



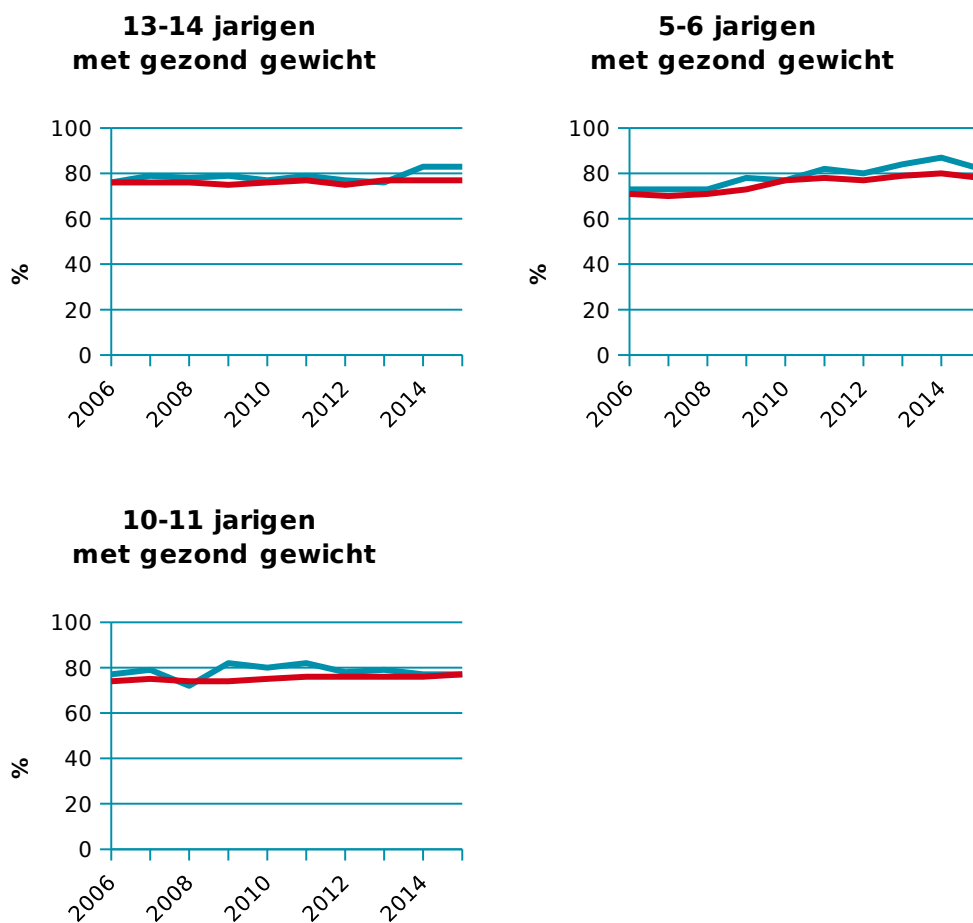
## Epidemiologisch overzicht bij start project 'Leusden Fit', mei 2016

---

Tenzij anders vermeld, zijn de cijfers van de jeugdgezondheidsmonitor 2015. Omdat in het eerste jaar de volwassen doelgroep nog geen onderdeel uit maakt van het project, zijn deze cijfers nog niet opgenomen. Te meer omdat begin 2017 nieuwe cijfers over volwassenen beschikbaar komen.

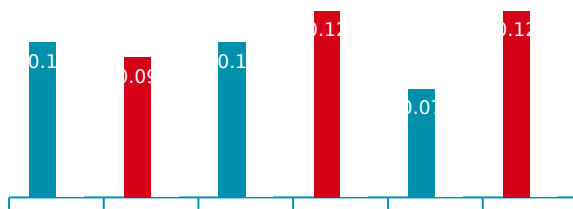
### Gezond gewicht

Gemiddeld genomen heeft **Leusden (blauwe lijn)** een iets hoger percentage kinderen met een gezond gewicht, vergeleken met de hele regio **Utrecht (rode lijn)**. Bij de kleuters is een stijgende lijn te zien in het percentage kinderen met een gezond gewicht. Bij de 13-14 jarigen is ook in de laatste twee jaar een gunstige ontwikkeling te zien, met name door een lager percentage kinderen met overgewicht.

