

Jongeren en Gezondheid 2010: Voeding

Inleiding

Aangezien voedingsgewoontes die worden aangeleerd in de kindertijd en adolescentie ook behouden blijven op volwassen leeftijd¹, is het promoten van gezonde voeding naar deze doelgroep van essentieel belang.

Ongezond voedingsgedrag van jongeren heeft immers gevolgen zowel op korte als op lange termijn. Op korte termijn denken we aan ijszertekort, obesitas, tandcariës, Op lange termijn kan een slecht voedingspatroon kanker, infarcten, osteoporose, ... veroorzaken².

Obesitas is, gezien de toenemende prevalentie en de potentiële fysische en psychische gevolgen, een belangrijk maatschappelijk probleem³. Niet alleen is obesitas gedurende de kinderjaren geassocieerd met een groter risico op ziekte en mortaliteit op volwassen leeftijd⁴, maar ook worden kinderen en jongeren met overgewicht vaker uitgesloten door hun leeftijdsgenoten, ervaren zij meer psychosociale stress en hebben vaak een lager zelfbeeld⁵. Evenwichtig eten en voldoende bewegen is de meest effectieve strategie om een gezond lichaamsgewicht te bekomen of te behouden. Maar jongeren blijken vaak een fout lichaamsbeeld te hebben, met als resultaat dat er ook heel wat jongeren – vooral meisjes – een dieet volgen om gewicht te verliezen hoewel dit niet echt nodig is. De methodes die zij gebruiken stroken bovendien niet altijd met gezonde voedings- en levenswijzen zodat concentratieproblemen, slaapstoornissen, groeivertraging, menstruatieproblemen, ... kunnen ontstaan.

Methodiek: vragen rond voedingsgewoonten

Voor de algemene beschrijving van de studie en de socio-demografische gegevens van de steekproef van 10.650 leerlingen van het 5^{de} leerjaar lager onderwijs tot en met het 6^{de} jaar secundair onderwijs, verwijzen wij naar de desbetreffende fact sheets op www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be.

De studie bevraagt zowel het ontbijtpatroon als de consumptiefrequentie van een aantal belangrijke voedingsmiddelen. In deze fact sheet worden enkel de resultaten van de consumptie van fruit, groenten, frisdrank en water weergegeven.

De jongeren werden gevraagd hun gewicht en lengte te noteren. Hieruit werd de BMI (kg/m²) berekend. Voor het bepalen of een respondent obees is (BMI \geq 30 bij volwassenen) of overgewicht heeft (BMI $25 \leq$ 30 bij volwassenen), gebruikten

¹ Lien N, Lytle LA, and Klepp KI. Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med* 2001; 33(3):217-226

² Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *J Sch Health* 1997; 67(1):9-26.

³ World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: Report of a WHO Consultation on Obesity, 1998.

⁴ Engeland A, Bjorge T, Tverdal A, Sogaard AJ. Obesity in adolescence and adulthood and risk of adult mortality. *Epidemiology* 2004;15:79-85.

⁵ Janssen I, Craig WM, Boyce WF, Pickett W. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics* 2004a;113:1187-1194.

we de cut off waarden van de IOTF, gebaseerd op data uit 6 landen⁶. Voor het bepalen van ondergewicht gebruikten we cut off waarden die overeenstemmen met een BMI van 17 bij volwassenen, wat overeenstemt met de definitie van graad 2 ondergewicht van de WHO⁷. Aangezien het hier gaat om zelf-gerapporteerde BMI, moeten de resultaten met de nodige voorzichtigheid bekeken worden.

Om na te gaan wat zij zelf van hun lichaamsgewicht vinden, werd gevraagd of ze zich te mager; een beetje te mager; goed; een beetje te dik of veel te dik vinden.

Vervolgens werd gevraagd of de leerling op dat moment een dieet volgt.

⁶ Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320(7244): 1240-3.

⁷ Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ* 2007; 335: 194-201.

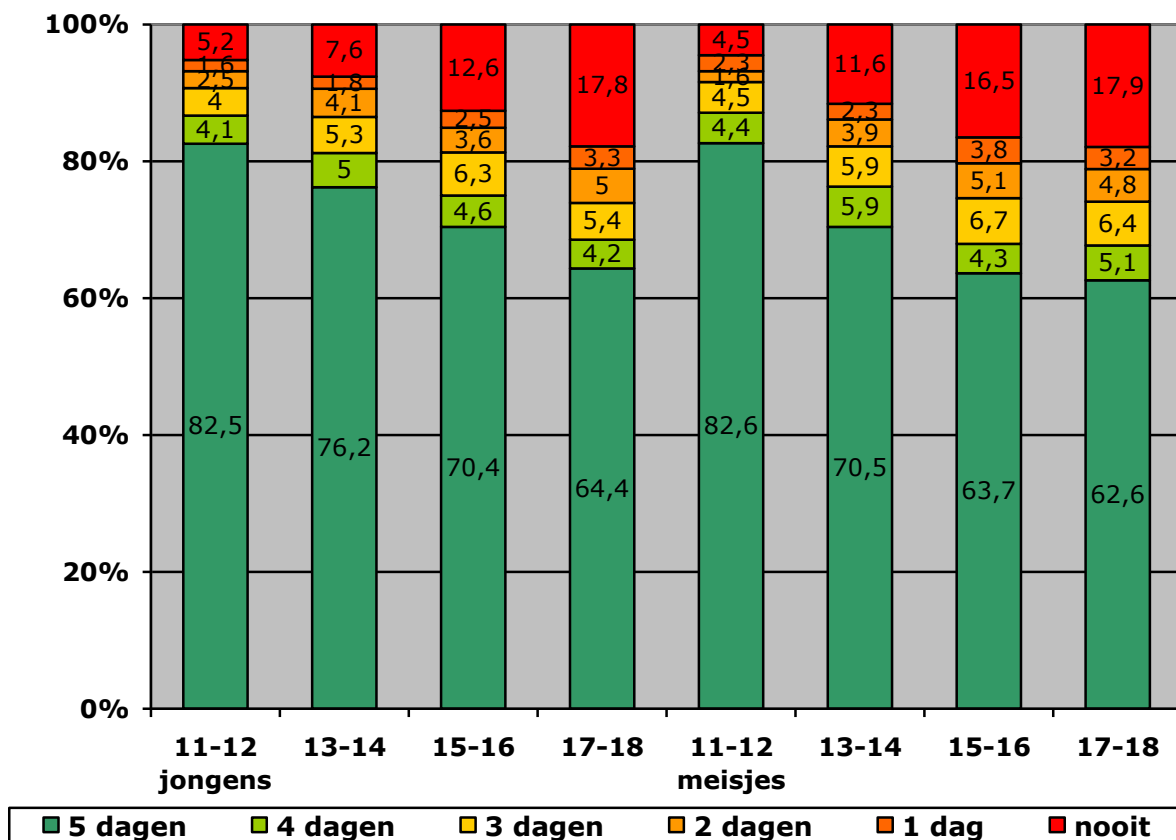
Resultaten

Maaltijdpatronen

Frequentie ontbijten

Hoewel het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden is van de dag, wordt dit het meest overgeslagen. Grafiek 1 toont dat het dagelijks ontbijten op weekdays afneemt met de leeftijd: 18% van de jongens en de meisjes van 17-18 jaar ontbijten nooit op een weekday. Op 11-12-jarige leeftijd ontbijt 5.2% van de jongens en 4.5% van de meisjes nooit op een weekday.

Grafiek 1: ontbijten op weekdays naar leeftijd



In 2002 waren de percentages van dagelijks een ontbijt nemen op een weekday bij de jongens in de 4 verschillende leeftijdsgroepen respectievelijk 84%, 76%, 71% en 63%. In 2006 waren de percentages van dagelijks een ontbijt nemen op een weekday bij de jongens in de 4 verschillende leeftijdsgroepen respectievelijk 81%, 74%, 73% en 62%. We stelden in 2006 alleen bij de 11-12-jarige jongens een lichte daling vast van het dagelijks ontbijten ($\chi^2 = 4,332$; $df = 1$; $p = 0,037$) in vergelijking met 2002. In 2010 zien we die daling bij de 15-16-jarigen (van 73% naar 70%).

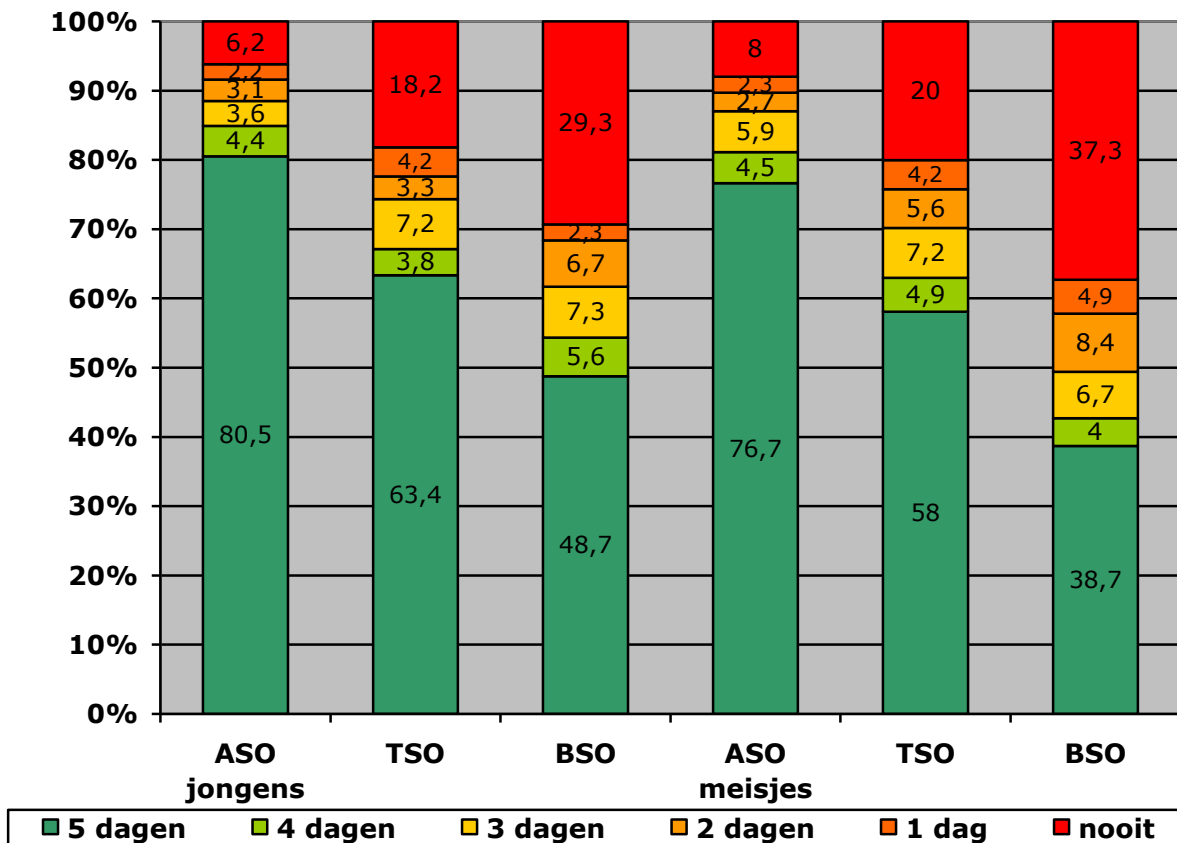
Bij de meisjes waren de percentages in 2002 voor dagelijks ontbijten op een weekday respectievelijk 80%, 73%, 61% en 61%. In 2006 waren de percentages respectievelijk 79%, 65%, 61% en 63%. Tussen 2002 en 2006 was

