

Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T 071 518 18 18  
F 071 518 19 10  
[info-zorg@tno.nl](mailto:info-zorg@tno.nl)

**TNO-rapport**

**KvL/B&G 2008.004**

**Eerste tussentijdse rapportage Monitor Gezond  
Gewicht**

Datum	Januari 2008
Auteur(s)	Dr. ir. M.W. Verheijden Dr. N. van Kesteren Dr. M.R. Crone
Opdrachtgever	Voedingscentrum
Projectnummer	031.12154/01.01
Aantal pagina's	14

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

## Samenvatting

Dit rapport geeft een tussentijdse rapportage over de Monitor Gezond Gewicht, gebaseerd op de eerste cross-sectionele meting in het najaar van 2007. Aan het onderzoek namen drie verschillende groepen deelnemers deel:

- 504 deelnemers van 18 tot en met 55 jaar (18-55);
- 303 deelnemers van 56 tot en met 75 jaar (56-75); en
- 201 mannen met een lage sociaal-economische status (lage SES).

Het percentage deelnemers dat (bij een meerkeuzevraag) de juiste betekenis van het concept energiebalans gaf, was hoog: 75% (18-55), 79% (56-75) en 77% (lage SES). De percentages deelnemers die 5-7 dagen per week lette op (1) de balans tussen eten en bewegen, (2) wat ze aten en (3) hoeveel ze aten waren respectievelijk:

- 32%, 64% en 60% (18-55);
- 45%, 80%, en 76% (56-75); en
- 28%, 51% en 55% (lage SES).

Het rapport bevat tevens tabellen waarin nader wordt ingegaan op het eetpatroon van de deelnemers.

Het percentage deelnemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen was 39% (18-55), 46% (56-75) en 35% (lage SES). Het gebruik van de Balansdag als compensatiemiddel kwam voor bij 30% (18-55), 23% (56-75) en 23% (lage SES) van de deelnemers.

Het merendeel van de deelnemers had in de zes maanden voorafgaand aan het onderzoek iets gelezen/gezien/gehoord over letten op eten en bewegen. Deelnemers hadden vooral informatie over letten op eten en bewegen gelezen/gezien/gehoord via artikelen in tijdschriften en kranten en via reclames op radio en TV. Vooral het Voedingscentrum en de Nederlandse Hartstichting werden veel genoemd als afzender van de informatie over letten op eten en bewegen. Iets meer dan de helft van de deelnemers vond de informatie over letten op eten en bewegen (zeer) belangrijk voor zichzelf.

## Summary

This report provides an interim overview of the Monitor Healthy Weight (=Monitor Gezond Gewicht), based on the first cross-sectional measurement conducted in the fall of 2007. Three separate groups of participants were included in the study:

- 504 participants of 18 through 55 years old (18-55);
- 303 participants of 56 through 75 years old (56-75); and
- 201 men of low socio-economic status (low SES).

The percentage of participants knowing the correct meaning of the concept energy balance (in a multiple choice question) was high: 75% (18-55), 79% (56-75) en 77% (low SES). The percentages of participants who reported to consider (1) energy balance, (2) what they eat, and (3) how much they eat on five to seven days per week were:

- 32%, 64% and 60% (18-55);
- 45%, 80%, and 76% (56-75); and
- 28%, 51% and 55% (low SES), respectively.

The report also presents data on nutritional habits of the participants.

The percentage of participants meeting the current Dutch national guideline on moderate intensity physical activity was: 39% (18-55), 46% (56-75) and 35% (low SES). Use of the Balance Day for caloric compensation was reported by 30% (18-55), 23% (56-75) en 23% (low SES) of the participants.

The majority of participants had heard/seen/read information on considering nutrition and physical activity behaviors. This information was predominantly obtained from articles in newspapers and magazines and from commercials on radio and TV. The Netherlands Nutrition Centre and the Netherlands Heart Foundation were frequently mentioned as the sources of the information. Slightly over half of the participants thought that the information on considering nutrition and physical activity behaviors was (very) personally relevant to them.

