

# Clustering van leefstijlgedragingen

*Een onderzoek naar het clusteren van  
voeding, beweging, sedentair gedrag,  
roken en overmatig alcohol gebruik bij  
volwassenen (leeftijd 19-64 jaar) in Limburg*

Oktober 2020



# Aanleiding

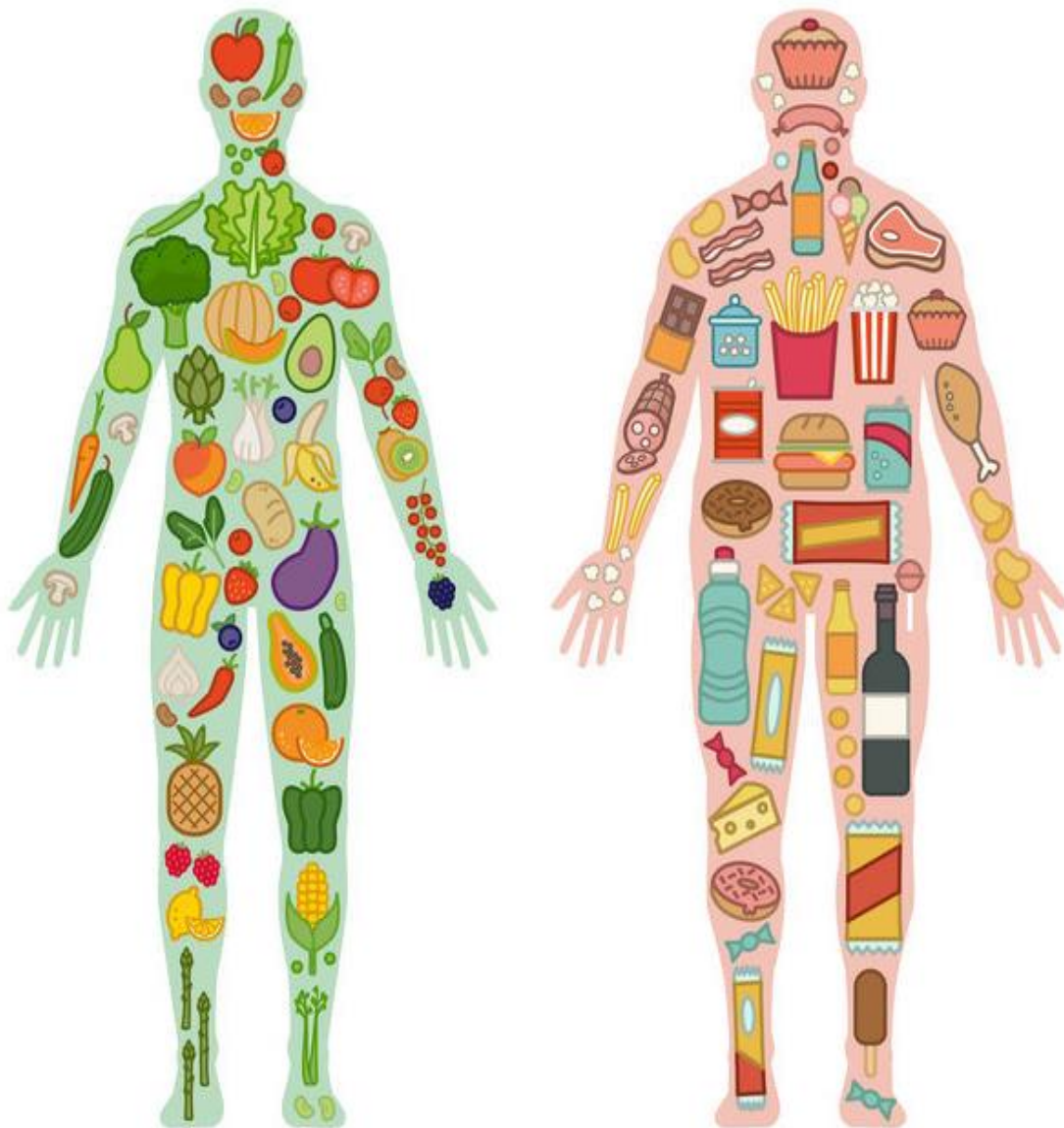
## Leefstijlgedragingen clusteren

Wereldwijd leiden niet overdraagbare ziekten, zoals cardiovasculaire ziekten en kanker, tot de hoogste sterfte cijfers. Deze ziekten zijn vaak sterk gerelateerd aan leefstijl gedragingen, zoals overmatig alcohol gebruik, roken, ongezonde voeding, te weinig beweging en sedentair gedrag. Ook in Nederland zorgen deze leefstijl gedragingen voor de grootste ziektelast. Uit onderzoek is gebleken dat deze gedragingen vaak niet geïsoleerd voor komen, maar in combinatie met andere leefstijlgedragingen: zogenaamde clusters. Wanneer deze gedragingen in clusters voorkomen, zijn zij nog schadelijker voor de gezondheid. In eerder onderzoek zijn er al verschillende clusters vastgesteld, echter is meer onderzoek nodig naar het samengaan van specifieke gedragingen in een volwassenenpopulatie. Met behulp van deze resultaten kunnen gemeenten op een gerichtere manier met hun gezondheidsbeleid aan de slag gaan, bijvoorbeeld door het combineren van de aanpak van bepaalde gedragingen binnen een interventie.