er enkel voor de 13-14-jarige meisjes een significant verschil: in 2002 ontbeet nog 73% dagelijks, in vergelijking met slechts 65% in 2006 ($\chi^2 = 22,520$; $df = 1$; $p < 0,001$).

In 2010 zien we toch weer een stijging in het dagelijks ontbijten bij de 13-15-jarigen: van 65% in 2006 naar 70% in 2010. Ook bij de 11-12-jarigen zien we in 2010 een stijging in het dagelijks ontbijten op weekdays tegenover 2006 (van 79% naar 83%).

Bekijken we de resultaten naar opleidingsniveau (grafiek 2), dan stellen we vast dat de jongens en meisjes uit het secundair beroepsonderwijs het minst frequent ontbijten (jongens: $\chi^2 = 240,924$; $df = 10$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 319,724$; $df = 10$; $p < 0,001$). Deze relatie is nog versterkt in vergelijking met de resultaten in 2006. Terwijl nu bijna 30% van de jongens uit het secundair beroepsonderwijs nooit ontbijten, was dit in 2006 25%. Bij de meisjes uit het secundair beroepsonderwijs ontbijten 37% nooit, terwijl dit in 2006 28% was. De percentages van nooit ontbijten bij jongeren in het algemeen secundair onderwijs is gedaald: bij de jongens van 9% in 2006 naar 6% in 2010, en bij de meisjes van 11% in 2006 naar 8% in 2011.

Grafiek 2: ontbijten op weekdays naar opleiding

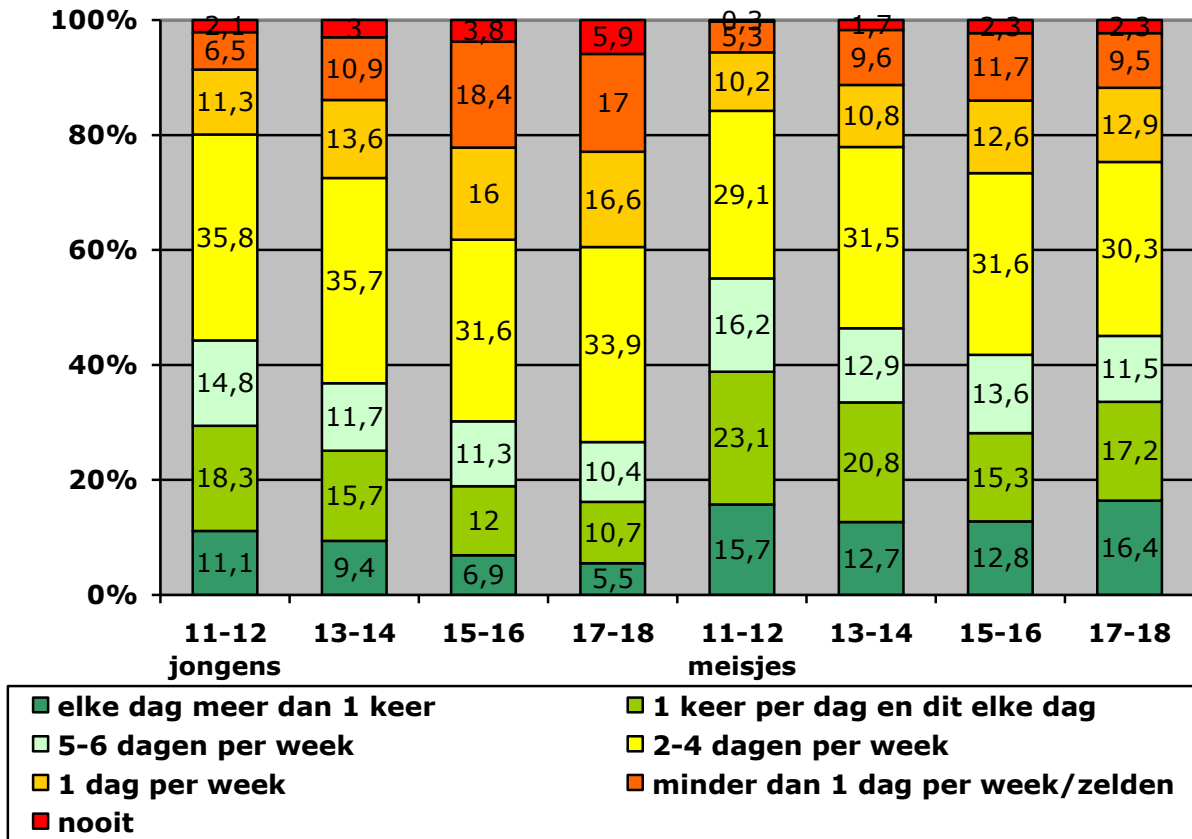


Consumptie

Fruit

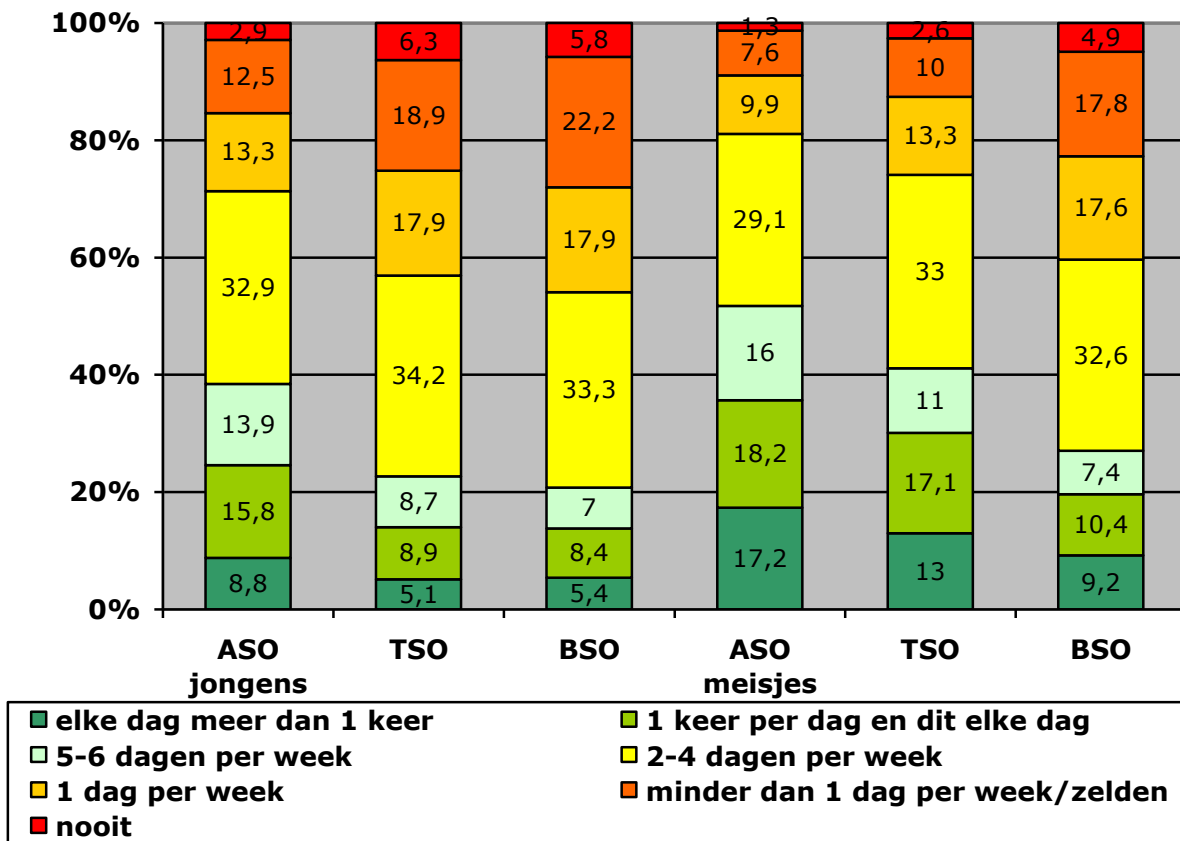
In grafiek 3 zijn de resultaten van fruitconsumptie naar leeftijd weergegeven. Als richtlijn geldt dat men minstens 2 stukken fruit per dag moet eten. Deze richtlijn wordt meer gevolgd door meisjes (14.3%) dan door jongens (8.2%).

Grafiek 3: consumptie van fruit naar leeftijd



Tussen 2002 en 2006, stelden we een stijging vast van het dagelijks eten van fruit zowel voor jongens als voor meisjes: bij jongens van 21% naar 29% ($\chi^2 = 124,923$; $df = 1$; $p < 0,001$) en bij meisjes van 30% naar 41% ($\chi^2 = 168,815$; $df = 1$; $p < 0,001$) over de leeftijden heen. In 2010 ziet men echter een terugval van het dagelijks eten van fruit zodat men op vergelijkbare percentages komt van 2002: 22% van de jongens eet dagelijks fruit en 33% van de meisjes.