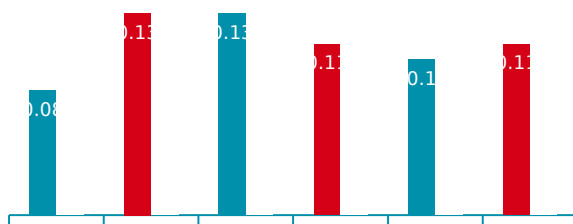


De cijfers onder- en overgewicht van 2015 laten twee opvallende verschillen zien tussen Leusden en de regio. Namelijk: het percentage ondergewicht bij kleuters en het percentage overgewicht bij tweedeklassers ligt wat lager dan regionaal.

### Overgewicht 2015



### Ondergewicht 2015



Over alle leeftijden bekeken, zijn er ongeveer net zo veel kinderen te zwaar als te licht. Wel zijn de gezondheidsrisico's voor de kinderen die te zwaar zijn veelal groter dan voor kinderen die te licht zijn.

## Preventie overgewicht

De preventie van overgewicht richt zich op vijf elementen (BBOFT) [Bron: NCI]:

- het bevorderen van **B**orstvoeding (primaire preventie);
- meer **B**uiten spelen en bewegen (primaire en secundaire preventie);
- regelmatig en goed **O**ntbijten (primaire en secundaire preventie);
- het verminderen van gebruik van gezoete, **F**risdranken (primaire en secundaire preventie);
- minder voor **T**v of computer zitten (primaire en secundaire preventie).



Ook zijn er aanwijzingen dat voldoende slaap bijdraagt aan de preventie en behandeling van overgewicht. Hierover zijn echter geen monitorcijfers beschikbaar.

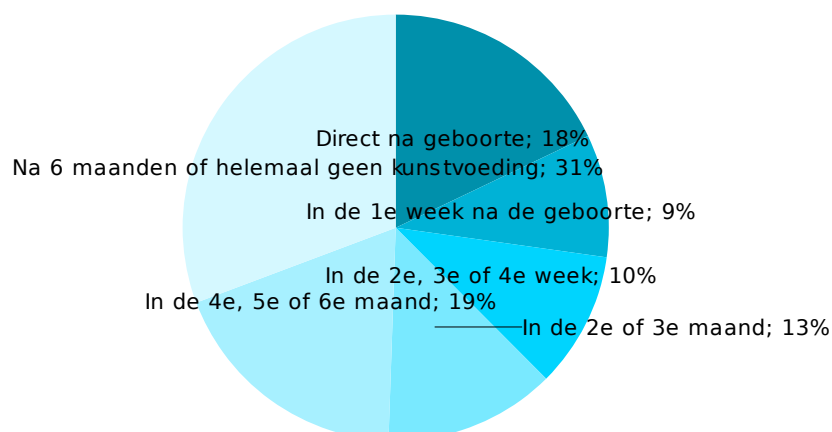
### Borstvoeding



**B**orstvoeding heeft de voorkeur

*Borstvoeding heeft verschillende positieve effecten op de gezondheid van zowel zuigeling als moeder. Eén daarvan is dat borstvoeding de zuigeling beschermd tegen overgewicht op latere leeftijd. De positieve effecten van borstvoeding lijken groter naarmate de moeder langer borstvoeding geeft. Na welke periode van borstvoeding welk effect wordt bereikt, is moeilijk te onderzoeken. Het algemene advies is om zuigelingen tenminste de eerste 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. [Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding, 2011]*

### Starten met kunstvoeding



Eén derde van de 0-4 jarigen in Leusden heeft zes maanden volledig borstvoeding gekregen. Bij één op de vijf kinderen is direct na de geboorte gestart met kunstvoeding (gezondheidsmonitor 0-4 jarigen, 2012). Deze cijfers zijn vergelijkbaar met die van de regio Utrecht.





## Beweging

Voldoende beweging van de jeugd is niet alleen van belang in relatie tot lichaamsgewicht, maar beïnvloedt ook op positieve wijze de kans op hart- en vaatziekten, diabetes mellites type 2, kanker, de lichamelijke conditie en gevoelens van zelfvertrouwen angst, depressie en stress. Voldoende beweging tijdens de jeugd is tevens van groot belang voor de ontwikkeling van basisvaardigheden van kinderen, zoals verbaal begrip, ruimtelijk inzicht en vaardigheden als samenwerken, delen, geven en nemen, winnen en verliezen, etc.

