

Jongeren en Gezondheid 2014: Voeding

Inleiding

Aangezien voedingsgewoontes die worden aangeleerd in de kindertijd en adolescentie ook behouden blijven op volwassen leeftijd^{1,2}, 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 ijzertekort, overgewicht, slaapproblemen, tandcariës, Op lange termijn kan een slecht voedingspatroon hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, infarcten, osteoporose, ... veroorzaken³. Obesitas is, gezien de toenemende prevalentie en de potentiële fysieke en psychische gevolgen, een belangrijk maatschappelijk probleem⁴. Niet alleen is obesitas gedurende de kinderjaren geassocieerd met een groter risico op ziekte en mortaliteit op volwassen leeftijd⁵, maar ook worden kinderen en jongeren met overgewicht vaker uitgesloten door hun leeftijdsgenoten, ervaren zij meer psychosociale stress en hebben vaak een lager zelfbeeld⁶. 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, slaapproblemen, groeivertraging, menstruatieproblemen, ... kunnen ontstaan.

Methodiek: vragen rond voedingsgewoonten

Voor de algemene informatie over de studie Jongeren en Gezondheid en de socio-demografische gegevens van de steekproef van de leerlingen tussen 11 en 18 jaar wordt verwezen naar de desbetreffende factsheets op www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be.

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

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 Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J., & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70(3), 266-284. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>

³ Haslam, D. W., & James, W. P. T. Obesity. *The Lancet*, 366(9492), 1197-1209. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67483-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67483-1)

⁴ World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: Report of a WHO Consultation on Obesity, 1998.

⁵ Engeland A, Bjorge T, Tverdal A, Sogaard AJ. Obesity in adolescence and adulthood and risk of adult mortality. *Epidemiology* 2004;15:79-85.

⁶ 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.

De jongeren werd gevraagd hun gewicht en lengte te noteren. Hieruit werd de BMI (kg/m^2) berekend. Voor het bepalen of een respondent obees is ($\text{BMI} \geq 30$ bij volwassenen) of overgewicht heeft ($\text{BMI} \geq 25$ bij volwassenen), werden de cut off waarden van de IOTF gehanteerd, gebaseerd op data uit 6 landen⁷. 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 WHO⁸. 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.

Resultaten

Maaltijdpatronen

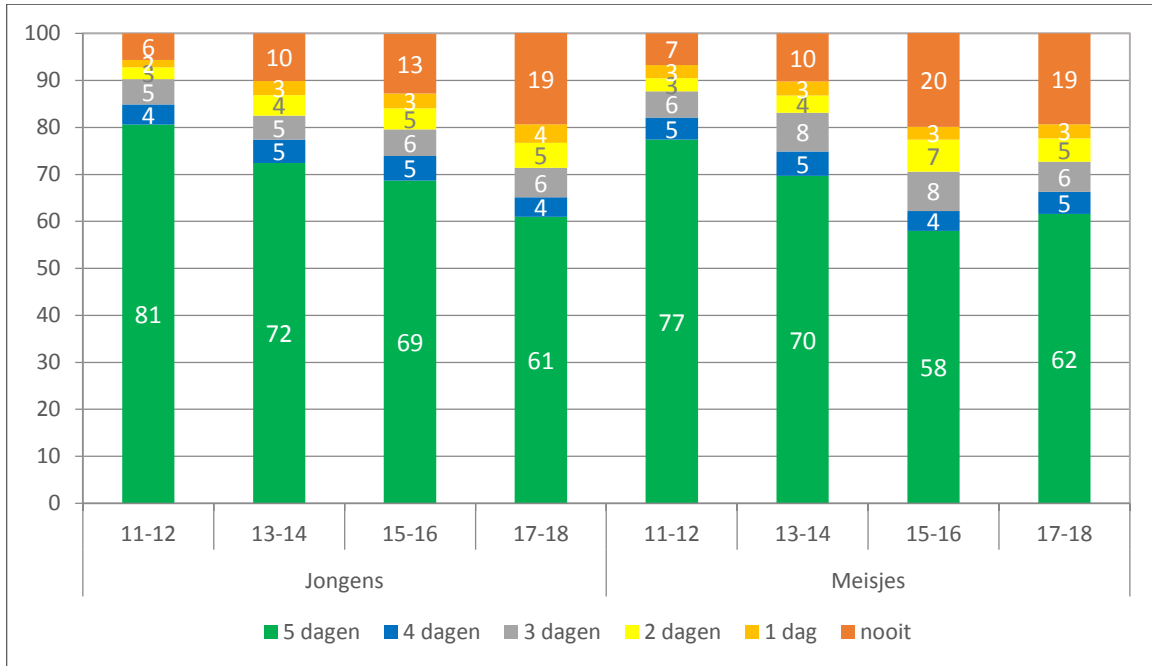
Frequentie ontbijten

Hoewel het ontbijt de belangrijkste maaltijd is van de dag, wordt deze maaltijd het meest overgeslagen. In 2014 was er een significant verschil tussen jongens en meisjes met betrekking tot de frequentie van het dagelijks ontbijten: 70,6% van de jongens gaf aan elke weekdag te ontbijten, bij meisjes was dit 65,9% ($\chi^2 = 25,0$; $df = 1$; $p < 0,001$). In vergelijking met 2010 valt op dat de frequentie van het dagelijks ontbijt significant daalt bij meisjes (van 69,1% in 2010), bij jongens is de waargenomen daling (van 72,0% in 2010) niet statistisch significant (jongens: $\chi^2 = 2,4$; $df = 1$; $p = 0,121$; meisjes: $\chi^2 = 11,4$; $df = 1$; $p < 0,001$).

De resultaten in grafiek 1 tonen aan dat, in 2014, het dagelijks ontbijten op weekdagen significant afneemt met de leeftijd: op 11-12-jarige leeftijd ontbijten 80,7% van de jongens en 77,5% van de meisjes dagelijks, in de leeftijdsgroep 17-18-jarigen is dit nog slechts 61,0% en 61,5% (jongens: $\chi^2 = 97,1$; $df = 3$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 111,3$; $df = 3$; $p < 0,001$). Bovendien ontbijten ongeveer 19% van de jongens en de meisjes van 17-18 jaar nooit op een weekdag, vergeleken met 5,4% van de jongens en 6,7% van de meisjes op 11-12-jarige leeftijd. In vergelijking met de resultaten uit 2010 is vast te stellen dat, bij jongens, enkel in de leeftijdscategorie 13-14 jarigen ($\chi^2 = 4,7$; $df = 1$; $p = 0,030$) een significante daling is vast te stellen. In 2010 at 76,2% van de jongens in deze leeftijdsgroep nog dagelijks ontbijt, in 2014 is dit gedaald naar 72,3%. In de andere leeftijdsgroepen zijn lichte verschillen te bemerken; deze zijn echter niet statistisch significant. Bij meisjes zijn significante dalingen in de frequentie van dagelijks ontbijten te bemerken in de leeftijdsgroepen 11-12 en 15-16 jarigen, waar de percentages daalden van respectievelijk 82,6% naar 78,0% ($\chi^2 = 8,7$; $df = 1$; $p = 0,003$) en 63,7% naar 58,0% ($\chi^2 = 8,6$; $df = 1$; $p = 0,003$).

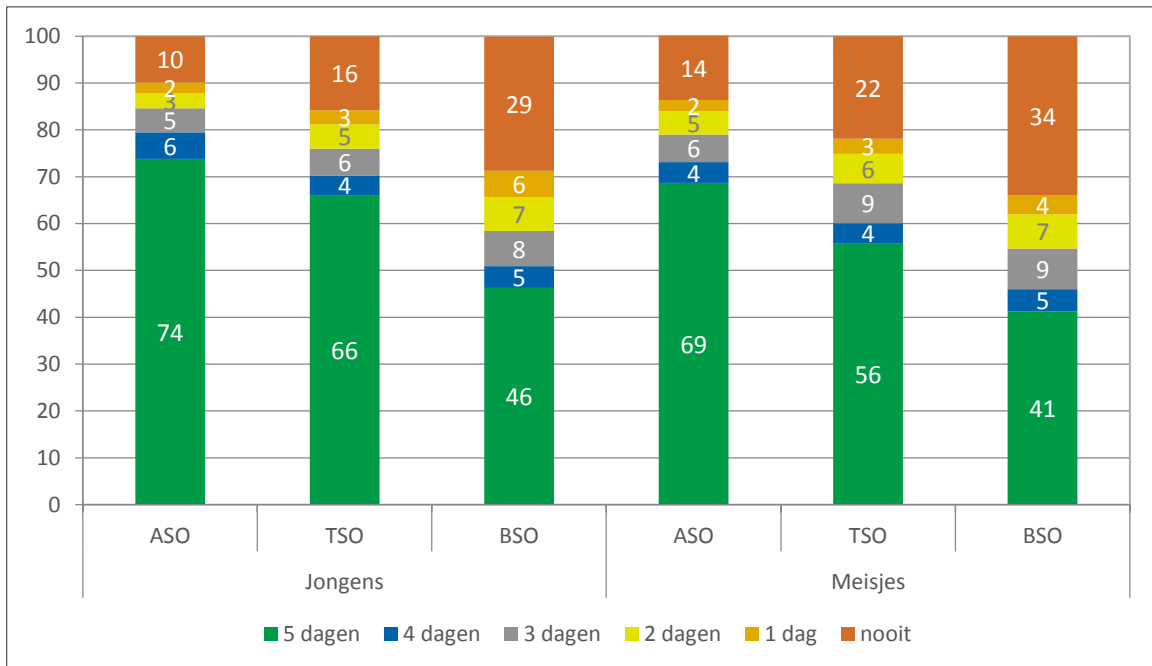
⁷ Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320(7244): 1240-3.