De resultaten naar opleidingsniveau (grafiek 4) tonen aan dat meisjes uit het algemeen secundair onderwijs meer fruit eten in vergelijking met de andere opleidingsvormen ($\chi^2 = 142,084$; $df = 12$; $p < 0,001$). Eenzelfde relatie is vast te stellen bij de jongens ($\chi^2 = 111,708$; $df = 12$; $p < 0,001$).

Grafiek 4: consumptie van fruit naar opleiding

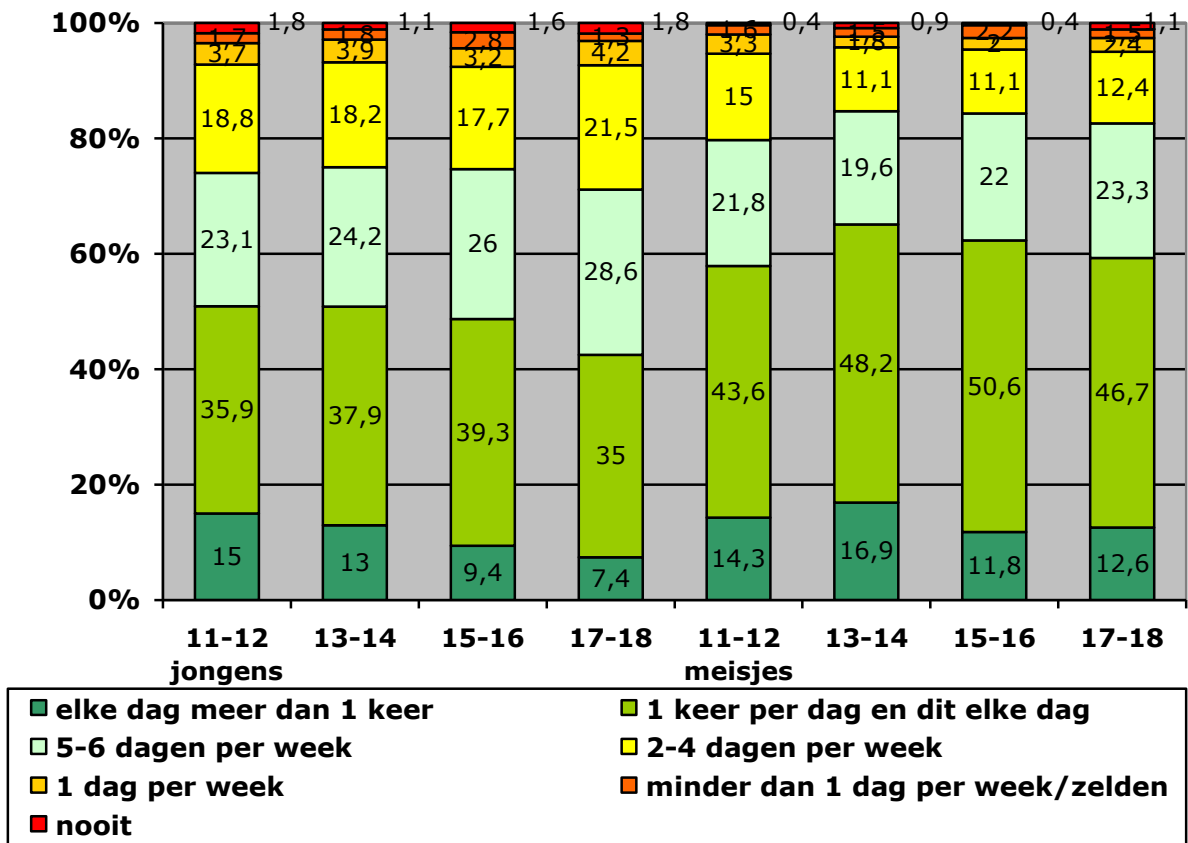
Groenten

De consumptieregel voor groenten is minstens twee porties groenten per dag (300 gram groenten per dag). Grafiek 5 toont dat slechts 7% van de 17-18-jarige jongens en 13% van de 17-18-jarige meisjes die regel volgt.

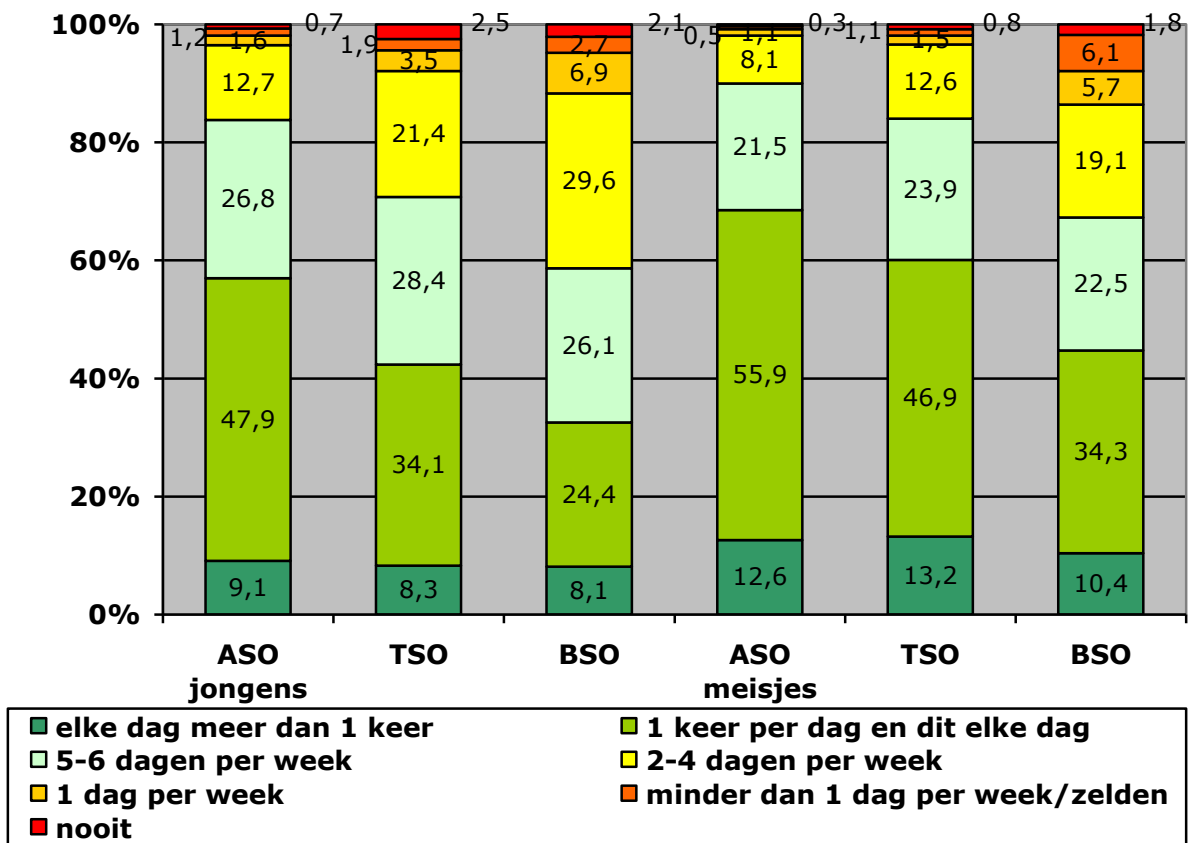
Tussen 2002 en 2006 viel een stijging in de consumptie van groenten te observeren. Bij de jongens lag de dagelijkse consumptie van groenten in 2002 op 47%, terwijl dit in 2006 51% was ($\chi^2 = 21,862$; $df = 1$; $p < 0,001$). Bij meisjes was een stijging van 6% te observeren van 59% in 2002 naar 65% in 2006 ($\chi^2 = 45,923$; $df = 1$; $p < 0,001$). In 2010 gaven 48% van de jongens aan dagelijks groenten te eten en 61% van de meisjes.

Grafiek 6 toont de resultaten van het eten van groenten naar opleiding. De resultaten zijn significant naar opleiding (jongens: $\chi^2 = 171,464$; $df = 12$, $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 205,102$; $df = 12$; $p < 0,001$). De verschillen zitten hem niet direct in het meermaals per dag eten van groenten maar in het dagelijks eten. Zo geeft 57% van de jongens uit het algemeen secundair onderwijs aan minstens dagelijks groenten te eten, terwijl slechts 32.5% van de jongens uit het secundair beroepsonderwijs dagelijks groenten eten. Bij de meisjes geeft 68.5% uit het algemeen secundair onderwijs aan dagelijks groenten te eten en slechts 44.7% uit het secundair beroepsonderwijs.