## Onderzoeksvragen:

1. In welke mate clusteren voeding, beweging, sedentair gedrag, roken en overmatig alcohol gebruik, binnen een volwassen populatie (leeftijd 19-64) in Limburg?
2. In welke mate zijn leeftijd, geslacht, inkomen en opleidingsniveau gerelateerd aan deze clusters?
3. In welke mate zijn ervaren gezondheid en de aanwezigheid van langdurige ziekten gerelateerd aan deze clusters?





## Methode

### Gezondheidsmonitor Volwassenen

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van de Gezondheidsmonitor Volwassenen 2016. In Limburg vulden 34.799 volwassenen (leeftijd 19-64 jaar) een uitgebreide vragenlijst in. Eens in de vier jaar voeren GGD'en deze Gezondheidsmonitor landelijk uit. Met dit onderzoek wordt inzicht verkregen in de gezondheid van inwoners ten behoeve van gezondheidsbeleid en gezondheidsbevordering. De data wordt gewogen op basis van een aantal achtgrondkenmerken waardoor de resultaten uit de Gezondheidsmonitor te generaliseren zijn naar alle inwoners.

### Analyse

De volgende variabelen werden meegenomen in de clusteranalyses: **voeding:** fruitnorm (*gemiddeld 7 dagen p/wk 200gr. fruit per dag*) en groentenorm (*5 of meer dagen p/wk ten minste 250gr. groenten*), **beweging:** beweegnorm (*gemiddeld min 150 min p/wk bewegen en min 2 keer p/wk bot- en spierversterkende oefeningen*), **sedentair gedrag:** zitten (*veel zitten minstens 11 uur per dag*), **overmatig alcoholgebruik:** mannen (*> 14 glazen alcohol p/wk*); vrouwen (*> 7 glazen alcohol p/wk*), **roken** (*rookt op dit moment*). Daarnaast werden leeftijd, geslacht, inkomen en opleidingsniveau meegenomen. En werd gekeken naar ervaren gezondheid en de aanwezigheid van langdurige ziekten.



# Resultaten

## Leefstijl gedragingen

Ongeveer een derde van de volwassenen in Limburg voldoet aan de fruit norm (36%) en ongeveer een kwart voldoet aan de norm voor groente (27%). Daarnaast voldoet de helft aan de beweegnorm (50%) en zit een meerderheid gemiddeld 5 á 11 uur per dag (63%). Ongeveer 1 op de 5 inwoners van 18 tot 65 jaar drinkt overmatig (19%) en 21% rookt. Een ruime meerderheid ervaart zijn of haar gezondheid als goed (75%) en heeft geen langdurige ziekte (64%).

## Associaties tussen leefstijlgedragingen

Zoals verwacht hingen bewegen en gezonde voeding positief met elkaar samen. Dat wil zeggen dat hoe gezonder het voedingsgedrag is van iemand, hoe hoger de kans dat deze persoon veel beweegt. Er was echter geen associatie tussen voldoen aan de groente- en beweegnorm aan de ene kant en overmatig alcoholgebruik aan de andere kant. Deze gezonde gedragingen hebben dus geen invloed op het wel of niet overmatig nuttigen van alcohol. Daarnaast is er geen verband gevonden tussen de hoeveelheid zitten en het eten van groenten.



# Resultaten

## 4 leefstijlclusters vastgesteld:

### 1. Het gezonde cluster (26,7% van de volwassenen)

Mensen voldoen aan beweeg- en fruitnorm (maar niet aan groentenorm) en zitten niet te veel. Daarnaast roken zij niet en drinken niet overmatig alcohol.

→Gerelateerd met hoog opleidingsniveau, goed ervaren gezondheid en geen langdurige ziekten.

### 2. Het gemiddeld gezonde cluster (39,8% van de volwassenen)

Mensen voldoen niet aan de normen (groente, fruit, bewegen en zitten), maar tegelijkertijd roken of drinken zij niet overmatig alcohol.

### 3. Het ongezonde rook cluster (14,8% van de volwassenen)

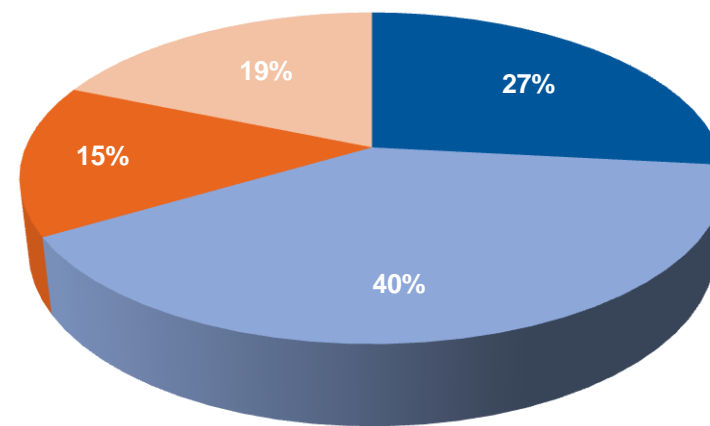
Mensen voldoen niet aan de normen (groente, fruit, bewegen en zitten), drinken niet overmatig alcohol, maar roken wel.