⁸ 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.



Grafiek 1 Percentage frequentie ontbijt op weekdays naar leeftijd en geslacht

Naar opleidingsniveau (grafiek 2) zijn significante verschillen vast te stellen in de frequentie van dagelijks ontbijten. Dagelijks ontbijt komt het vaakst voor bij jongens en meisjes uit het algemeen onderwijs. Jongeren uit het beroepsonderwijs ontbijten het minst vaak (jongens: $\chi^2 = 122,6$; $df = 2$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 112,2$; $df = 2$; $p < 0,001$). Opvallend is dat enkel in het algemeen onderwijs een significante daling te bemerken is in de frequentie van het dagelijks ontbijten (zowel bij jongens als bij meisjes). In 2010 at 80,5% van de jongens en 76,7% van de meisjes dagelijks (jongens: $\chi^2 = 13,1$; $df = 1$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 19,0$; $df = 1$; $p < 0,001$). De veranderingen (toenames en afnames) die waargenomen werden in het technisch en het beroepsonderwijs zijn niet statistisch significant.



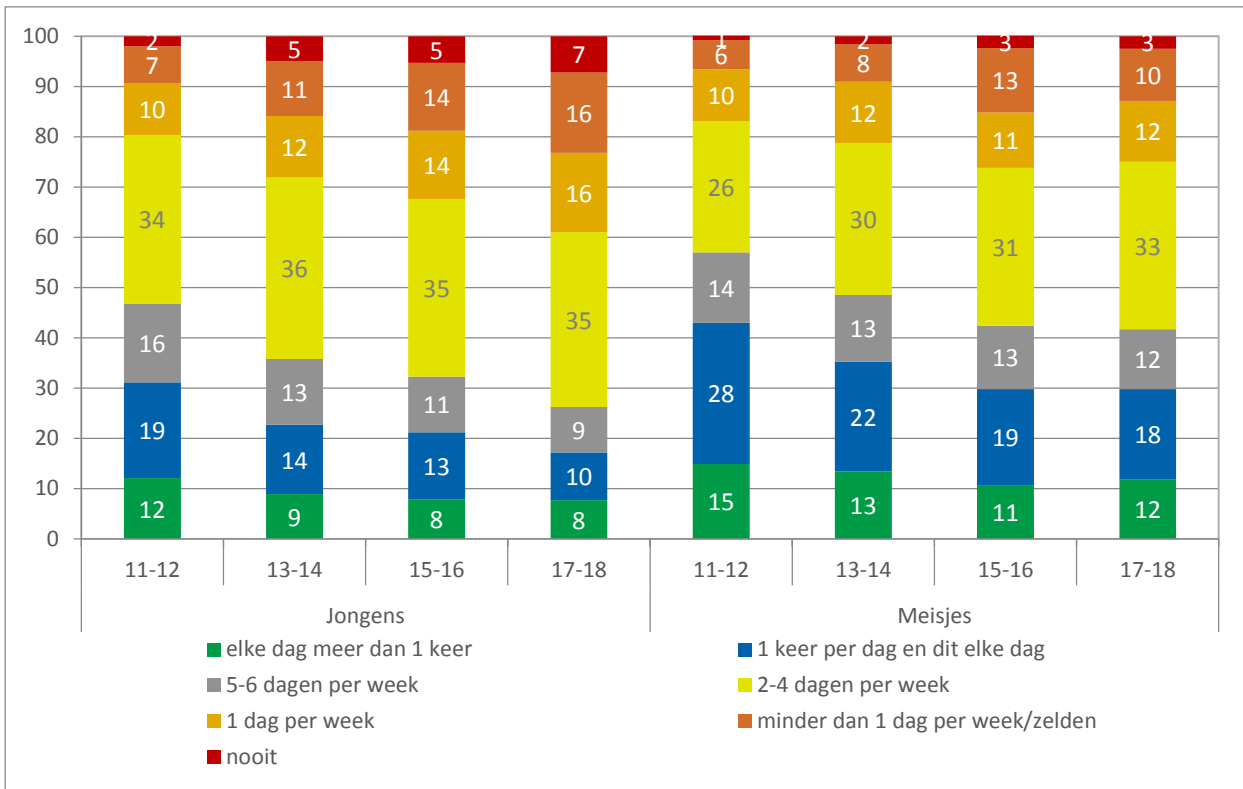
Grafiek 2 Percentage frequentie ontbijten naar opleiding en geslacht

Consumptie

Fruit

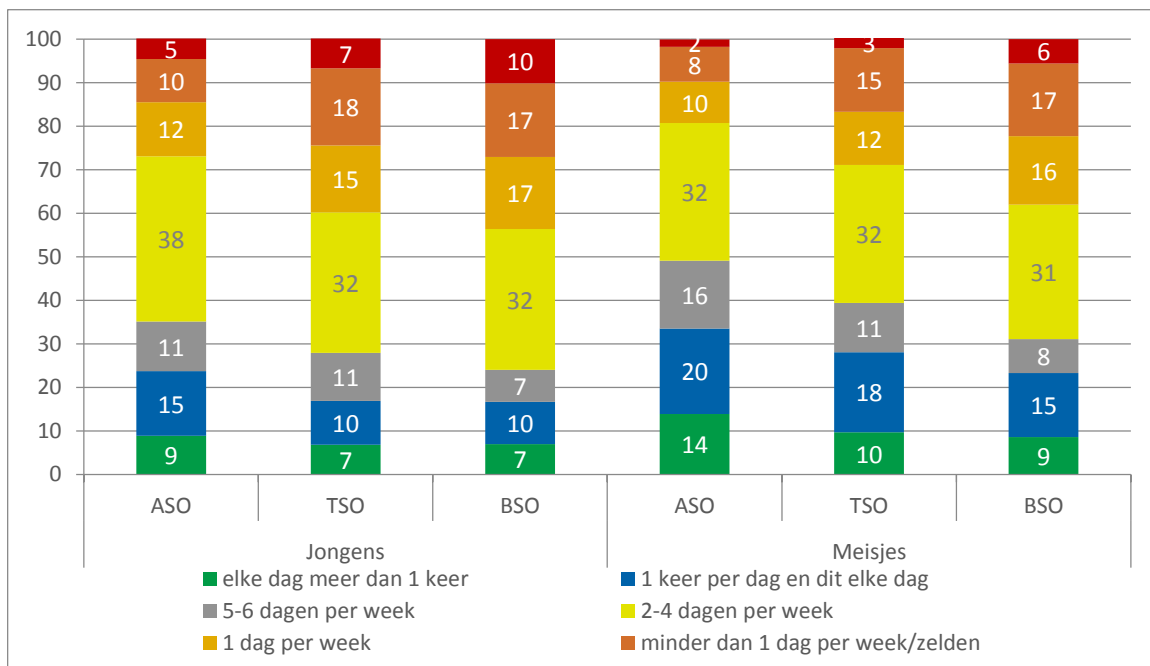
In grafiek 3 zijn de resultaten van fruitconsumptie naar leeftijd weergegeven. Als richtlijn geldt dat men dagelijks minstens 2 stukken fruit moet eten. In 2014 werd deze richtlijn meer gevolgd door meisjes (12,5%) dan door jongens (8,9%) ($\chi^2 = 32,9$; $df = 1$; $p < 0,001$). In vergelijking met de data uit 2010, is bovendien een daling vast te stellen bij meisjes van 14,2% in 2010 naar 12,5% in 2014 ($\chi^2 = 6,0$; $df = 1$; $p = 0,014$). Indien in plaats van naar de gangbare richtlijn, gekeken wordt naar het al dan niet dagelijks consumeren van fruit, is een zelfde tendens vast te stellen: 22,4% van de jongens gaf in 2014 aan dagelijks fruit te consumeren tegenover 34,1% van de meisjes ($\chi^2 = 159,2$; $df = 1$; $p < 0,001$). Er zijn bovendien geen statistisch significante verschillen in de dagelijkse consumptie van fruit tussen 2010 en 2014.

Fruitconsumptie is bovendien zeer significant verschillend naargelang leeftijdsgroepen (jongens: $\chi^2 = 58,4$; $df = 3$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 55,2$; $df = 3$; $p < 0,001$). 31,1% van de jongens in de leeftijdsgroep 11-12-jarigen eet dagelijks fruit vergeleken met slechts 17,3% in de groep 17-18-jarigen. Bij meisjes is dit respectievelijk 42,9% en 29,7%. In vergelijking met de resultaten in 2010, is in 2014 een significante daling vast te stellen in de dagelijkse fruitconsumptie bij 17-18-jarige meisjes ($\chi^2 = 3,9$; $df = 1$; $p = 0,048$), bij alle andere leeftijdsgroepen traden geen significante stijgingen of dalingen op.



