zaanstreek-Waterland. GGD Zaanstreek-Waterland, juni 2006.
3. Boom C. De gezondheidssituatie van de volwassen bevolking in Volendam 4,5 jaar na de ramp. GGD Zaanstreek-Waterland, juli 2006.

FACTSHEETS

1. Gezondheid
2. Leefstijl
3. Milieu
4. Zorg
5. Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)