## Inhoudsopgave

	<b>Samenvatting.....</b>	<b>2</b>
	<b>Summary .....</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Tabellen .....</b>	<b>6</b>
2.1	Vooraf.....	6
2.2	Deelnemers .....	6
2.3	Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans .....	6
2.4	Gedrag: energiebalans.....	7
2.5	Gedrag: voeding.....	7
2.6	Gedrag: beweging .....	10
2.7	Gedrag: compenseren met de Balansdag .....	10
2.8	Campagne .....	11

# 1 Inleiding

Dit rapport geeft een beknopte tussentijdse rapportage over de eerste cross-sectionele meting van de Monitor Gezond Gewicht, die uitgevoerd is in het najaar van 2007. Het rapport presenteert afzonderlijke gegevens voor de drie onderzoeksgroepen:

- deelnemers van 18 tot en met 55 jaar;
- deelnemers van 56 tot en met 75 jaar; en
- mannen met een lage sociaal-economische status (SES).

Dit rapport presenteert achtergrondkenmerken van de deelnemersgroepen en presenteert bovendien gegevens over kennis over energiebalans en over de belangrijkste gedragsmaten:

- energiebalansgedrag
- eetgedrag
  - o letten op wat je eet
  - o letten op hoeveel je eet
  - o eetpatroon
    - groente: frequentie
    - fruit: frequentie
    - melk en melkproducten: frequentie en soort
    - brood: frequentie en soort brood en boter
    - vet of (olijf)olie bij koken: frequentie en soort
    - vlees, vis of kip: frequentie en soort
    - frisdrank, sportdrankjes of vruchtensap: frequentie
    - alcohol: frequentie
    - grote koeken, gebak, snacks, etc: frequentie
- beweeggedrag
- compensatiegedrag met de Balansdag

Ook wordt aandacht besteed aan enkele campagnekenmerken.

In het kader van de Monitor Gezond Gewicht vindt in aanvulling op de hier beschreven cross-sectionele meting ook een longitudinale meting plaats. De eerste meting hiervan was in het najaar van 2007. Pas na de tweede meting in het cohort zullen gegevens over het cohort opgenomen worden in de tussentijdse rapportage.

## 2 Tabellen

### 2.1 Vooraf

In deze tussentijdse rapportage worden gegevens gepresenteerd van 3 afzonderlijke onderzoeksgroepen, die bewust gekozen zijn omdat zij van elkaar kunnen verschillen. Het is daarom nadrukkelijk niet de bedoeling om met behulp van statistische analysetechnieken eventuele verschillen tussen groepen in kaart te brengen.

Wanneer een bepaalde antwoordmogelijkheid door geen enkele deelnemer gegeven is, wordt dit in de tabellen aangeduid met “-“. Wanneer minder dan 1 procent van de deelnemers een bepaalde antwoordmogelijkheid gaf, wordt dit in de tabellen aangeduid met “0”.

### 2.2 Deelnemers

In dit rapport worden gegevens gepresenteerd van 504 deelnemers tussen de 18-55 jaar. Deze gegevens zijn afkomstig van deelnemers die meededen aan de eerste meting van het longitudinale onderzoek. Negenentachtig procent van de deelnemers die uitgenodigd werden voor het longitudinale onderzoek (8 metingen), waren bereid hieraan deel te nemen. Van de deelnemers tussen de 18-55 jaar vulde 92% ook daadwerkelijk de eerste vragenlijst in (steekproef 615, 82% respons). In dit rapport worden ook gegevens gepresenteerd van 303 deelnemers tussen de 56-75 (steekproef: 365, 83% respons) en 201 lage SES-mannen (steekproef: 268, 75% respons). Zij werden speciaal voor de eerste cross-sectionele meting bevraagd en zitten niet in het cohort dat meedoet aan het longitudinale onderzoek.

### 2.3 Achtergrondkenmerken en kennis over energiebalans

Van de deelnemers tussen de 18-55 jaar en de deelnemers tussen de 56-75 jaar was ongeveer de helft man. Het percentage allochtonen in de onderzoeksgroepen varieerde tussen de 14 en 21 procent. Overgewicht en obesitas kwam voor bij 51 tot 60 procent van de deelnemers (Tabel 1).

Tabel 1 Achtergrondkenmerken onderzoeksgroepen

	18-55 jaar N=504	56-75 jaar N=303	Lage SES mannen N=201
% man	51	48	100
% allochtoon	21	14	19
<i>gewicht</i>			
Normaal gewicht*	49	40	43
Overgewicht	34	47	43
Obesitas	17	13	14

\* BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>, ook het kleine aantal deelnemers met ondergewicht zitten in deze groep.

Ongeveer driekwart van de deelnemers wist dat met de term energiebalans bedoeld wordt dat er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt (Tabel 2).