Grafiek 3 Percentage consumptie van fruit naar leeftijd en geslacht

De resultaten naar opleidingsniveau (grafiek 4) tonen aan dat meisjes uit het algemeen secundair onderwijs meer fruit eten in vergelijking met meisjes uit de andere opleidingsvormen ($\chi^2 = 19,3$; $df = 2$; $p < 0,001$). Eenzelfde relatie is vast te stellen bij de jongens ($\chi^2 = 17,9$; $df = 2$; $p < 0,001$).

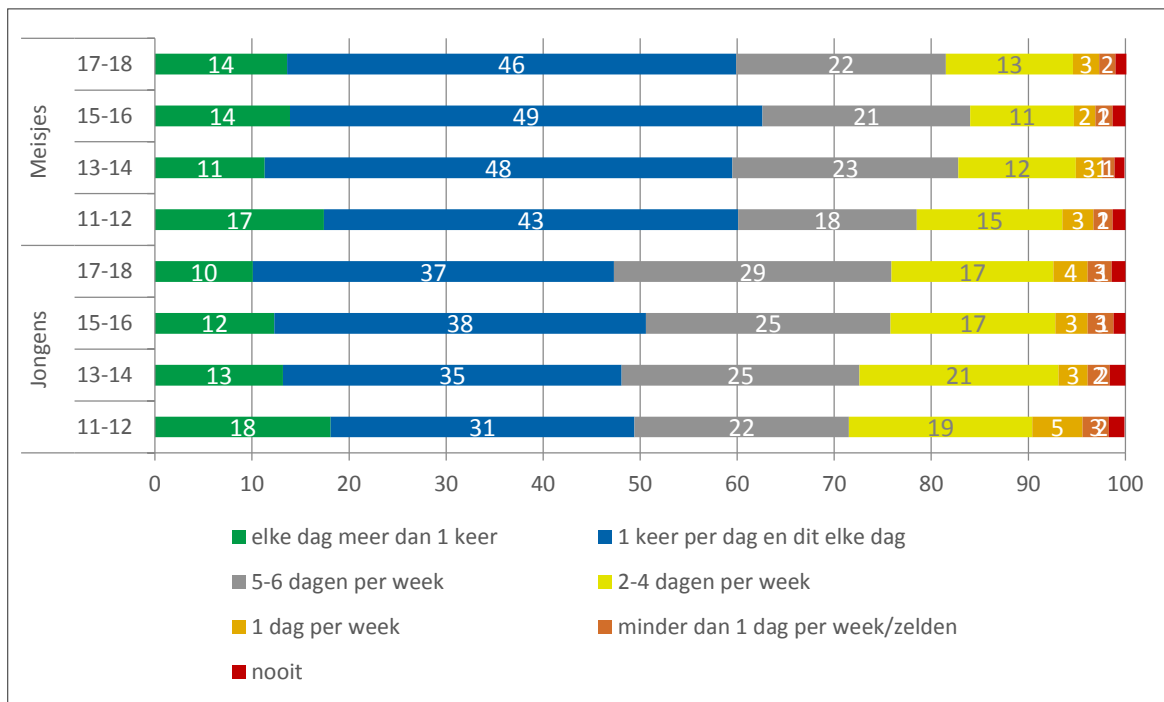


Grafiek 4 Percentage consumptie van fruit naar opleiding en geslacht

Groenten

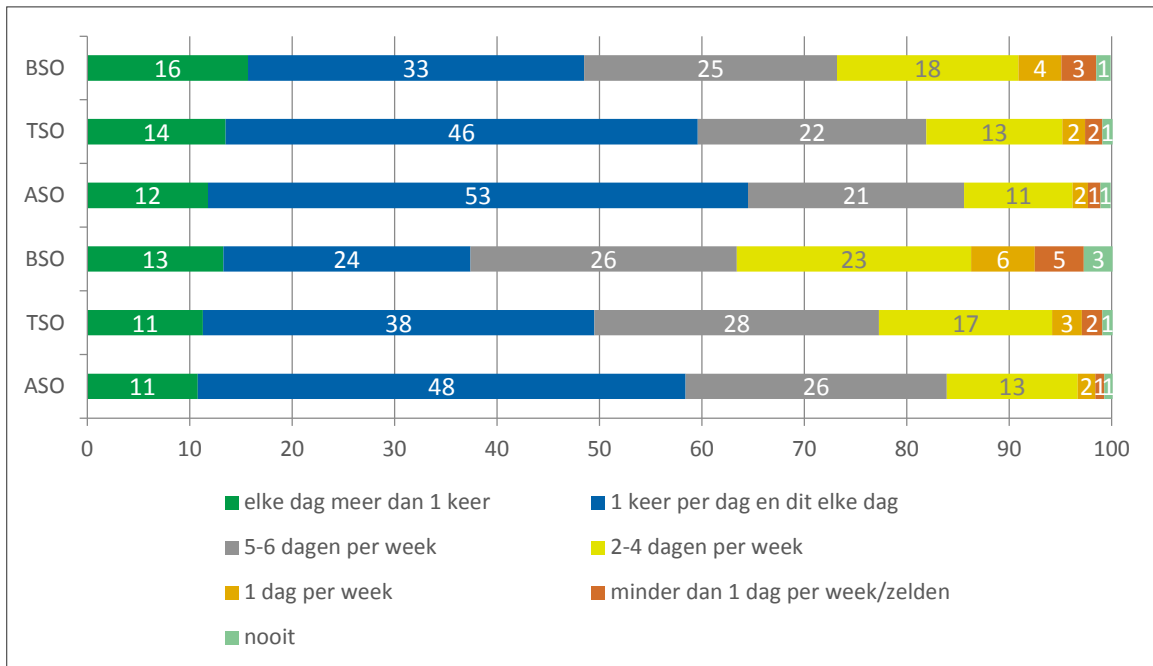
De consumptieregel voor groenten is minstens twee porties groenten per dag (300 gram groenten per dag). Zoals aangegeven in grafiek 5, is in 2014 vast te stellen dat jongens en meisjes niet significant verschillen wat betreft deze richtlijn. De richtlijn wordt door slechts 13,1% van de jongens en 13,7% van de meisjes opgevolgd ($\chi^2 = 0,717$; $df = 1$; $p = 0,397$). Indien men de dagelijkse consumptie van groenten in beschouwing neemt, is vast te stellen dat hier wel significante verschillen tussen jongens en meisjes bestaan: significant meer meisjes (59,2%) dan jongens (47,8%) eten op dagelijkse basis groenten ($\chi^2 = 124,2$; $df = 1$; $p < 0,001$). In vergelijking met de resultaten uit 2010 is vast te stellen dat de dagelijkse consumptie van groenten niet significant gewijzigd is (jongens: $\chi^2 = 0,0$; $df = 1$; $p = 0,990$; meisjes: $\chi^2 = 2,6$; $df = 1$; $p = 0,107$). Bij de consumptie van meerdere groenten per dag valt dan weer een significante stijging bij jongens op ten opzichte van 2010 ($\chi^2 = 9,8$; $df = 1$; $p = 0,002$).

Een opvallend verschil is bovendien waar te nemen wanneer jongens en meisjes worden opgesplitst naar leeftijd. Wat betreft de dagelijkse consumptie van groenten, zijn er geen significante verschillen naargelang leeftijd (jongens: $\chi^2 = 2,9$; $df = 3$; $p = 0,410$; meisjes: $\chi^2 = 6,1$; $df = 3$; $p = 0,107$). Bij het meermaals per dag consumeren van groenten daarentegen zien we een significant dalende trend naargelang men ouder wordt (jongens: $\chi^2 = 29,5$; $df = 3$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 20,4$; $df = 3$; $p < 0,001$). In vergelijking met de resultaten in 2010, is in 2014 een significante stijging te bemerken in de dagelijkse consumptie van groenten bij jongens tussen 17-18 jaar ($\chi^2 = 5,2$; $df = 1$; $p = 0,023$). Bij meisjes is dan weer een significante daling te zien bij de leeftijdsgroepen 13-14 ($\chi^2 = 7,4$; $df = 1$; $p = 0,007$) en 15-16 jaar ($\chi^2 = 6,2$; $df = 1$; $p = 0,012$). Wat betreft het eten van meerdere groenten per dag zijn, in vergelijking met de resultaten in 2010, in 2014 significante verschillen op te merken: consumptie steeg significant bij jongens tussen 15-16 ($\chi^2 = 5,6$; $df = 1$; $p = 0,018$) en 17-18 jaar ($\chi^2 = 4,9$; $df = 1$; $p = 0,026$), alsook bij meisjes tussen 11-12 jaar ($\chi^2 = 3,9$; $df = 1$; $p = 0,048$). Consumptie daalde bij meisjes tussen 13-14 jaar ($\chi^2 = 14,5$; $df = 1$; $p < 0,001$).



Grafiek 5 Percentage consumptie van groenten naar leeftijd en geslacht

Grafiek 6 toont de resultaten van het eten van groenten naar opleiding. De resultaten zijn significant naar opleiding (jongens: $\chi^2 = 65,4$; $df = 2$, $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 36,1$; $df = 2$; $p < 0,001$). De verschillen zitten hem niet direct in het meermaals per dag eten van groenten maar in het dagelijks eten. Zo geeft 58% van de jongens uit het algemeen secundair onderwijs aan minstens dagelijks groenten te eten, terwijl slechts 37% van de jongens uit het secundair beroepsonderwijs dagelijks groenten eten. Bij de meisjes geeft 64% uit het algemeen secundair onderwijs aan dagelijks groenten te eten en slechts 50% uit het secundair beroepsonderwijs.