Grafiek 5: consumptie van groenten naar leeftijd



Grafiek 6: consumptie van groenten naar opleiding



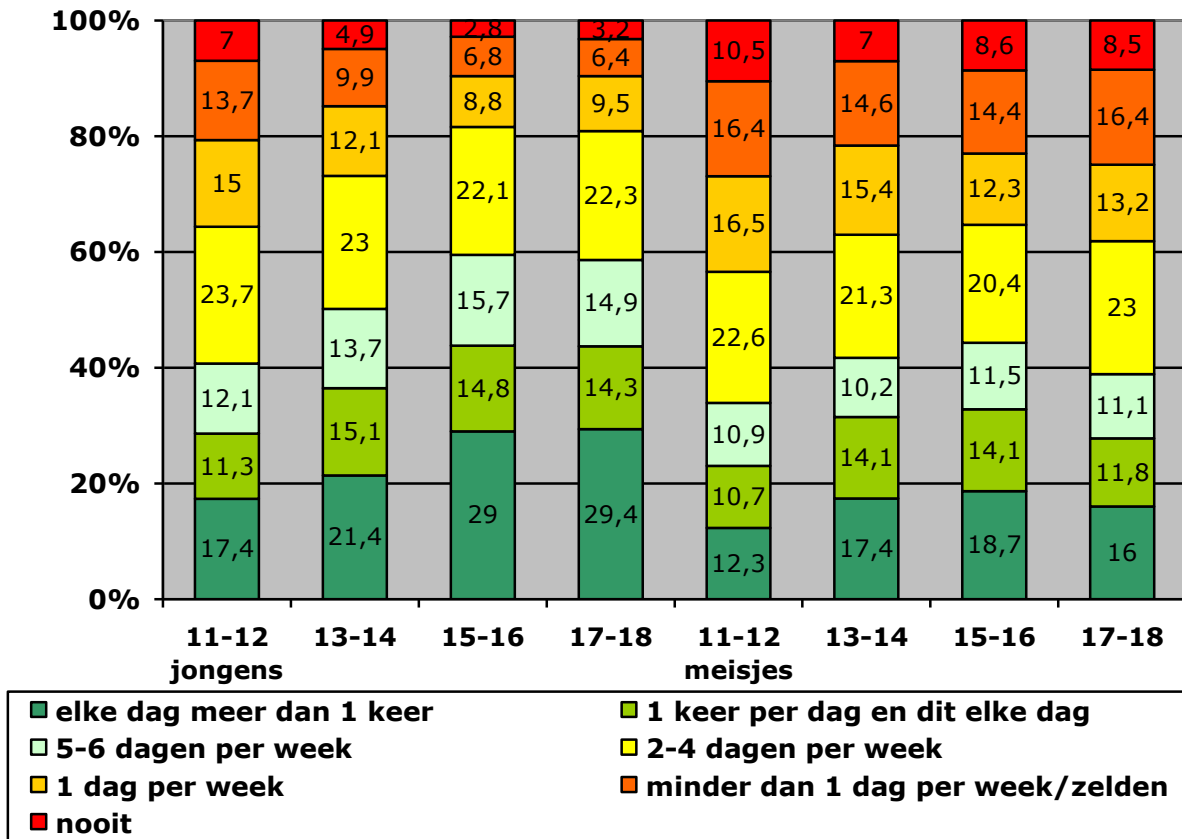
Frisdrank

De volgende twee grafieken tonen de resultaten van de consumptie van frisdrank. In grafiek 7 bevinden zich de resultaten van frisdrankgebruik naar leeftijd. Bij de jongens stijgt het frisdrankgebruik met de leeftijd ($\chi^2 = 164,398$; $df = 18$; $p < 0,001$). Bij de meisjes zijn er naar leeftijd ook significante verschillen te observeren maar de relatie is minder sterk ($\chi^2 = 49,914$; $df = 18$; $p < 0,001$).

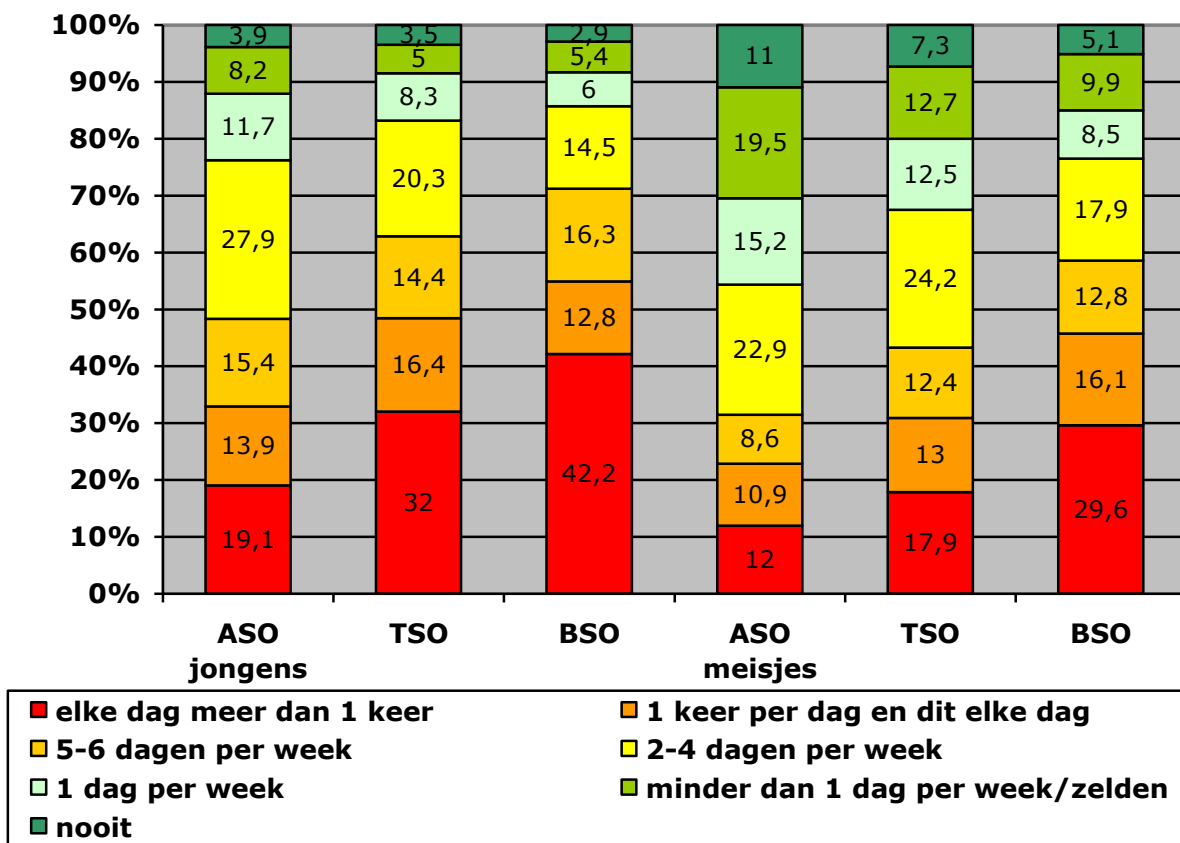
Bij de jongens is het dagelijks drinken van frisdrank in 2006 gedaald ten opzichte van 2002 (van 51% naar 47%; $\chi^2 = 19,030$; $df = 1$; $p < 0,001$). We zien in 2010 een verdere daling van het dagelijks frisdrankgebruik naar 38%.

Bij de meisjes echter is de dagelijkse consumptie van frisdrank iets gestegen van 32% in 2002 naar 35% in 2006 ($\chi^2 = 8,097$; $df = 1$; $p = 0,004$). In 2010 is er dan toch een daling vast te stellen van 6% tegenover 2006: 29% van de meisjes geeft aan in 2010 dagelijks frisdrank te drinken.

Grafiek 7: consumptie van frisdrank naar leeftijd



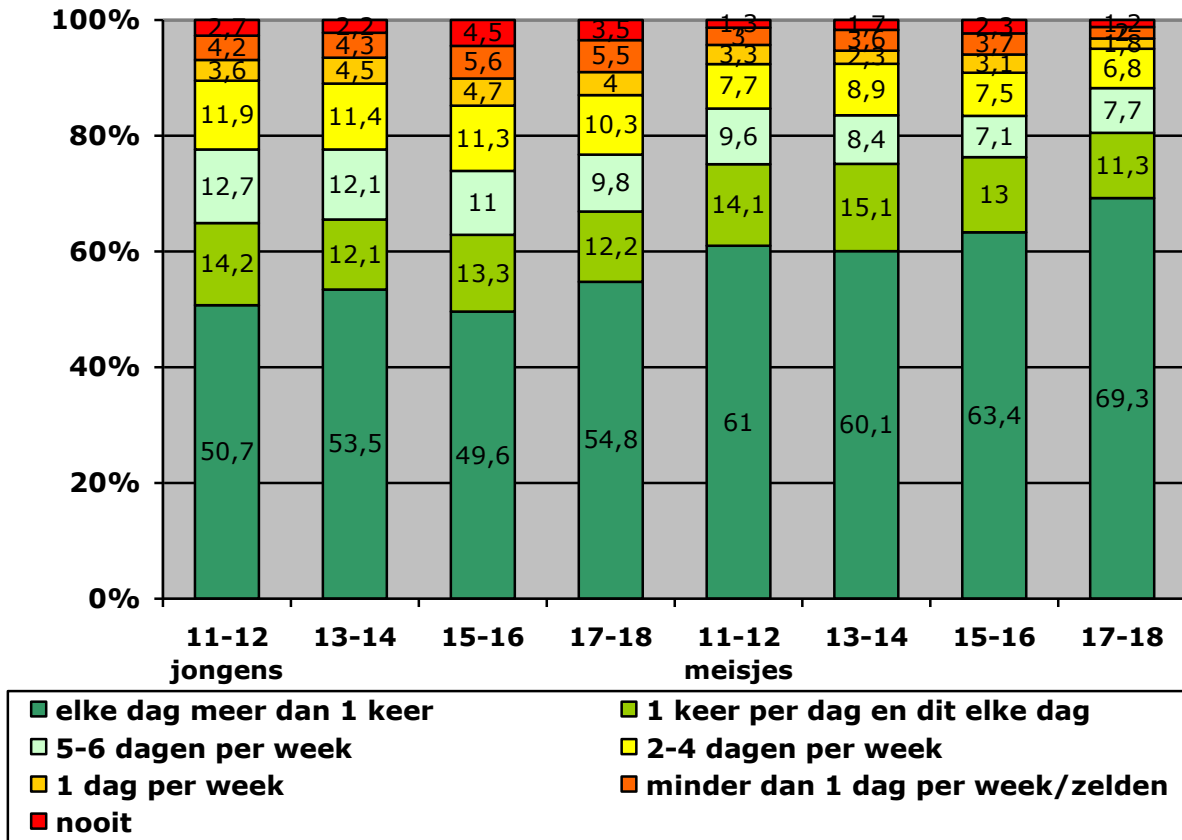
In grafiek 8 staan de resultaten van frisdrankconsumptie naar opleiding. Jongens uit het algemeen secundair onderwijs drinken minder dagelijks frisdrank dan jongens uit het technisch secundair onderwijs en secundair beroepsonderwijs ($\chi^2 = 142,651$; $df = 12$; $p < 0,001$). Hetzelfde kan geobserveerd worden voor de meisjes ($\chi^2 = 154,889$; $df = 12$; $p < 0,001$).