Tabel 2 Kennis over energiebalans

	18-55 jaar N=504	56-75 jaar N=303	Lage SES mannen N=201
Dat je uitgebalanceerde voeding eet	7	4	8
Dat er een evenwicht is tussen hoeveel je eet en hoeveel je beweegt	75	78	77
Dat je milieuvriendelijke energie gebruikt, bijvoorbeeld groene stroom of ecofoon	1	1	2
Dat je een gezond gewicht hebt	5	6	4
Dat er balans is tussen werk en ontspanning	6	5	5
Weet ik niet	6	6	4

## 2.4 Gedrag: energiebalans

Het percentage deelnemers dat 5-7 dagen per week lette op de balans tussen eten en bewegen (energiebalansgedrag) was: 32 (18-55), 45 (56-75 jaar) en 28 (lage SES). Aanzienlijk kleinere groepen deelnemers letten op 1-4 dagen per week op de balans tussen eten en bewegen. Het percentage deelnemers dat rapporteerde nooit te letten op de balans tussen eten en bewegen lag tussen de 39 en 56 procent (Tabel 3).

Tabel 3 Gedrag: letten op de balans tussen eten en bewegen

	18-55 jaar N=504	56-75 jaar N=303	Lage SES mannen N=201
<i>Letten op de balans eten/bewegen</i>			
Nooit	53	39	56
1-4 dagen per week	15	16	16
5-7 dagen per week	32	45	28

## 2.5 Gedrag: voeding

De meerderheid van de deelnemers rapporteerden dat zij op vijf tot zeven dagen per week wél letten op wat of hoeveel zij eten (Tabel 4). Een kleiner deel van de deelnemers lette op 1-4 dagen per week op wat of hoeveel zij eten. Ook waren er deelnemers die naar eigen zeggen nooit letten op wat of hoeveel zij eten.

Tabel 4 Gedrag: voeding: letten op wat je eet en hoeveel je eet

	18-55 jaar N=504	56-75 jaar N=303	Lage SES mannen N=201
<i>Letten op wat je eet</i>			
Nooit	15	11	23
1-4 dagen per week	21	9	26
5-7 dagen per week	64	80	51
<i>Letten op hoeveel je eet</i>			
Nooit	21	15	29
1-4 dagen per week	19	9	16
5-7 dagen per week	60	76	55

Tabel 5 laat het eetpatroon zien van de deelnemers in de drie groepen. Eénentwintig tot 40% van de deelnemers at 7 dagen per week groente en 21 tot 61 procent at 7 dagen per week fruit. Zesenvestig tot 63 procent van de deelnemers gebruikte elke dag melk en melkproducten. Vooral halfvolle en magere melk en melkproducten werden regelmatig gebruikt. Meer dan driekwart van de deelnemers at elke dag brood. Deelnemers gebruikten vooral bruin-, rogge- of volkorenbrood met margarine/halvarine uit een kuipje. Er was veel variatie in de frequentie van het gebruik van vet en (olijf)olie bij het bereiden van de maaltijd. De meeste deelnemers gebruikten vloeibare vetten en oliën om de maaltijd te bereiden. Er was ook veel variatie in de frequentie van het gebruik van vlees/vis/kip en in de soorten (magere/vet/wisselend). Vooral in de groep van 56-75 jaar was het gebruik van frisdranken en zoete en hartige snacks beperkt.

Tabel 5 Gedrag: voeding: eetpatroon

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Hoe vaak groente gegeten?</i>			
(bijna) nooit	0	-	0
Minder dan 1 keer per week	1	1	2
1-2 keer per week	6	2	6
3-4 keer per week	26	14	35
5-6 keer per week	41	43	36
Elke dag	26	40	21
<i>Hoe vaak fruit gegeten?</i>			
(bijna) nooit	9	3	8
Minder dan 1 keer per week	8	3	10
1-2 keer per week	13	6	19
3-4 keer per week	21	12	21
5-6 keer per week	22	15	21
Elke dag	27	61	21
<i>Hoe vaak melk en melkproducten gegeten?</i>			
(bijna) nooit	7	9	5
Minder dan 1 keer per week	3	2	5
1-2 keer per week	10	3	10
3-4 keer per week	14	10	19
5-6 keer per week	18	13	15
Elke dag	48	63	46
<i>Welke soort melk of melkproducten meestal?</i>			
Mager	25	34	15
Halfvol	50	46	56
Vol	6	8	11
Wisselend halfvol en mager	12	5	7
Wisselend halfvol en vol	4	4	7
Wisselend mager, halfvol en vol	3	3	4