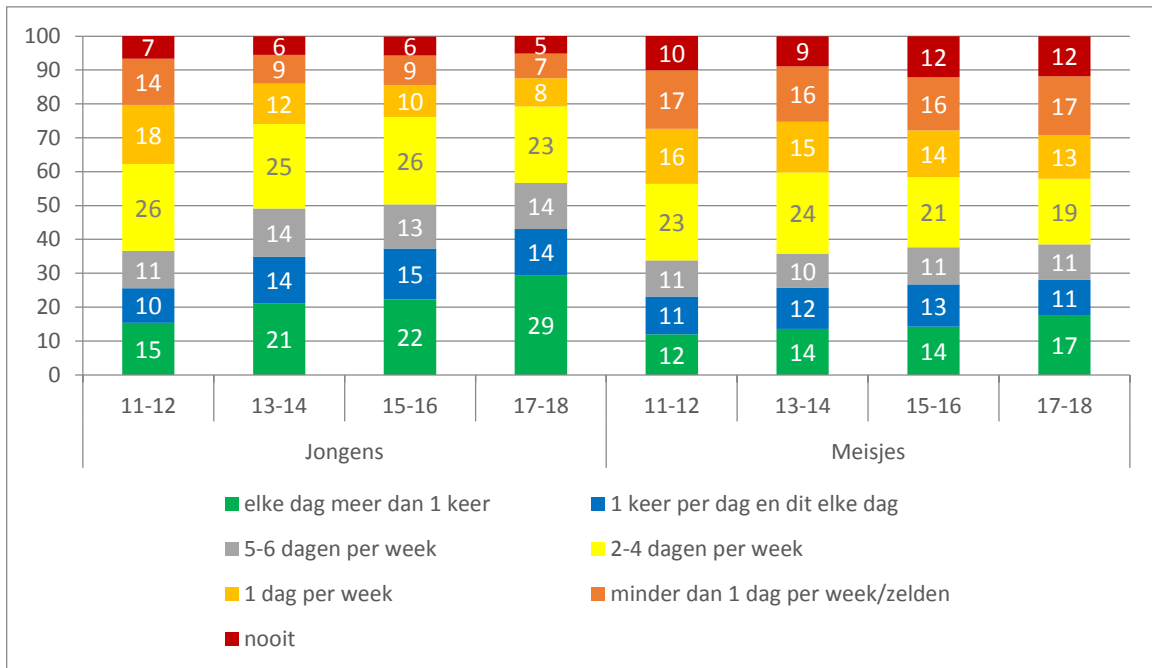


Grafiek 6 Percentage consumptie van groenten naar opleiding en geslacht

Frisdrank

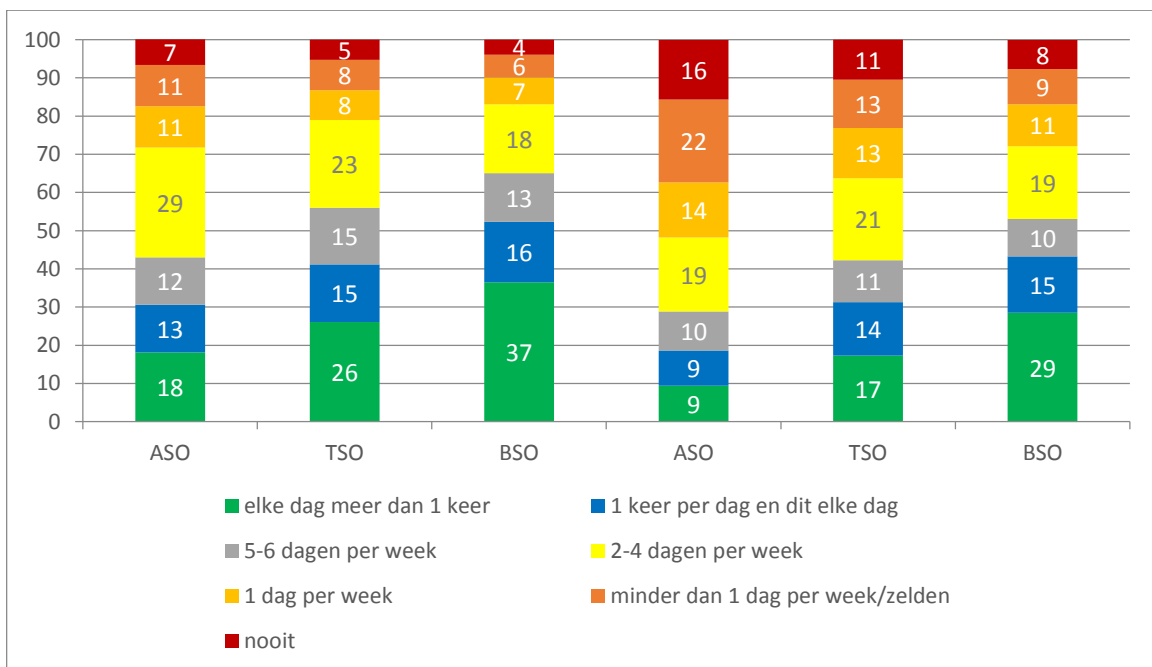
In 2014 was er een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes wat betreft de consumptie van frisdrank: 36,9% van de jongens gaf aan dagelijks frisdrank te consumeren tegenover 26,1% van de meisjes ($\chi^2 = 127,1$; $df = 1$; $p < 0,001$). Dit resultaat is een significante daling ten opzichte van de dagelijkse consumptie van frisdrank in 2010, toen dronk 38,9% van de jongens en 29,1% van de meisjes dagelijks frisdrank (jongens: $\chi^2 = 4,3$; $df = 1$; $p = 0,039$; meisjes: $\chi^2 = 12,4$; $df = 1$; $p = 0,001$).

Bij jongens is een significant verschil in de dagelijkse consumptie van frisdrank te zien naargelang leeftijd: 25,5% van de 11-12-jarige jongens drinkt dagelijks frisdrank, op 17-18-jarige leeftijd is dit toegenomen tot 43,1% ($\chi^2 = 70,5$; $df = 3$; $p < 0,001$). Hoewel bij meisjes de frequentie van dagelijkse frisdrankconsumptie ook toeneemt naarmate men ouder wordt, is deze stijging bij meisjes niet significant ($\chi^2 = 6,8$; $df = 3$; $p = 0,078$). In vergelijking met de data uit 2010, valt in 2014 een significante daling van de dagelijkse consumptie van frisdrank te bemerken bij jongens tussen 15-16 jaar ($\chi^2 = 11,5$; $df = 1$; $p = 0,001$), alsook bij meisjes in de leeftijdsgroepen 13-14 ($\chi^2 = 9,3$; $df = 1$; $p = 0,002$) en 15-16 jaar ($\chi^2 = 10,9$; $df = 1$; $p = 0,001$).



Grafiek 7 Percentage consumptie van frisdrank naar leeftijd en geslacht

In grafiek 8 staan de resultaten van frisdrankconsumptie naar opleiding. Minder jongens uit het algemeen secundair onderwijs dan uit het technisch- en beroepsonderwijs drinken dagelijks frisdrank ($\chi^2 = 74,4$; $df = 2$; $p < 0,001$). Hetzelfde kan geobserveerd worden voor de meisjes ($\chi^2 = 111,9$; $df = 2$; $p < 0,001$).



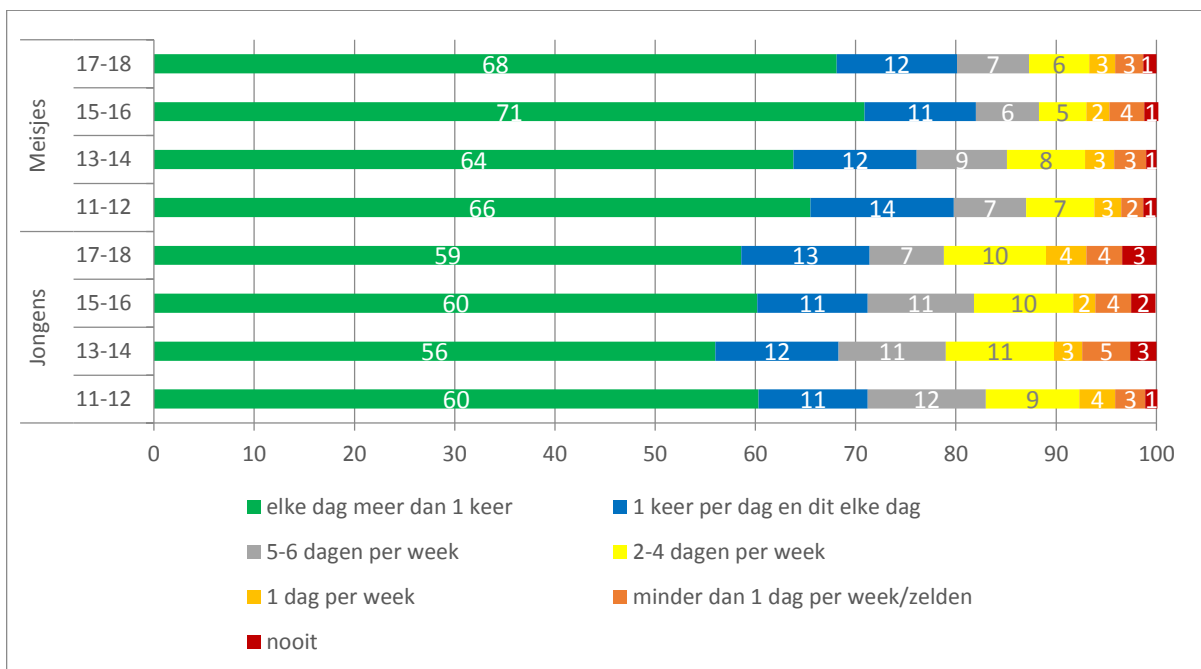
Grafiek 8 Percentage consumptie van frisdrank naar opleiding en geslacht