Grafiek 8: consumptie van frisdrank naar opleiding**Water**

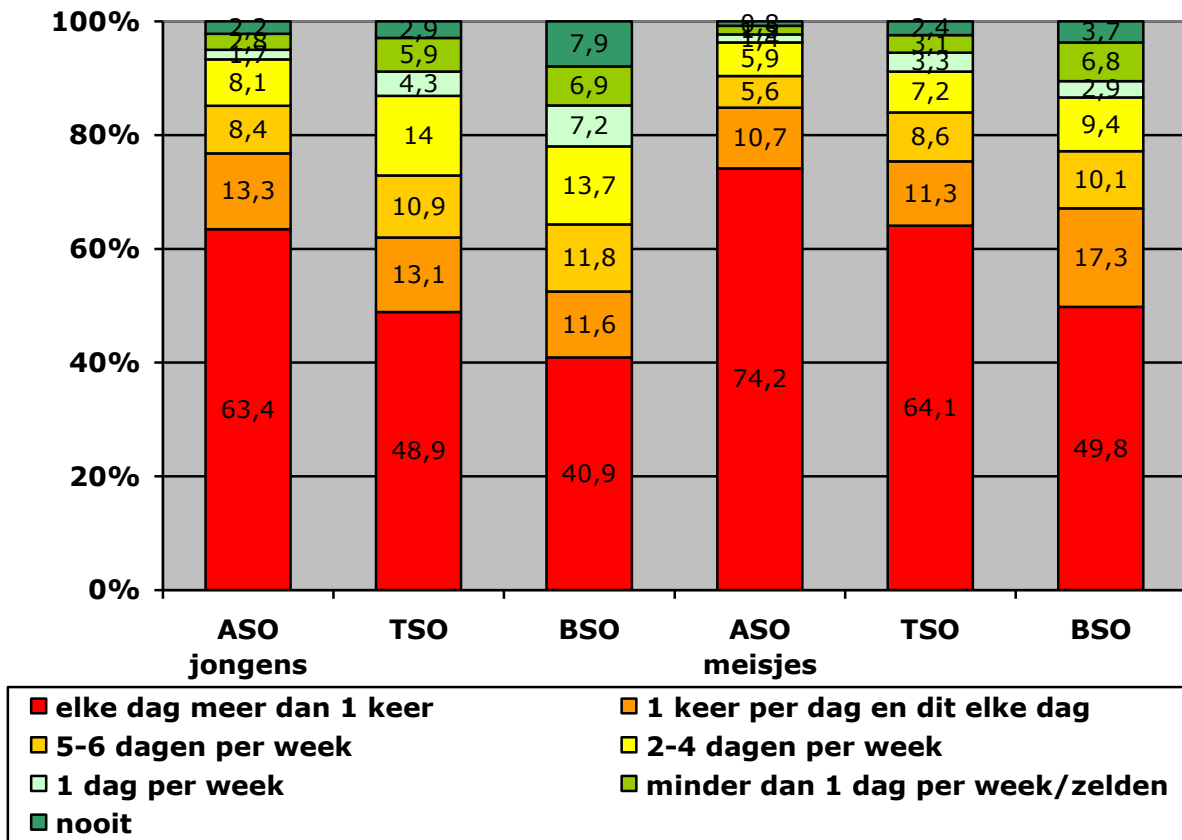
De consumptie van water werd in 2010 voor de eerste keer bevroegd. De resultaten naar leeftijd staan in grafiek 9. Bij de jongens en bij elke leeftijdsgroep drinkt de helft meermaals per dag water. Er zijn kleine significante verschillen te zien ($\chi^2 = 31,555$; $df = 18$; $p < 0,001$). Zo drinken meer 17-18-jarige jongens meermaals per dag water in vergelijking met 15-16-jarige jongens. Bij de meisjes zijn de verschillen groter naar leeftijd ($\chi^2 = 45,506$; $df = 18$; $p < 0,001$). De 17-18-jarige meisjes drinken het meest meermaals per dag water in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen.

In grafiek 10 staan de resultaten van het drinken van water naar opleiding. Meer jongens uit het algemeen secundair onderwijs drinken meermaals per dag water in vergelijking met jongens uit het secundair beroepsonderwijs ($\chi^2 = 151,737$; $df = 12$; $p < 0,001$). Ook bij de meisjes is dit patroon te vinden: terwijl 74% van de meisjes in het algemeen secundair onderwijs meermaals per dag water drinken, is dit slechts 50% bij de meisjes in het secundair beroepsonderwijs ($\chi^2 = 129,806$; $df = 12$; $p < 0,001$).

Grafiek 9: consumptie van water naar leeftijd



Grafiek 10: consumptie van water naar opleiding



Een gezond eetpatroon

We hebben nagegaan hoeveel procent van de jongeren min of meer een gezond eetpatroon hebben gebaseerd op het eten van groenten en fruit en het drinken van soft-drinks. Gezond hebben we geoperationaliseerd door het dagelijks eten van fruit en groenten en maximum 1 keer per dag een frisdrank drinken. Slechts 17,4% van de jongeren voldeden aan dit patroon.

Er werden grote verschillen naar geslacht gevonden: slechts 12,7% van de jongens tegenover 22,2% van de meisjes voldeden aan dit patroon ($\chi^2 = 162,244$; $df = 1$; $p < 0,001$). In 2006 was dit nog 15% van de jongens en 40% van de meisjes. Ook naar opleiding werden er verschillen gevonden: zowel de jongens als de meisjes uit het ASO eten gezonder dan leerlingen uit de andere richtingen (jongens: 16,3% ASO, 6,1% TSO, 5,5% BSO met $\chi^2 = 79,376$; $df = 2$; $p < 0,001$; meisjes: 27,5% ASO, 19,3% TSO, 8,3% BSO met $\chi^2 = 88,144$; $df = 2$; $p < 0,001$).

Obesitas

In 2002 waren 1.8% van de jongens en 1.5% van de meisjes obees en nog eens 8.6% van de jongens en 7.4% van de meisjes liepen risico om obees te worden (overgewicht, maar nog niet obees). In 2006 waren 2.3% van de jongens en 1.7% van de meisjes obees en 9.3% van de jongens en 8% van de meisjes liepen risico om obees te worden. Iets meer jongens waren pre-obees en obees dan meisjes ($\chi^2 = 10,575$; $df = 2$; $p = 0,005$). In 2010 zijn 3.2% van de jongens en 2.1% van de meisjes obees en 9.8% van de jongens en 7.5% van de meisjes lopen het risico obees te worden.

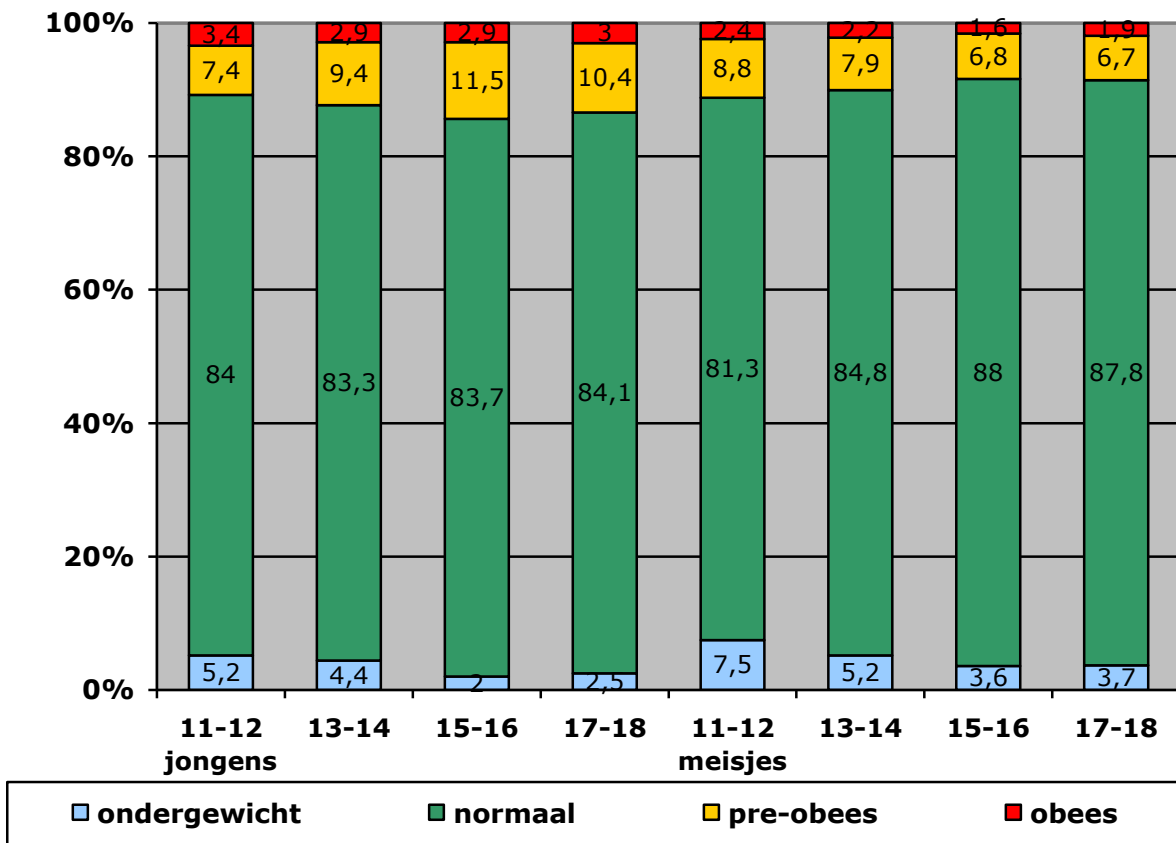
In 2006 hadden 3% van de jongens en 5% van de meisjes ondergewicht (cut off point BMI = 17 bij volwassenen of graad 2 ondergewicht volgens de WHO). Dezelfde resultaten vinden we in 2010: 3% van de jongens en 5% van de meisjes hebben ondergewicht.

In grafiek 11 bevinden zich de resultaten van 2010 van de BMI-groepen naar leeftijd en geslacht. Bij de jongens zijn verschillen te observeren met betrekking tot ondergewicht en overgewicht (pre-obees) ($\chi^2 = 34,757$; $df = 9$; $p < 0,001$). De jongste groepen rapporteren meer ondergewicht terwijl de oudere groepen meer pre-obees zijn. Bij de meisjes is het zo dat de jongere leeftijdsgroepen meer ondergewicht en meer overgewicht rapporteren dan de oudere leeftijdsgroepen ($\chi^2 = 32,936$; $df = 9$; $p < 0,001$). Aangezien het hier gaat om zelfrapportage van gewicht en lengte, kan het zijn dat de jongere leeftijdsgroepen hun gewicht en lengte minder accuraat kunnen inschatten en daardoor meer in de extremere groepen terechtkomen. De gegevens die werden gebruikt voor het opstellen van de groeicurve (gebaseerd op lengte en gewicht gemeten door het CLB) geven iets lagere percentages voor ondergewicht, respectievelijk 1.4% bij de jongens en 2.2% bij de meisjes⁸.