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Hoe vaak brood gegeten?</i>			
(bijna) nooit	2	1	2
Minder dan 1 keer per week	1	0	1
1-2 keer per week	3	1	2
3-4 keer per week	6	5	6
5-6 keer per week	12	9	16
Elke dag	77	84	75
<i>Welk soort brood meestal?</i>			
Bruin, volkoren of rogge	74	86	75
Wit	9	5	7
Wisselend	17	9	18
<i>Welke soort boter meestal?</i>			
Margarine/halvarine	74	78	73
Roomboter	4	9	5
Wisselend	4	3	3
Geen boter	18	10	19
<i>Hoe vaak vet of (olijf)olie gebruikt bij het bereiden van de maaltijd?</i>			
(bijna) nooit	10	10	21
Minder dan 1 keer per week	4	6	4
1-2 keer per week	12	13	15
3-4 keer per week	24	22	25
5-6 keer per week	24	27	15
Elke dag	26	22	20
<i>Welke soort vet meestal?</i>			
Vloeibare margarine/halvarine, (olijf)olie en vloeibaar frituurvet	80	80	78
Margarine of niet vloeibaar frituurvet	18	18	18
Roomboter	2	2	4
<i>Hoe vaak vlees, vis of kip gegeten bij de warme maaltijd</i>			
(bijna) nooit	1	2	1
Minder dan 1 keer per week	1	2	2
1-2 keer per week	6	6	10
3-4 keer per week	24	21	26
5-6 keer per week	39	42	32
Elke dag	29	27	29
<i>Welke soort vlees, vis of kip meestal?</i>			
Magere soorten	33	50	35
Vettere soorten	10	9	14
wisselend	57	41	51

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Hoe vaak gewone frisdrank, sportdrinkjes of vruchtensap gedronken?</i>			
(bijna) nooit	32	56	24
Minder dan 1 keer per week	10	10	9
1-2 keer per week	16	11	15
3-4 keer per week	14	6	17
5-6 keer per week	9	5	12
Elke dag	19	12	23
<i>Hoe vaak alcohol gedronken?</i>			
(bijna) nooit	38	34	30
Minder dan 1 keer per week	16	6	12
1-2 keer per week	20	19	22
3-4 keer per week	12	10	19
5-6 keer per week	6	13	7
Elke dag	8	18	10
<i>Hoe vaak grote koeken, gebak, snacks etc. gegeten?</i>			
(bijna) nooit	14	39	16
Minder dan 1 keer per week	15	21	20
1-2 keer per week	31	24	28
3-4 keer per week	24	10	22
5-6 keer per week	10	4	4
Elke dag	6	2	10

## 2.6 Gedrag: beweging

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen schrijft voor dat volwassen Nederlanders tenminste vijf dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief bewegen. Het percentage deelnemers dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldeed was 39% (18-55 jaar), 46% (56-75 jaar) en 35% (lage SES mannen).

Tabel 6 Gedrag: bewegen

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Voldoet aan Nederlandse Norm gezond Bewegen*</i>			
Ja	39	46	35
Nee	61	54	65

\* Minimaal 5 dagen per week minimaal 30 minuten minimaal matig intensief bewegen.

## 2.7 Gedrag: compenseren met de Balansdag

Dertig procent van de deelnemers van 18-55 jaar gebruikte de Balansdag twee keer per jaar of vaker. In de andere twee groepen ging het om 23% van de deelnemers (Tabel 7).

Tabel 7 Gedrag: compenseren met de Balansdag

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Compenseren met de Balansdag*</i>			
Ja	30	23	23
Nee	70	77	77

\* Twee keer per jaar of vaker.

## 2.8 Campagne

De meerderheid van de deelnemers had in de zes maanden voorafgaand aan het onderzoek iets gehoord/gezien/gelezen over letten op eten en bewegen (Tabel 8).

Tabel 8 Campagne: afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord over letten op eten en bewegen?

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=504	N=303	N=201
<i>Iets gelezen/gezien/gehoord?</i>			
Ja	68	75	62
Nee	32	25	38

De meeste deelnemers noemden één tot vier bron(nen) van informatie over letten op eten en bewegen (Tabel 9).

Tabel 9 Campagne: aantal bronnen van informatie over letten op eten en bewegen\*?

	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
Aantal bronnen	N=344	N=228	N=125
1	10	5	9
2	11	8	10
3	9	13	12
4	8	15	7
5	8	8	5
6	5	7	7
7	4	6	3
8	4	4	2
9	2	2	2
10	3	5	2
> 10 (range: 11-18)	5	4	4

\* Deze vraag is alleen beantwoord door deelnemers die de afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord hebben over letten op eten en bewegen.