Water

In 2014 was er een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes met betrekking tot de dagelijkse consumptie van water: 68,9% van de jongens gaf aan dagelijks

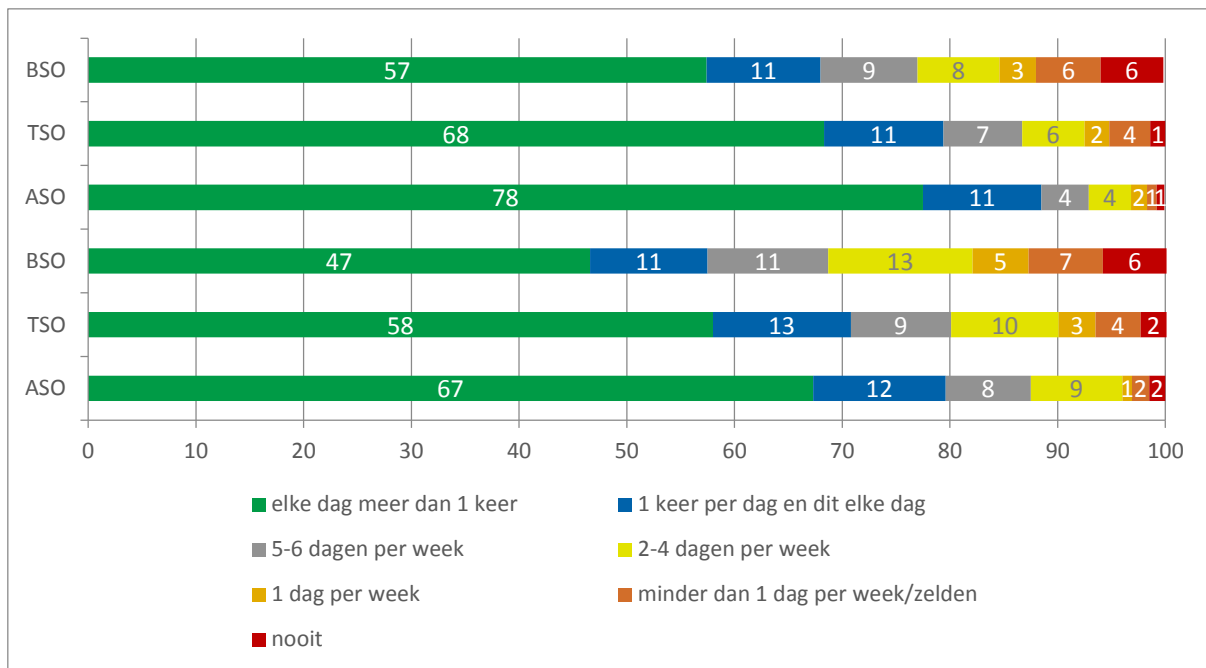
water te consumeren tegenover 79,7% van de meisjes ($\chi^2 = 141,2$; $df = 1$; $p < 0,001$). In vergelijking met de resultaten in 2010 (toen deze gegevens voor het eerst verzameld werden), is een significante toename zichtbaar in de dagelijkse consumptie, zowel bij jongens (65,1% in 2010) als bij meisjes (76,5% in 2010) (jongens: $\chi^2 = 16,5$; $df = 1$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 14,5$; $df = 1$; $p < 0,001$).

Verschillen in de dagelijkse consumptie (grafiek 9) van water treden op naargelang leeftijdsgroep, althans bij meisjes (jongens: $\chi^2 = 3,5$; $df = 3$; $p = 0,319$; meisjes: $\chi^2 = 15,3$; $df = 3$; $p = 0,002$). Een duidelijke trend is echter niet waarneembaar. In vergelijking met 2010, is in 2014 bovendien een toename vast te stellen bij de meeste leeftijdsgroepen. Enkel bij jongens van 13-14 ($\chi^2 = 1,9$; $df = 1$; $p = 0,167$) jaar en meisjes in de groepen 13-14 ($\chi^2 = 0,208$; $df = 1$; $p = 0,648$) en 17-18 jaar ($\chi^2 = 0,592$; $df = 1$; $p = 0,442$) zijn geen significante verschillen waar te nemen.



Grafiek 9 Percentage consumptie van water naar leeftijd en geslacht

In grafiek 10 staan de resultaten van het consumeren van water naar opleiding. Meer jongens uit het algemeen secundair onderwijs drinken meermaals per dag water in vergelijking met jongens uit het secundair beroepsonderwijs ($\chi^2 = 87,9$; $df = 2$; $p < 0,001$). Ook bij de meisjes is dit patroon te vinden: terwijl 78% van de meisjes in het algemeen secundair onderwijs meermaals per dag water drinken, is dit slechts 57% bij de meisjes in het secundair beroepsonderwijs ($\chi^2 = 97,2$; $df = 2$; $p < 0,001$).



Grafiek 10 Percentage consumptie van water naar opleiding en geslacht

Een gezond eetpatroon

Ter afsluiting van deze sectie omtrent voedingspatronen werd nagegaan hoeveel jongeren min of meer een gezond eetpatroon handhaven. Gezond werd geoperationaliseerd door het dagelijks eten van fruit en groenten en maximum 1 keer per dag een frisdrank drinken. Slechts 12,0% van de jongens en 21,2% van de meisjes voldeden aan dit patroon ($\chi^2 = 147,2$; $df = 1$; $p < 0,001$). Dit is zeer gelijklopend aan de resultaten in 2010 toen 11,2% van de jongens en 20,4% van de meisjes een gezond eetpatroon handhaafde.

Er werden grote verschillen naar geslacht gevonden: zowel bij jongens als bij meisjes daalde het percentage dat een gezond voedingspatroon aanhoudt significant naargelang leeftijd (jongens: $\chi^2 = 47,6$; $df = 3$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 20,5$; $df = 3$; $p < 0,001$). Er werd bovendien ook vastgesteld dat enkel bij 15-16-jarige jongens er een positieve evolutie is ($\chi^2 = 4,8$; $df = 1$; $p = 0,028$), bij alle andere groepen traden geen significante verschillen op in vergelijking met 2010.

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: 14,6% ASO, 8,6% TSO, 5,8% BSO met $\chi^2 = 35,9$; $df = 2$; $p < 0,001$; meisjes: 23,2% ASO, 19,5% TSO, 10,6% BSO met $\chi^2 = 34,9$; $df = 2$; $p < 0,001$).

Obesitas

In 2014 werden geen significante verschillen vastgesteld tussen jongens en meisjes, met betrekking tot de prevalentie van obesitas en overgewicht: 5,5% van de jongens en 6,0% van de meisjes werden geclassificeerd als obees ($\chi^2 = 0,808$; $df = 1$; $p = 0,369$). Bijkomend werd vastgesteld dat 10,8% van de jongens en 10,1% van de meisjes aan overgewicht lijdten ($\chi^2 = 1,2$; $df = 1$; $p = 0,282$). In vergelijking met de resultaten in 2010 is een significante stijging