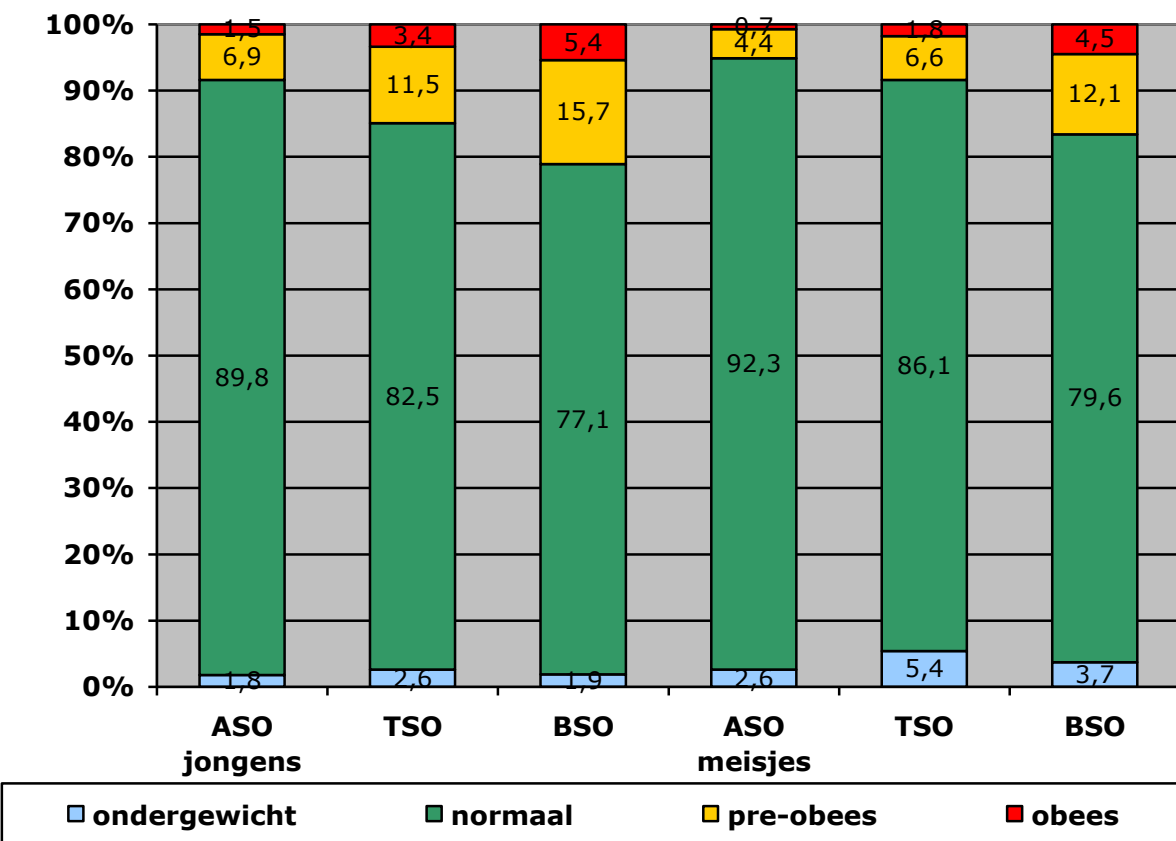
Grafiek 12 toont de resultaten van de BMI-groepen naar opleiding en geslacht. Meer jongens en meisjes uit het secundair beroepsonderwijs bevinden zich in de pre-obese en obese groep in vergelijking met jongens en meisjes uit het algemeen secundair onderwijs (jongens: $\chi^2 = 55,563$; $df = 6$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 78,840$; $df = 6$; $p < 0,001$).

⁸ M. Roelants, K. Hoppenbrouwers, R. Hauspie. Groeicurven Vlaanderen 2004.
www.vub.ac.be/groeicurven

Grafiek 11: BMI-groepen naar leeftijd en geslacht



Grafiek 12: BMI-groepen naar opleiding en geslacht



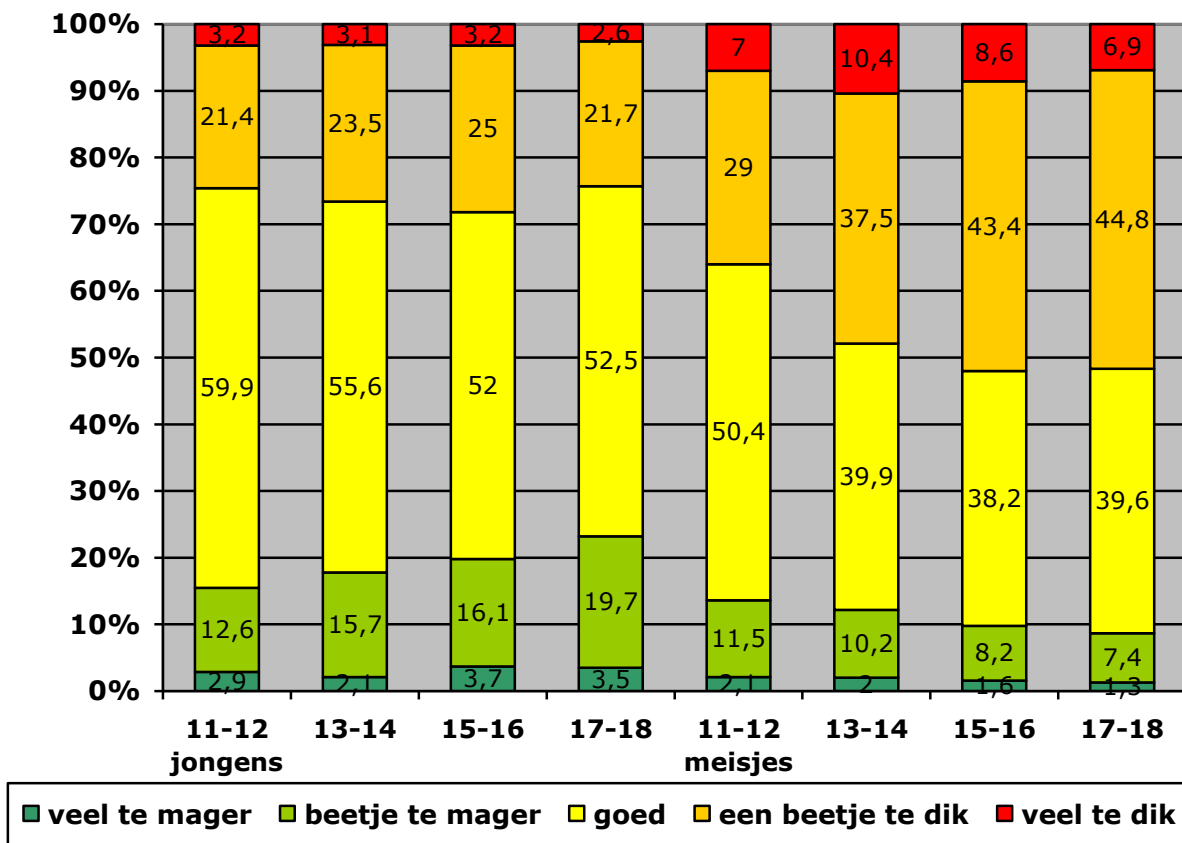
Lichaamsperceptie en diëten

Lichaamsperceptie

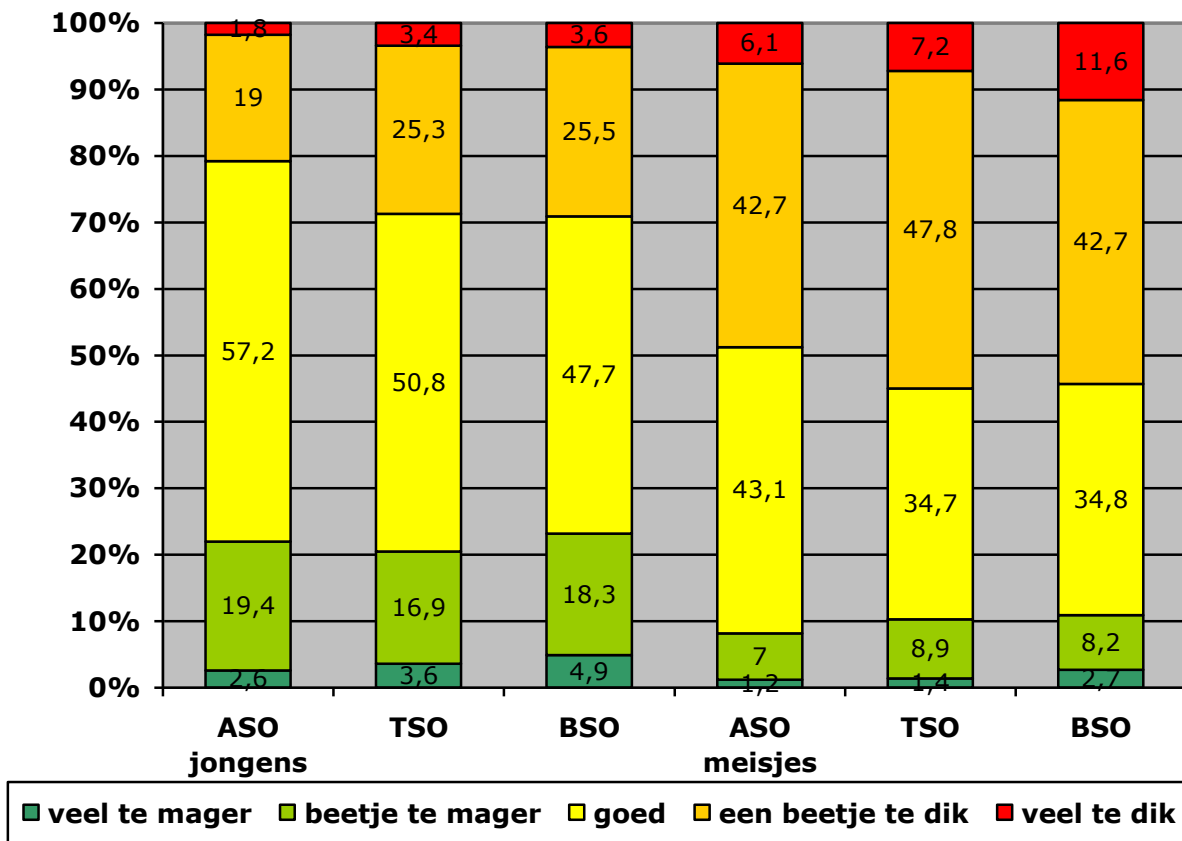
De jongeren werden gevraagd wat ze momenteel van hun gewicht vonden. De resultaten naar leeftijd bevinden zich in grafiek 13. Meer meisjes dan jongens vinden zichzelf een beetje of veel te dik. Terwijl meer jongens met ouder worden zich te mager vinden ($\chi^2 = 38,405$; $df = 12$; $p < 0,001$), stijgt bij de meisjes met de leeftijd het percentage dat zich te dik voelt ($\chi^2 = 100,163$; $df = 12$; $p < 0,001$). Toch vindt iets meer dan de helft van de jongens hun gewicht goed (52,5%) terwijl dit slechts 38,7% is bij de meisjes.