Vergeleken met de Regio Utrecht, beweegt de jeugd in Leusden relatief veel. Het verschil zit met name in het lopen en fietsen naar school.

## Beweging, jeugd Leusden en de regio Utrecht 2015



Regionaal zien we een significante toename in het percentage jongeren (12-17 jaar) wat dagelijks minstens een uur beweegt en wekelijks sport, vergeleken met de cijfers van 2012. Ook in Leusden is dat beeld zichtbaar, echter niet significant (van deze cijfers is geen figuur opgenomen in de startfoto).

## Ontbijten



Een goede voeding begint met elke dag ontbijten. Het overslaan van het ontbijt kan de concentratie en prestaties van leerlingen ongunstig beïnvloeden. Daarnaast kan het leiden tot een groter gebruik van tussendoortjes. Het probleem bij tussendoortjes is dat deze producten vaak grote hoeveelheden vet en suiker bevatten.

### Ontbijt 5 of meer dagen per week



Het ontbijtgedrag in Leusden is vergelijkbaar met dat van de hele regio Utrecht. Naarmate kinderen ouder worden, wordt het ontbijt vaker overgeslagen. Er is geen sprake van een toenemende of afnemende trend wat betreft ontbijten.



**F** Fris water uit de kraan, laat zoete dranken staan

### Frisdranken

*Overmatig gebruik van zoete dranken is gerelateerd aan overgewicht en diabetes type 2. Daarnaast is het ontmoedigen van gezoete dranken, met name frisdrank, van belang voor behoud van een goed gebit. Het voorkomt cariës en glazuurdefecten (bron: Overbruggingsplan Overgewicht).*

De meerderheid (61%) van de jongeren uit Leusden van klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs drinkt dagelijks dranken zonder calorieën zoals water, koffie en thee zonder suiker. Van leerlingen van het basisonderwijs drinkt een kwart (26%) meer dan 2 zoete drankjes per dag. Van de kinderen van 1-4 jaar oud is dit zelfs een derde (34%, 2012). Leusden wijkt in dit opzicht niet af van de regionale cijfers.



**T** tv en pc? Zeg wat vaker 'nee'

### Tv en computer

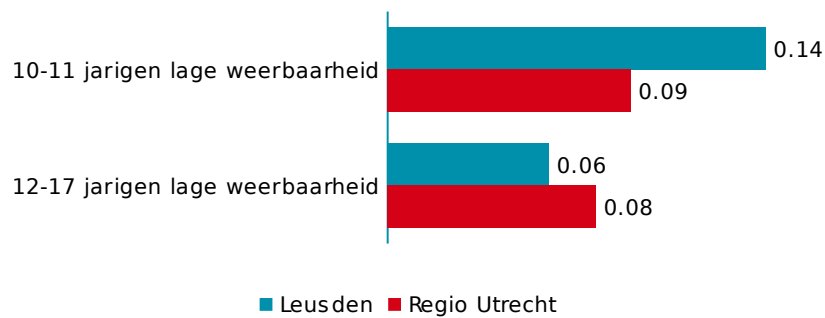
*Kinderen besteden tegenwoordig meer tijd achter de computer, de smartphone, tablet of tv. Dit valt onder sedentair gedrag (gedrag met een erg laag energieverbruik). De norm ligt voor kinderen van 4 tot 17 jaar op niet langer dan twee uur per dag computeren en/of televisie/dvd kijken. Dit om het krijgen van voldoende beweging te stimuleren en zo lichamelijke (algehele conditie) en psychosociale gezondheidsrisico's (vermindering van stress, belang van samenwerken en het opdoen van zelfvertrouwen) van te weinig bewegen tegen te gaan.*



In onderstaande figuur worden cijfers weergegeven van sedentair gedrag in Leusden en de regio Utrecht. Leusden wijkt hierin niet significant af van de regio en er zijn ook geen verschillen met de cijfers van 2010.



## Weerbaarheid



*Een van de speerpunten van de preventienota van VWS is het versterken van weerbaarheid. De gedachtegang is dat door "Nee" te kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen, ongezond gedrag voorkomen kan worden.*

In Leusden is de groep 10-11 jarigen met een lage weerbaarheid 5% groter dan regionaal. Dit verschil is echter net niet statistisch significant.