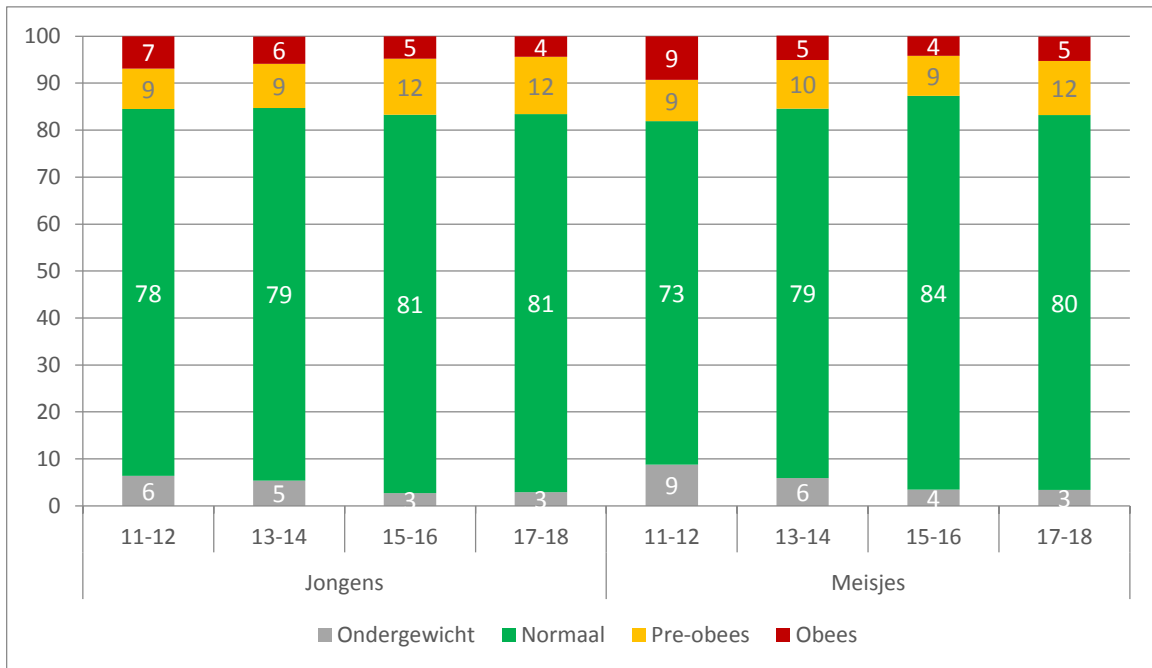
vast te stellen van het aantal jongeren met overgewicht/obesitas: in 2010 was de prevalentie van obesitas 3,2% bij jongens en 2,2% bij meisjes (jongens: $\chi^2 = 26,9$; $df = 1$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 112,7$; $df = 3$; $p < 0,001$). Overgewicht kwam dan weer voor bij 9,8% van de jongens en 7,5% van de meisjes (jongens: $\chi^2 = 2,9$; $df = 1$; $p = 0,088$; meisjes: $\chi^2 = 19,2$; $df = 1$; $p < 0,001$). Bij meisjes is dus een duidelijke stijging waarneembaar in de prevalentie van overgewicht, bij jongens is een stijging te bemerken die net niet significant is.

Met betrekking tot ondergewicht is er wel een significant verschil naargelang geslacht: meisjes lijden significant vaker aan ondergewicht dan jongens: in 2014 was de prevalentie 4,1% bij jongens en 5,2% bij meisjes ($\chi^2 = 4,8$; $df = 1$; $p = 0,029$). In vergelijking met de resultaten in 2010 valt een significante stijging te bemerken op het gebied van ondergewicht bij jongens ($\chi^2 = 4,0$; $df = 1$; $p = 0,044$). Bij meisjes is geen significante verandering ten opzichte van 2010 waarneembaar.

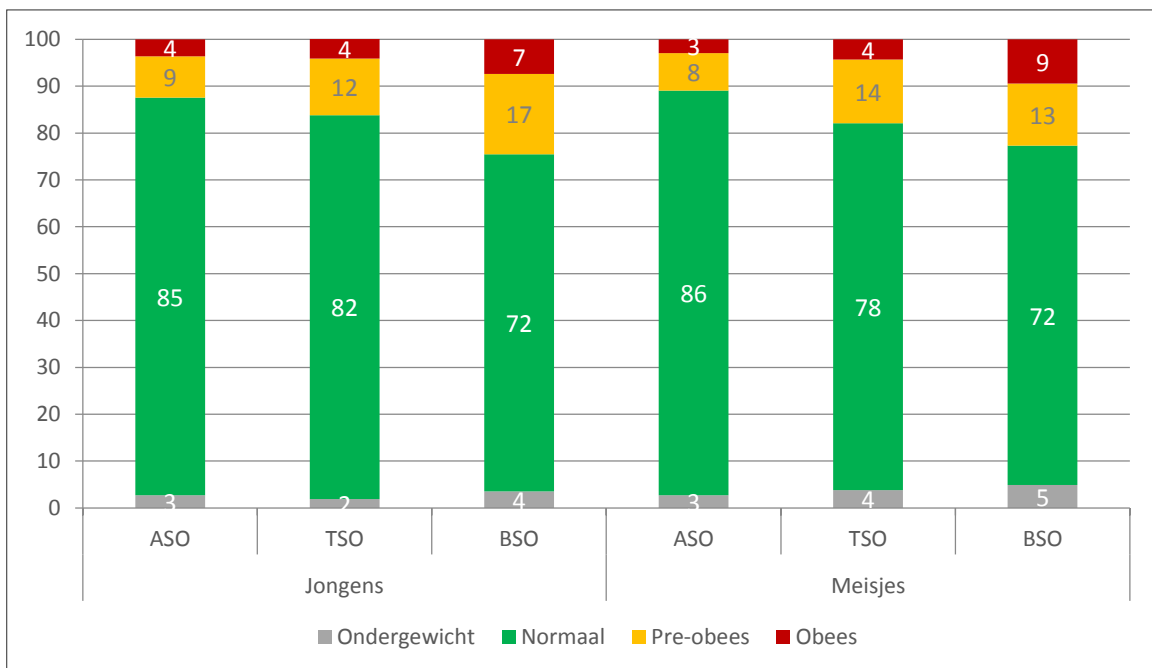
In grafiek 11 bevinden zich de resultaten van 2014 van de BMI-groepen naar leeftijd en geslacht. Bij de jongens zijn verschillen te observeren met betrekking tot ondergewicht en overgewicht (pre-obees) ($\chi^2 = 42,9$; $df = 9$; $p < 0,001$). De jongste groepen rapporteren meer ondergewicht terwijl 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 ($\chi^2 = 73,1$; $df = 9$; $p < 0,001$). 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 meisjes⁹.

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: $\chi^2 = 39,2$; $df = 6$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 54,3$; $df = 6$; $p < 0,001$).

⁹ M. Roelants, K. Hoppenbrouwers, R. Hauspie. Groeicurven Vlaanderen 2004.
www.vub.ac.be/groeicurven



Grafiek 11 BMI-groepen naar leeftijd en geslacht, in percentage



Grafiek 12 BMI-groepen naar opleiding en geslacht, in percentage

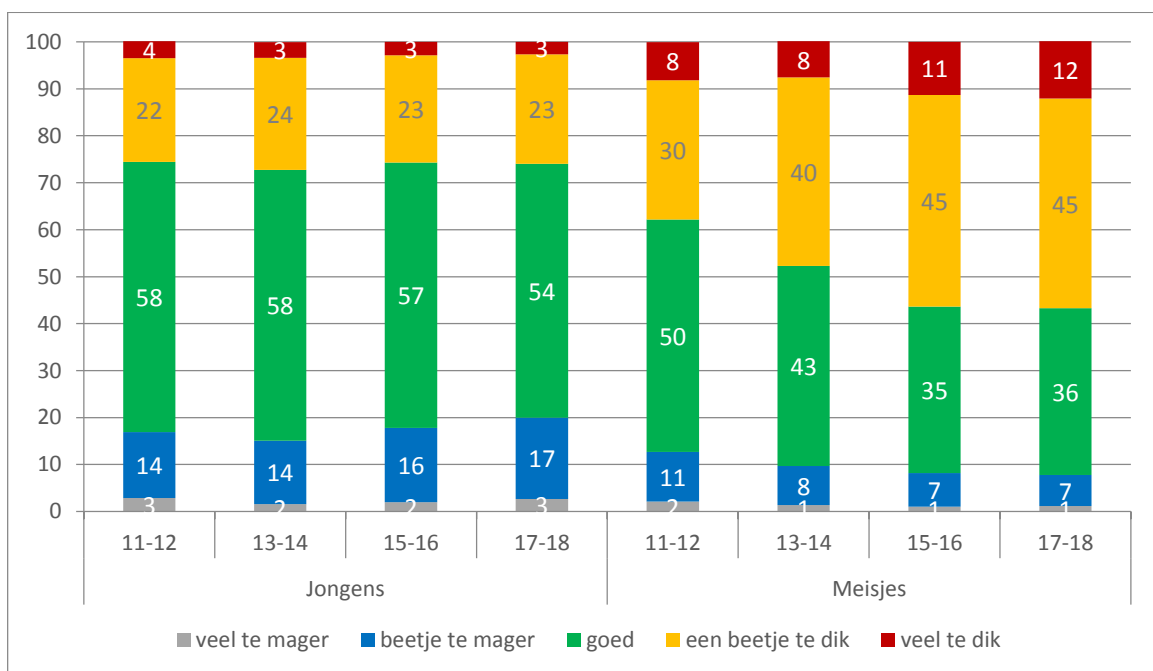
Lichaamsperceptie en diëten

Lichaamsperceptie

De jongeren werden gevraagd wat ze momenteel van hun gewicht vonden. Meer meisjes (49,7%) dan jongens (27,7%) vinden zichzelf een beetje of veel te dik ($\chi^2 = 479,8$; $df = 1$; $p < 0,001$). Meer jongens (17,3% versus 9,9%) daarentegen geven aan dat ze zichzelf een beetje of veel te mager vinden