In grafiek 14 bevinden zich de resultaten van lichaamsperceptie naar opleiding. Zowel jongens als meisjes uit het algemeen secundair onderwijs zijn meer tevreden over hun gewicht dan de jongeren uit de andere richtingen ($\chi^2 = 32,586$; $df = 8$; $p < 0,001$). Vooral meisjes uit het secundair beroepsonderwijs vinden zich veel te dik (12%) ($\chi^2 = 39,300$; $df = 8$; $p < 0,001$).

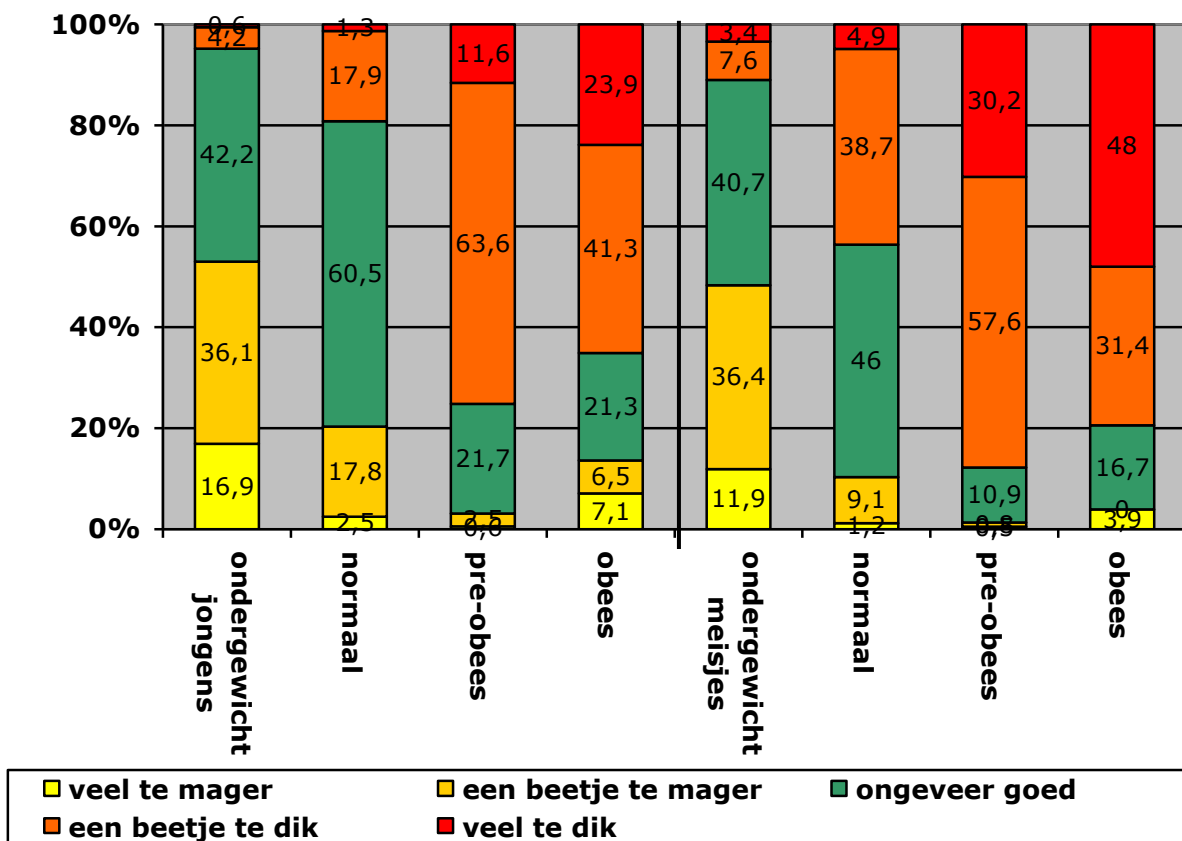
Grafiek 13: lichaamsperceptie naar leeftijd



Grafiek 14: lichaamsperceptie naar opleiding



Grafiek 15: lichaamsperceptie naar BMI-groep



Hoe de jongeren hun eigen lichaam ervaren, komt niet altijd overeen met hun effectieve gewicht. In grafiek 15 bevinden zich de resultaten van lichaamsperceptie naar BMI-groep. Hierbij valt nog eens op te merken dat BMI zelfgerapporteerd is en dus onderhevig aan de perceptie van de jongere op zichzelf. Iemand die zich te dik voelt, kan zich bijvoorbeeld zwaarder schatten dan hij in werkelijkheid is.

Drieënvijftig procent van de jongens die zich in de BMI-categorie ondergewicht bevinden, voelen zich effectief te mager. Bij meisjes is dit 48%. Bij de obese meisjes vinden 48% zich veel te dik, terwijl dit 24% is van de jongens.

Aan de andere kant hebben jongens met een normale BMI een betere lichaamsperceptie dan meisjes: 61% tov. 46%.

Diëten

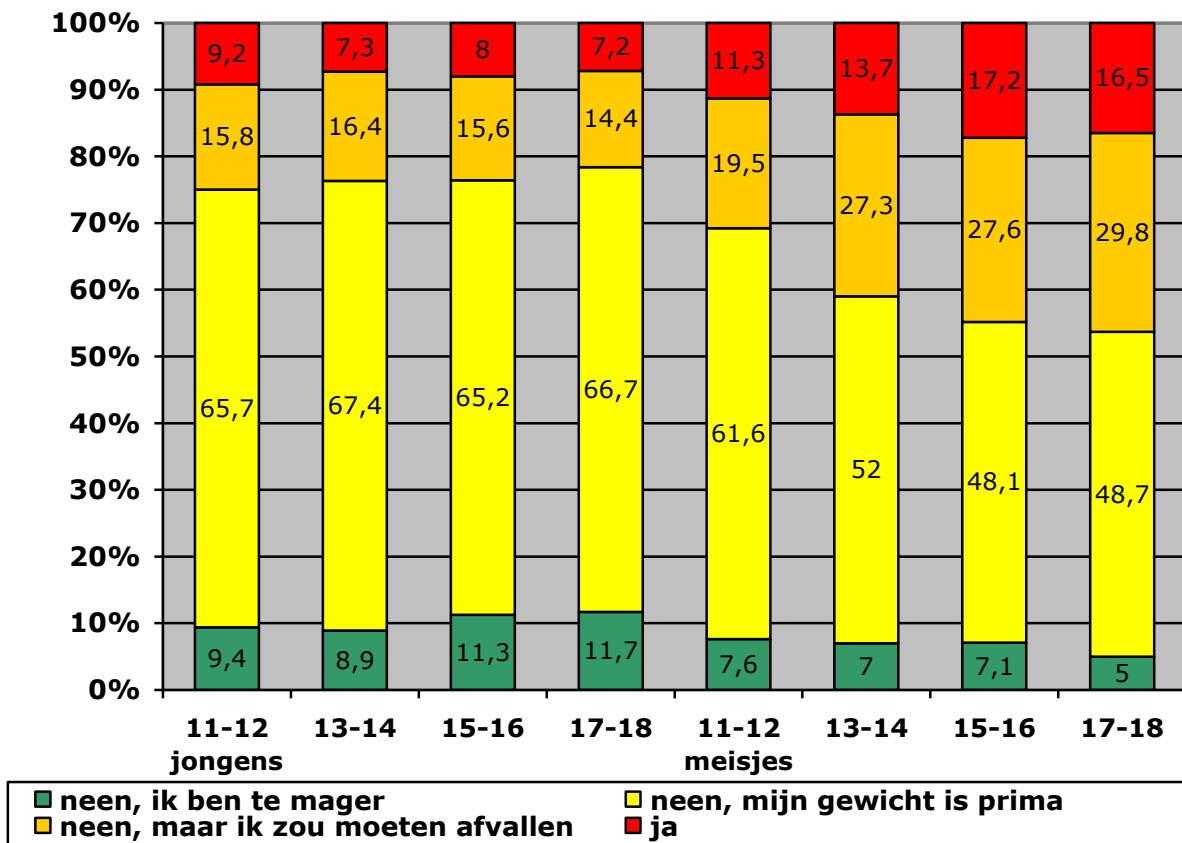
De vraag die gesteld werd was 'Volg je momenteel een dieet of doe je iets anders om gewicht te verliezen'. Meisjes vinden meer dat ze op vermageringsdieet moeten en ze volgen meer zo'n dieet in vergelijking met jongens (41,1% van de meisjes diëten of vinden dat ze moeten diëten ten opzichte van 23,5% van de jongens). In 2006 waren deze cijfers gelijklopend met 41.5% voor de meisjes en 21.5% voor de jongens.