Deelnemers tussen de 18-55 jaar hadden vooral informatie over letten op eten en bewegen gelezen/gezien/gehoord via: artikelen in tijdschriften (49%) en kranten (41%) en via reclame op TV (44%) (Tabel 8). Voor deelnemers tussen de 56 en 75 jaar waren artikelen in tijdschriften (57%) en kranten (67%) en het journaal op TV (46%) belangrijke bronnen. Voor lage SES mannen waren vooral de reclames op TV (48%), radio (45%) en krantenartikelen (44%) van belang.

Tabel 10 Campagne: bronnen van informatie over letten op eten en bewegen\*?

Bron	% deelnemers dat bron noemt		
	18-55 jaar N=344	56-75 jaar N=228	Lage SES mannen N=125
Journal op de radio	38	36	36
Ander programma op de radio	21	19	18
Reclame/spot op de radio	40	26	45
Journal op TV	33	46	34
Ander programma op TV	33	44	30
Reclame/spot op TV	44	43	48
Artikel in krant	41	67	44
Artikel in tijdschrift	49	57	34
Advertentie in tijdschrift of krant	24	32	21
Folder of brochure	27	35	31
Boomerang of andere gratis kaart	3	0	3
Internet	40	19	38
Email	14	12	8
Poster	7	3	8
Huisarts	13	14	6
Diëtist	10	10	6
Familie of vrienden	32	29	31
Anders	9	8	12

\* Deze vraag is alleen beantwoord door deelnemers die de afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord hebben over letten op eten en bewegen.

De deelnemers rapporteerden veel verschillende boodschappen van de informatie over letten op eten en bewegen. Zij rapporteerden vooral dat overgewicht gevaarlijk is voor je gezondheid, en dat je moet letten op eten en/of bewegen.

Tabel 11 Campagne: wat was de boodschap van de informatie over letten op eten en bewegen\*?

Boodschap	% deelnemers dat boodschap noemt		
	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=344	N=228	N=125
Je moet op je gewicht letten	32	56	42
Je moet op je voeding letten voor een goed gewicht	56	65	68
Je moet op je beweging letten voor een goed gewicht	58	68	55
Je moet je niet druk maken over je gewicht	3	13	10
Mensen worden langzaam steeds dikker	56	46	49
Je moet gezond leven	46	58	47
Je moet letten op je gezondheid	39	45	41
Je moet letten op eten en bewegen	60	65	55
Overgewicht is gevaarlijk voor je gezondheid	64	76	66
Eten moet in evenwicht zijn met bewegen	35	41	33
Anders	3	3	6

\* Deze vraag is alleen beantwoord door deelnemers die de afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord hebben over letten op eten en bewegen.

Vooraf het Voedingcentrum en de Nederlandse Hartstichting werden regelmatig genoemd als afzenders van informatie over letten op eten en bewegen. Ook Sonja Bakker werd redelijk vaak genoemd.

Tabel 12 Campagne: wie was de afzender van de informatie over letten op eten en bewegen\*?

Afzender	% deelnemers dat afzender noemt		
	18-55 jaar	56-75 jaar	Lage SES mannen
	N=344	N=228	N=125
Nederlandse Hartstichting	39	48	34
Voedingcentrum	52	31	32
Voorlichtingsbureau groente en fruit	15	18	10
Ministerie (VWS)	26	20	19
SIRE	11	6	8
Sonja Bakker	28	21	29
Postbus 51	16	14	13
Supermarkt	6	8	10
Anders	11	8	13
Dat weet ik niet	23	10	16

\* Deze vraag is alleen beantwoord door deelnemers die de afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord hebben over letten op eten en bewegen.

Iets meer dan de helft van de deelnemers vond de informatie over letten op eten en bewegen (heel) belangrijk voor zichzelf. Ongeveer eenderde van de deelnemers vond de informatie niet belangrijk en niet onbelangrijk voor zichzelf (Tabel 13).

Tabel 13 Campagne: persoonlijke relevantie van de informatie over letten op eten en bewegen\*?

	18-55 jaar N=344	56-75 jaar N=228	Lage SES mannen N=125
Weet niet	1	0	2
(heel) onbelangrijk	13	12	14
Niet onbelangrijk, niet belangrijk	32	31	32
(heel) belangrijk	54	57	52

\* Deze vraag is alleen beantwoord door deelnemers die de afgelopen zes maanden iets gelezen/gezien/gehoord hebben over letten op eten en bewegen.