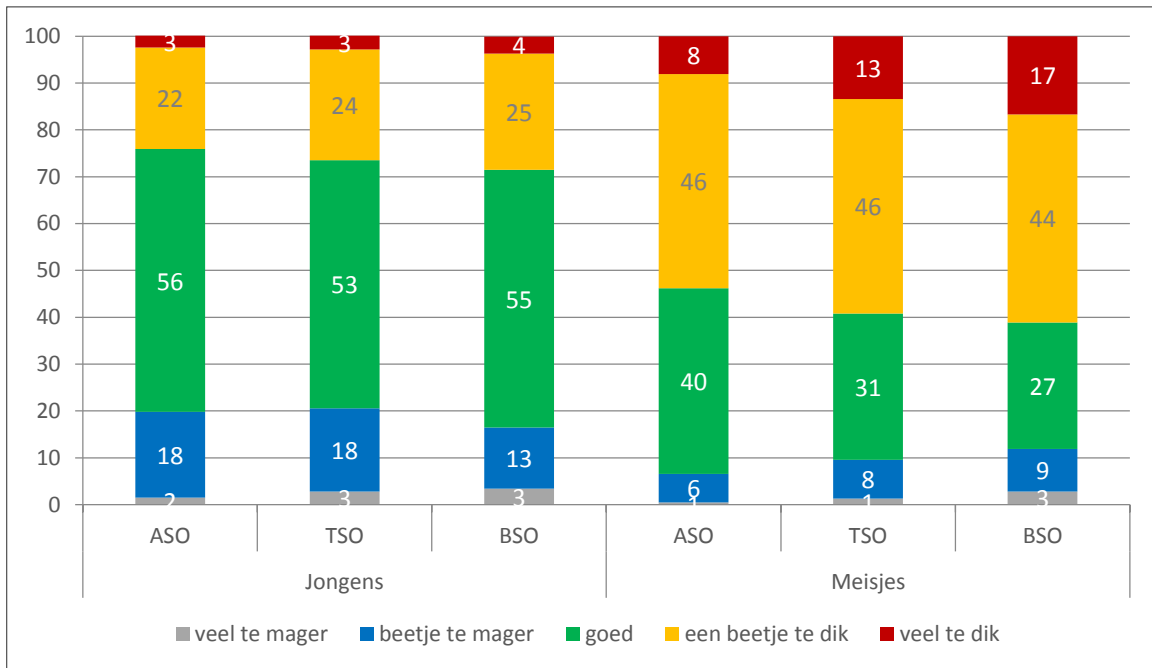
($\chi^2 = 108,3$; $df = 1$; $p < 0,001$). Verder valt op te merken dat, vergeleken met de resultaten in 2010, het percentage jongeren dat zichzelf een beetje of veel te dik vindt, significant gestegen (in 2010: jongens: 25,8%; meisjes: 47,0%) is terwijl het percentage jongeren dat zichzelf een beetje of veel te mager vindt (in 2010: jongens: 19,4%; meisjes: 11,2%), significant is gedaald (te dik: jongens: $\chi^2 = 4,9$; $df = 1$; $p = 0,026$; meisjes: $\chi^2 = 7,1$; $df = 1$; $p = 0,008$) (te mager: jongens: $\chi^2 = 7,7$; $df = 1$; $p = 0,006$; meisjes: $\chi^2 = 4,2$; $df = 1$; $p = 0,040$). Het percentage jongeren tot slot dat

Lichaamsperceptie bij meisjes is significant verschillend naargelang leeftijd: het percentage meisjes dat zich te dik voelt, stijgt met de leeftijd ($\chi^2 = 110,5$; $df = 12$; $p < 0,001$). Bij jongens is leeftijd niet significant.



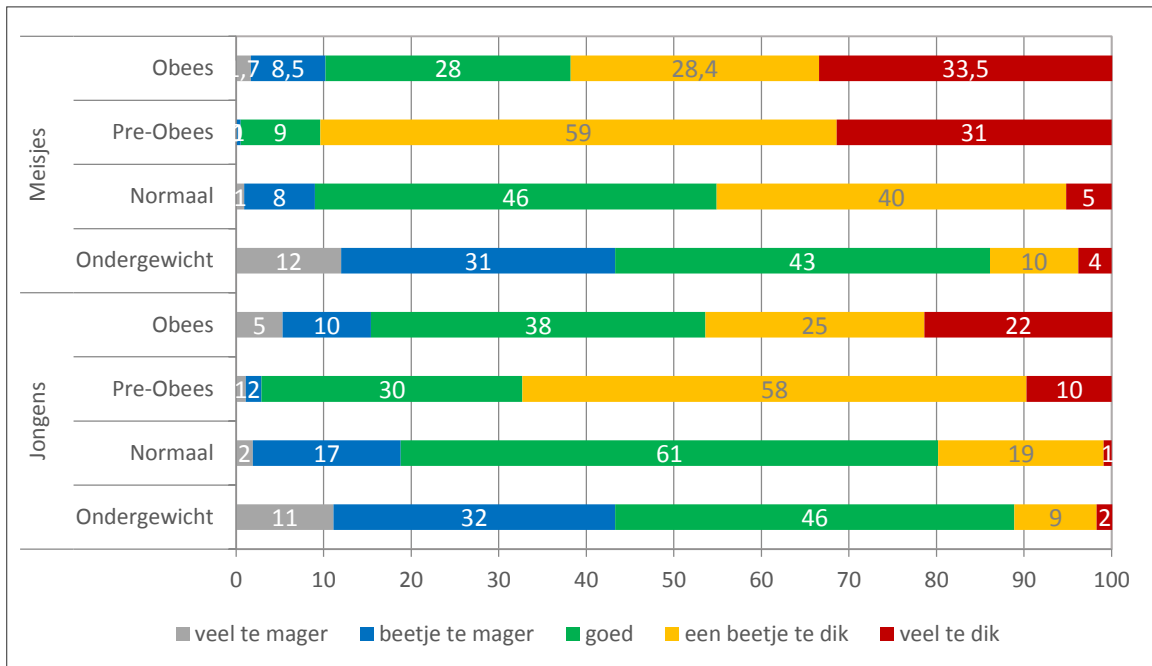
Grafiek 13 Lichaamsperceptie naar leeftijd en geslacht, in percentage

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. Vooral meisjes uit het secundair beroepsonderwijs vinden zich veel te dik (17%) ($\chi^2 = 65,3$; $df = 8$; $p < 0,001$).



Grafiek 14 Lichaamsperceptie naar opleiding en geslacht, in percentage

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 (jongens: $\chi^2 = 900,6$; $df = 12$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 975,7$; $df = 12$; $p < 0,001$). Hierbij valt nogmaals op te merken dat BMI zelf-gerapporteerd 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. 42,7% van de jongens die zich in de BMI-categorie ondergewicht bevinden, voelen zich effectief te mager. Bij meisjes is dit 61,9%. Bij de obese meisjes vinden 48% zich veel te dik, terwijl dit 46,5% is van de jongens. Aan de andere kant hebben jongens met een normale BMI een betere lichaamsperceptie dan meisjes: 61,4% t.o.v. 45,9%.