In grafiek 16 staan de resultaten van diëten naar leeftijd. Bij de jongens zijn geen significante verschillen te vinden naar leeftijd. Bij de meisjes echter stijgt het effectief diëten met de leeftijd alsook het gevoel op dieet te moeten gaan ($\chi^2 = 77,288$; $df = 9$, $p < 0,001$).

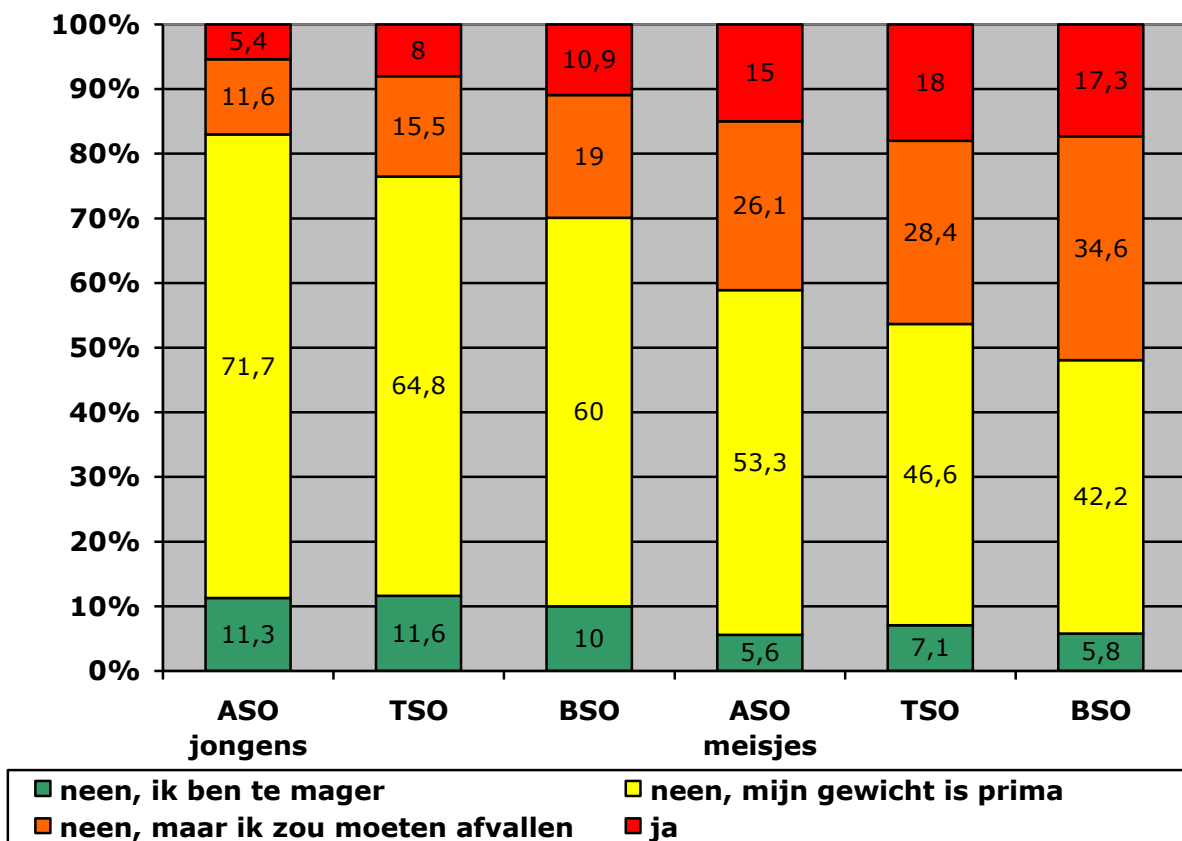
In grafiek 17 bevinden zich de resultaten van diëten naar opleiding. Zowel bij de jongens als bij de meisjes vinden we significante verschillen naar opleiding. Meer jongens in het secundair beroepsonderwijs volgen een dieet in vergelijking met jongens uit het algemeen secundair onderwijs. Ze hebben ook vaker het gevoel op dieet te moeten ($\chi^2 = 41,608$; $df = 6$; $p < 0,001$). Eenzelfde patroon is te vinden bij de meisjes ($\chi^2 = 26,450$; $df = 6$; $p < 0,001$).

In grafiek 18 bevinden zich de resultaten van diëten naar BMI-groep. De meerderheid van de pre-obese en obese leerlingen vinden dat ze iets moeten doen aan hun gewicht maar een minderheid gaat effectief op dieet. Tevens valt op dat ondanks het feit dat ze een normaal gewicht hebben, slechts 58% van de meisjes hun gewicht prima vinden, in tegenstelling tot 73% van de jongens.

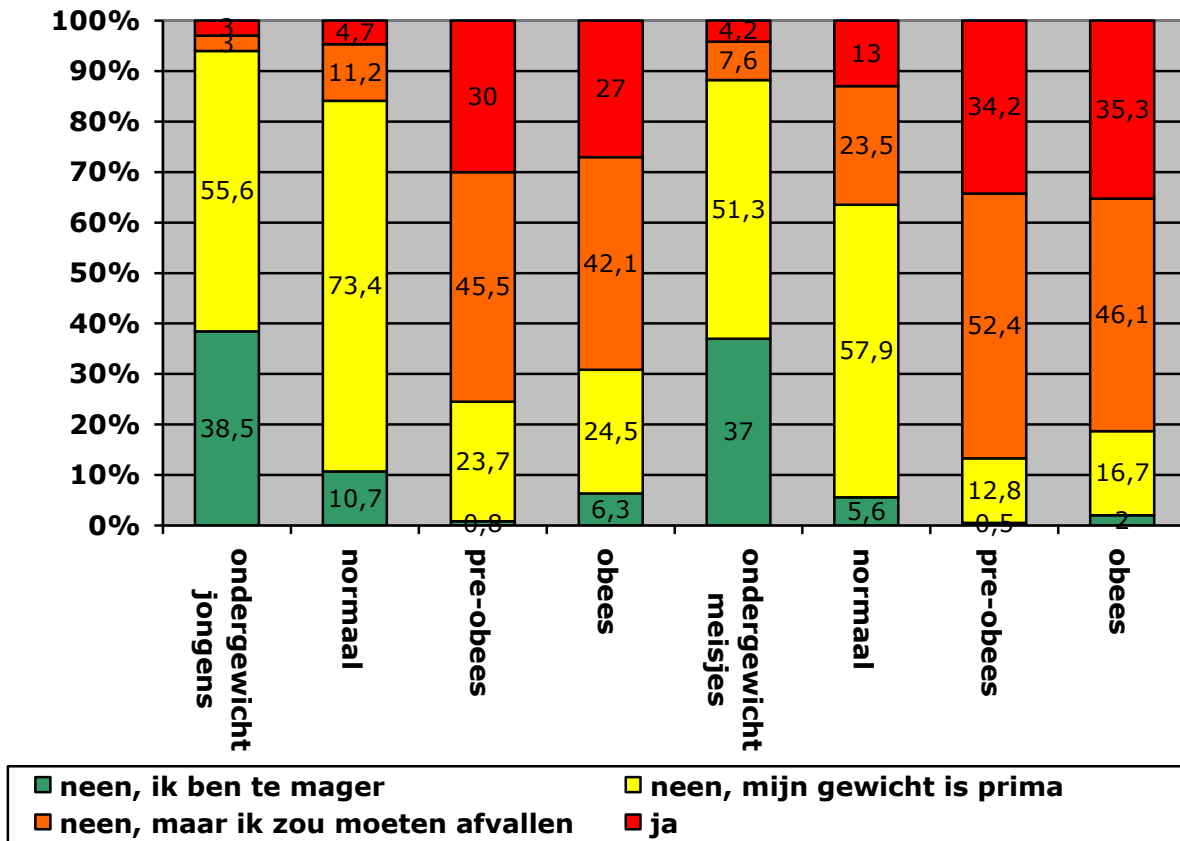
Grafiek 16: Diëten naar leeftijd



Grafiek 17: Diëten naar opleiding



Grafiek 18: Diëten naar BMI-groep



Conclusie

Ondanks dat het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden is, ontbijt 18% van de 17-18-jarigen nooit. Toch zien we in vergelijking met 2006 een stijging in het dagelijks ontbijten bij de 11-12-jarigen en 13-15-jarigen. Jongeren uit het secundair beroepsonderwijs ontbijten het minst dagelijks in vergelijking met de andere opleidingen.

Na de positieve evolutie wat betreft de consumptie van fruit en groenten tussen 2002 en 2006, valt in 2010 een daling vast te stellen. Van de jongens eet 22% dagelijks fruit en 48% dagelijks groenten. Bij de meisjes eet 33% dagelijks fruit en 61% dagelijks groenten.

De daling van minstens dagelijks frisdrankgebruik bij jongens tussen 2002 (51%) en 2006 (47%) zet zich verder door in 2010: 38% drinkt minstens dagelijks een frisdrank. Bij de meisjes was er tussen 2002 en 2006 een lichte stijging in minstens dagelijks frisdrank gebruik (van 32% naar 35%). In 2010 drinkt 29% van de meisjes minstens dagelijks een frisdrank.

Het drinken van water werd in deze survey voor de eerste keer bevroegd. Van de jongens drinkt ongeveer de helft meermaals per dag water (52%). Bij de meisjes ligt dit percentage een 10% hoger op 63%.

Jongens zijn iets meer obees of lopen iets meer het risico om obees te worden (pre-obees) dan meisjes (12,7% bij de jongens t.o.v. 9,5% bij de meisjes). Maar meer meisjes vinden zichzelf te dik en deze perceptie stijgt met de leeftijd (26% van de jongens en 47,3% van de meisjes voelen zich te dik of veel te dik). Het dieetgedrag bij de meisjes stijgt dan ook met de leeftijd. Vooral jongeren uit het algemeen secundair onderwijs zijn meer tevreden met hun gewicht.

Contact en team

De studie Jongeren en Gezondheid is te vinden op: www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be.

De verantwoordelijke onderzoekers zijn Prof. Dr. Lea Maes en Dr. Carine Vereecken.

Contactpersoon: Dr. Anne Hublet (Anne.Hublet@UGent.be)

Adres:

Universiteit Gent

Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen

Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde

Watersportlaan 2

9000 Gent

Tel: +32.9. 264 94 01

De internationale studie Health Behaviour in School-aged Children is te vinden op www.hbsc.org.