→Gerelateerd aan laag opleidingsniveau en inkomen, slecht ervaren gezondheid en vaak langdurige ziekten.

### 4. Het ongezonde alcohol cluster (18,7% van de volwassenen)

Mensen voldoen niet aan de normen (behalve aan de beweegnorm), roken niet, maar drinken wel overmatig alcohol.

## Leefstijl clusters



■ Gezonde cluster      ■ Gemiddeld gezonde cluster  
■ Ongezonde rookcluster      ■ Ongezonde alcoholcluster

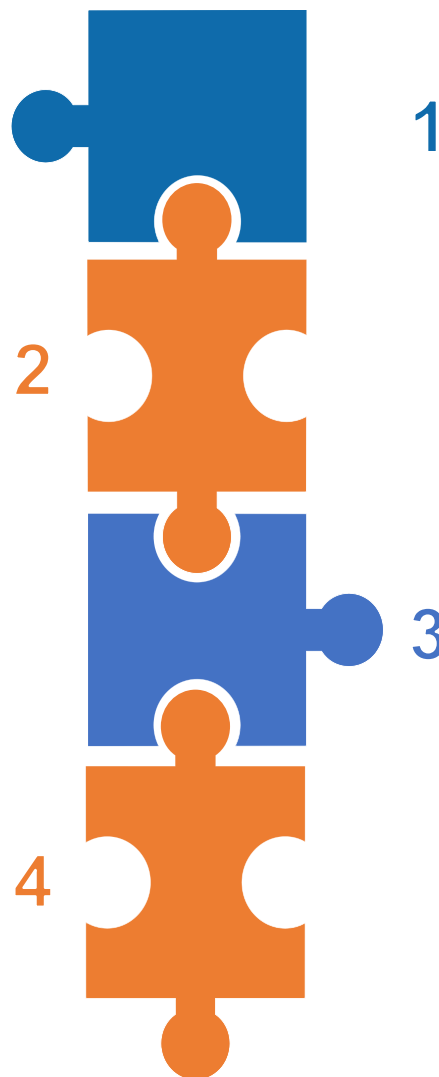
7



# Aanbevelingen

Na roken, veroorzaakt **ongezonde voeding** de grootste ziektelast. Ook uit dit onderzoek blijkt dat geen enkel cluster, zelfs het gezonde cluster, voldoet aan de groentenorm. Het principe van “maak de gezonde keuze, de makkelijke keuze”, vraagt dus nog veel inzet. Kijk voor meer informatie o.a. op het [voedingscentrum](#).

Uit dit onderzoek komt naar voren dat **overmatig alcohol gebruik** gezien kan worden als apart ongezond cluster. In het preventieakkoord is alcohol, naast roken en overgewicht, een van de drie leefstijlgedragingen om ook lokaal aan te pakken. Zie voor meer informatie het [loket gezond leven](#) op dit thema.



Richt je op het **ongezonde rookcluster**. Hier is de meeste gezondheidswinst te behalen. Zij hebben de slechts ervaren gezondheid en hebben ook vaker langdurige ziekten. Dit is ook wat uit alle literatuur naar voor komt: roken veroorzaakt de grootste [ziektelast](#) in Nederland. Roken hangt vaak samen met een lage opleiding. Dit vraagt dus om een [specifieke aanpak](#).

Het niet voldoen aan de voedingsnormen, de beweegnorm en sedentair gedrag hangen ook vaak samen. Zet daarom in op [gecombineerde leefstijlinterventies](#) die zich richten op het verminderen van de energie-inname, het verhogen van de lichamelijke activiteit en duurzame gedragsverandering. Maar ook het (her) inrichten van een gezonde leefomgeving is van belang. Kijk voor meer informatie en inspiratie op de RIVM **Gezonde Leefomgeving** [landingspagina](#).

# Colofon

---

Dit onderzoek is uitgevoerd door Kim van Lierop (Masterstudent Health Education and Promotion) van de Universiteit Maastricht. Het onderzoek vond plaats gedurende de periode april – juni 2020, onder begeleiding van Francine Schneider (Maastricht Universiteit) en Femke Hamers (GGD Limburg-Noord).

Deze factsheet is gebaseerd op:

*“The extent to what poor nutrition, physical inactivity, sedentary behaviour, smoking and excessive alcohol consumption cluster within Dutch adults (aged 19-64): A Cross-Sectional Study”*

Master thesis Kim van Lierop

Meer info?

Kijk op [www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein](http://www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein) of mail naar [onderzoek@vrln.nl](mailto:onderzoek@vrln.nl)