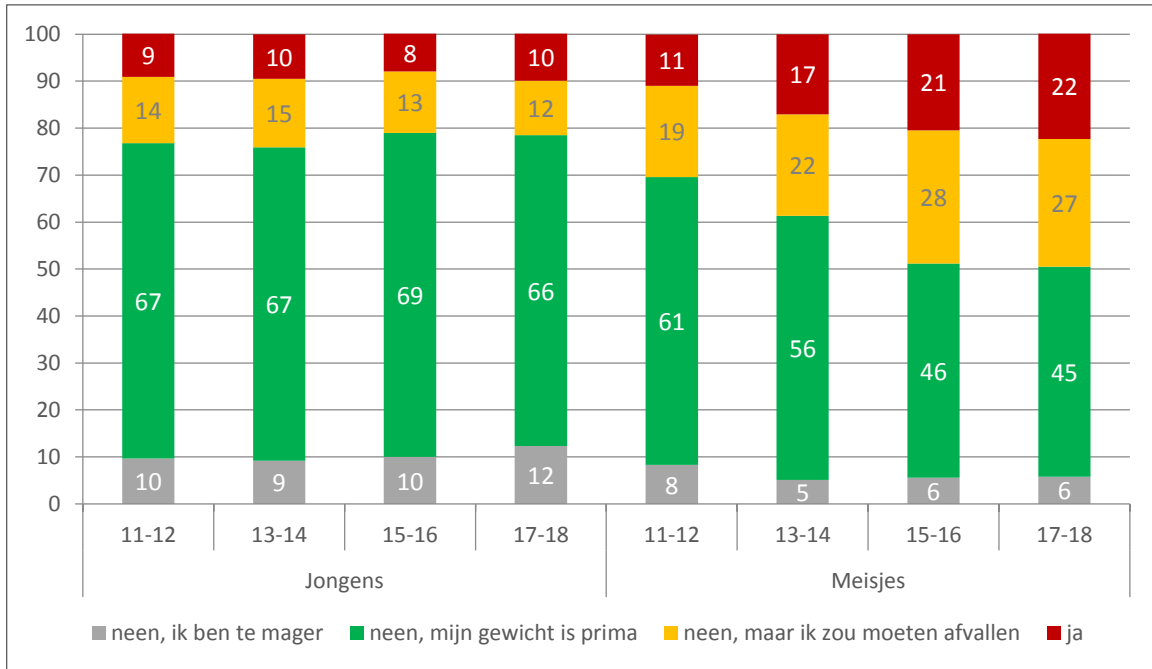


Grafiek 15 Lichaamsperceptie naar BMI-groep, in percentage

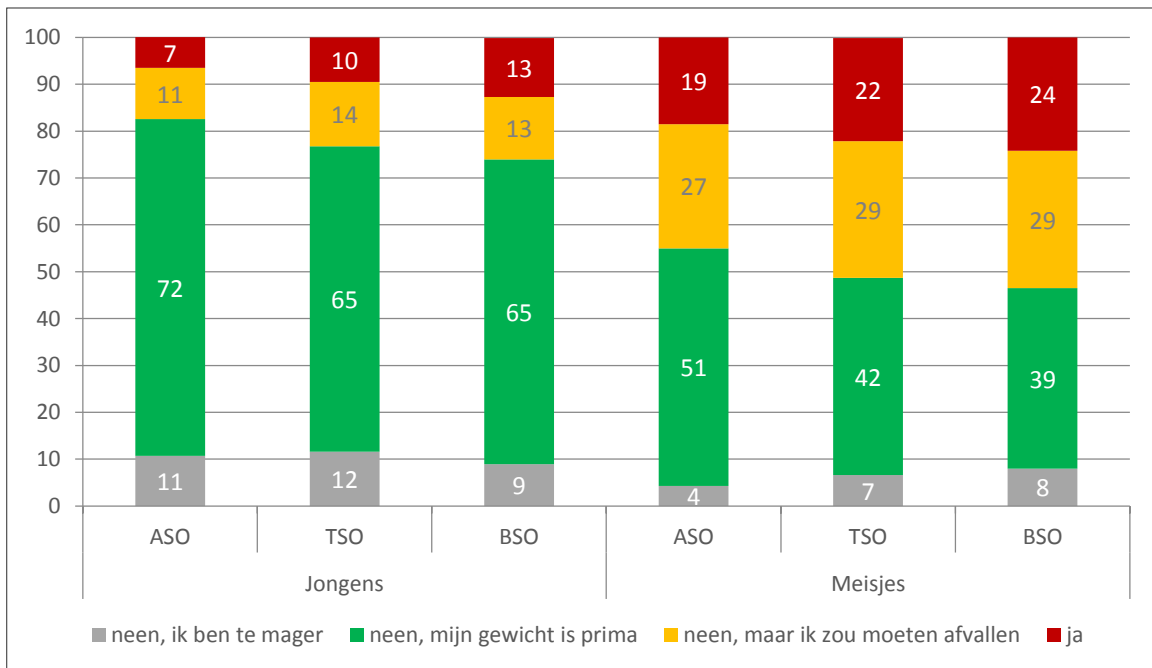
Diëten

De vraag die gesteld werd was 'Volg je momenteel een dieet of doe je iets anders om gewicht te verliezen'. Meer meisjes dan jongens vinden dat ze op vermageringsdieet moeten of volgen zo'n dieet (41,9% van de meisjes diëten of vinden dat ze moeten diëten ten opzichte van 22,7% van de jongens) ($\chi^2 = 407,9$; $df = 3$; $p < 0,001$). In 2010 waren deze cijfers gelijklopend met 41,1% voor de meisjes en 23,5% voor de jongens (jongens: $\chi^2 = 0,8$; $df = 1$; $p = 0,360$) ($\chi^2 = 0,9$; $df = 1$; $p = 0,337$). In grafiek 16 staan de resultaten van diëten naar leeftijd en geslacht. 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 ($\chi^2 = 120,8$; $df = 9$; $p < 0,001$).

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 ($\chi^2 = 41,8$; $df = 15$; $p < 0,001$). Eenzelfde patroon is te vinden bij de meisjes ($\chi^2 = 62,7$; $df = 18$; $p < 0,001$).

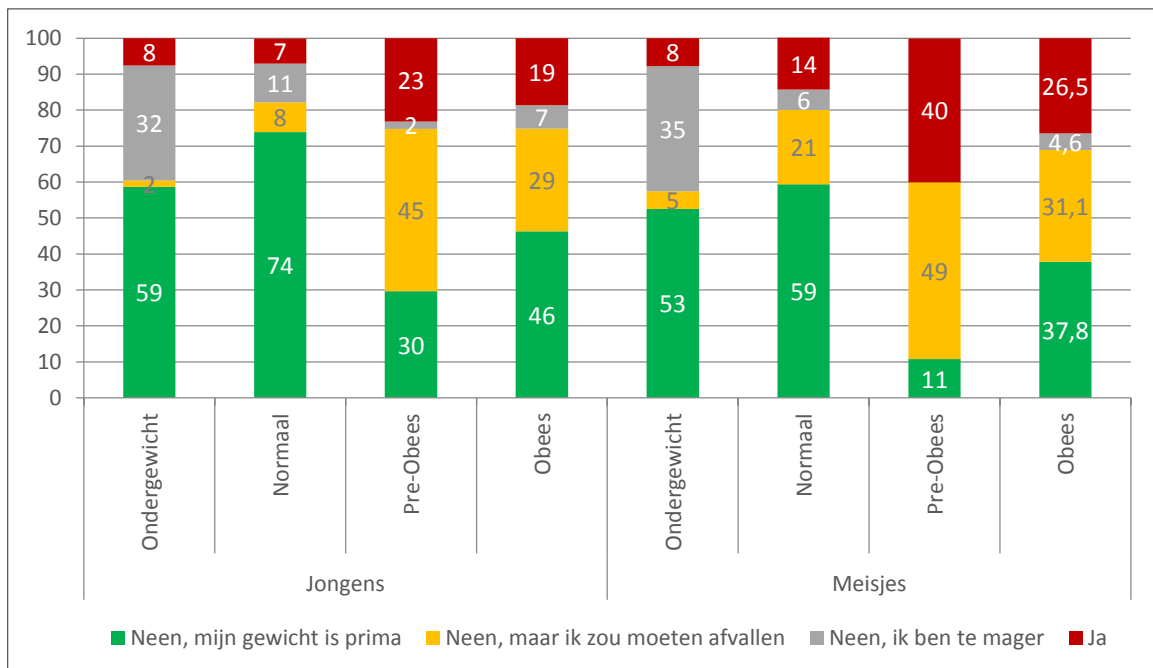


Grafiek 16 Percentage prevalentie diëten naar leeftijd en geslacht



Grafiek 17 Percentage prevalentie diëten naar opleiding en geslacht

In grafiek 18 bevinden zich de resultaten van diëten naar BMI-groep (jongens: $\chi^2 = 852,8$; $df = 9$; $p < 0,001$; meisjes: $\chi^2 = 766,9$; $df = 9$; $p < 0,001$). 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 59% van de meisjes hun gewicht prima vinden, in tegenstelling tot 74% van de jongens.



Grafiek 18 Percentage prevalentie diëten naar BMI-groep

Conclusie

Ondanks dat het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden is, ontbijt 19% van de 17-18-jarigen nooit. In vergelijking met 2010, is het aantal jongeren dat niet dagelijks ontbijt enkel significant gedaald bij 13-14 jarige jongens. Bij de meisjes is er over de leeftijden heen een significante daling in het percentage jongeren dat dagelijks ontbijt. Deze daling is te wijten aan de leeftijdsgroepen 11-12 jarigen en 15-16 jarigen. Jongeren uit het secundair beroepsonderwijs ontbijten het minst dagelijks in vergelijking met de andere opleidingen. In 2014 zijn echter significante dalingen te bemerken in het percentage jongeren dat dagelijks ontbijt in het algemeen secundair onderwijs.

De consumptie van groenten en fruit is gestagneerd ten opzichte van 2010. Van de jongens eet 22% dagelijks fruit en 48% dagelijks groenten. Bij de meisjes eet 34% dagelijks fruit en 59% dagelijks groenten.

De daling van dagelijks frisdrankgebruik bij jongens tussen 2002 (51%) en 2010 (38%) zet zich verder door in 2014: 35% 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 dronk 29% van de meisjes minstens dagelijks een frisdrank. In 2014 merken we een lichte daling naar 26%. In 2014 consumeerde 69% van de jongens en 80% van de meisjes dagelijks water, een significante stijging ten opzichte van 2010, toen dit nog respectievelijk 52% en 63% was.

De prevalentie van obesitas en overgewicht is nagenoeg gelijk bij Vlaamse jongens en meisjes (16,4% bij de jongens t.o.v. 16,1% bij de meisjes). Dit is een stijging ten opzichte van 2010, toen 13,0% van de jongens en 9,6% van de meisjes obees waren of overgewicht hadden. De stijging bij de meisjes was statistisch significant.

Meer meisjes vinden zichzelf daarentegen te dik en deze perceptie stijgt met de leeftijd (27,7% van de jongens en 49,6% 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. Benedicte Deforche en Dr. Anne Hublet.

Contactpersoon: Bart De Clercq (b.declercq@ugent.be)

Medewerkers: Dr. Wendy Van Lippevelde, Thomas Buijs

Adres:

Universiteit Gent

Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen

Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde

De Pintelaan 185, 4K3

9000 Gent

Tel: +32 9 332 36 18

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

Gebruikte afkortingen

ci²: Resultaat van chi-kwadraat berekening voor kruistabel

df: degrees of freedom: vrijheidsgraden

p: probaliteit: resultaat van statistische test : kleiner dan 0,05 wordt als statistisch significant beschouwd