

## Factsheet

<b>Onderwerp: Leefstijlpreventie</b>	
Kernboodschap	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het doel van een gezonder Nederland wordt steeds urgenter, zeker ook voor de komende periode waarin we extra kwetsbaar zijn zolang er nog geen vaccin is. Maar ook omdat voor heel veel Nederlanders de woon- en werkomgeving opeens is veranderd; thuis werken, thuis eten, minder gelegenheid om te sporten.</li> <li>- Steeds meer partijen onderkennen het belang van een gezonde leefstijl.</li> <li>- Gezonde keuzes maken is voor veel mensen een flinke uitdaging.</li> <li>- Dit onderstreept extra het belang van effectieve preventie en de inzet van het door dit kabinet gesloten Nationale Preventieakkoord.</li> </ul>
Argumentatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetenschappers en medici vragen aandacht voor een gezonde leefstijl. Hun oproep is helder: <i>Als leefstijl ooit op de agenda zou moeten staan, dan is het nu. De cijfers liegen er niet om. De overgrote meerderheid van de corona-geïnfecteerde patiënten op de IC heeft overgewicht, obesitas en/of een of meerdere aandoeningen.</i></li> <li>- Staatssecretaris Blokhuis gaat daarom in gesprek met wetenschappers, medici, gemeenten en partners om te bezien welke kennis er is over corona en leefstijl, wat nodig is voor het bevorderen van een gezonde leefstijl en welke kansrijke initiatieven er zijn.</li> <li>- Op 20 mei verscheen de aankondiging dat de aankomende periode een concreet programma wordt ontwikkeld waarin de kracht van de twintig gezondheidsfondsen, NOC*NSF en Nederlandse Loterij wordt gebundeld voor een gezonde actieve leefstijl. 2 juni hebben Minister van MZS en Staatssecretaris van VWS ook met hen om de tafel gezeten.</li> </ul>
Politieke afspraken (regeerakkoord, convenant, coalitieafspraken e.d.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nationaal Preventieakkoord (23 nov. 2018), hierin is met ruim 70 partijen en 270 afspraken vormgegeven aan een gezonder Nederland.</li> <li>- Een Nederland waarin niet wordt gerookt, overgewicht fors wordt teruggedrongen en problematisch alcoholgebruik wordt aangepakt.</li> </ul>
Feiten&cijfers	<p><b>Overgewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- We streven ernaar richting 2040 het overgewicht- en obesitasniveau terug te brengen naar het niveau van 1995. Dat is een buitengewoon ambitieuze opgave. Zeker als we beseffen dat we tegen de stroom in roeien, gegeven de stijgende trend van het aantal mensen met overgewicht en obesitas richting 2040<sup>1</sup>. Het Nationaal Preventieakkoord is een gezamenlijke beweging die hard nodig is om het tij te keren en ziektelast als gevolg van overgewicht terug te dringen.</li> <li>- Momenteel heeft 50% van de bevolking 18 jaar en ouder overgewicht, waarvan 15% ernstig overgewicht (obesitas). Van de jongeren (4 tot 18 jaar) heeft 13,2% overgewicht en 2,1 procent obesitas.</li> </ul> <p><b>Voeding (bron: onderzoek onder 1000 Nederlanders door Voedinggscentrum)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het merendeel (83%) van de Nederlanders boven de 18 geeft aan dat zij niet anders zijn gaan eten nadat de coronamaatregelen van kracht werden.</li> <li>- 1 op de 10 Nederlanders geeft aan gezonder te zijn gaan eten nadat de coronamaatregelen van kracht werden.</li> <li>- Een deel geeft aan minder ongezonde verleidingen te ervaren door</li> </ul>

<sup>1</sup> VTV 2018

	<p>anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een derde geeft aan meer op het gewicht te zijn gaan letten.</li> </ul> <p><b>Bewegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minister van MZS heeft een Sportakkoord afgesloten om bewegen te stimuleren.</li> <li>- Bewegen is eveneens een belangrijk onderdeel in het voorkomen en tegengaan van overgewicht. Daarom is de relatie tussen bewegen en tot gezondheidsbevordering in zowel het Sport- als het Preventieakkoord opgenomen.</li> <li>- Een van de doelstellingen in het NPA is dat in 2040 75% van de Nederlanders beweegt volgens de Beweegrichtlijn (regelmatig bewegen en daarnaast intensieve en spierversterkende oefeningen zoals bijvoorbeeld lopen en fietsen). In 2017 was dit 47% en in 2019 49%.</li> </ul> <p><b>Roken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén op de drie rokers denkt door de coronacrisis na over stoppen met roken, blijkt uit een onderzoek van het Trimbos-instituut van 29 mei.</li> <li>- Een groep rokers (14%) is, vooral om gezondheidsredenen, minder gaan roken.</li> <li>- Er is ook een groep die nu juist méér zegt te zijn gaan roken (19%). Dit zijn voornamelijk vrouwen en mensen in de leeftijdsgroep van 18-39 jaar. De reden is verveling, stress of omdat ze vaker alleen zijn.</li> <li>- Juist nu is het belangrijk om te stoppen. Trimbos geeft aan dat er steeds meer bewijs is dat mensen die COVID-19 hebben en roken, een grotere kans lopen op ernstige complicaties omdat roken het functioneren van het immuunsysteem verstoort.</li> <li>- Roken is de nummer één te voorkomen doodsoorzaak. Nog altijd sterven in Nederland ieder jaar meer dan 20.000 mensen aan de gevolgen van (mee)roken.</li> <li>- Tegelijkertijd raken er iedere week honderden nieuwe kinderen verslaafd aan roken. Als zij blijven roken, is de kans meer dan 50% dat zij aan de gevolgen daarvan zullen komen te overlijden.</li> <li>- Het Nationaal Preventieakkoord heeft als ambitie een rookvrije generatie in 2040 te bereiken. Binnen het akkoord werken de overheid, maatschappelijke organisaties, gezondheidsfondsen, de zorgsector, zorgverzekeraars, gemeenten, sportbonden, topsectoren en bedrijven aan dit doel. De overheid neemt verschillende maatregelen om de ambities te halen. Dit wordt gedaan door stoppen met roken makkelijker te maken en beginnen met roken moeilijker. Voorbeelden daarvan zijn een significante accijnsverhoging.</li> </ul> <p><b>Alcohol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volgens onderzoek van Trimbos-instituut komen mensen tijdens de lockdown in minder situaties en omgevingen waar alcoholgebruik vanzelfsprekend is. Ca 4 % stopt helemaal met drinken.</li> <li>• Daarentegen gaf 11-21% van de ondervraagden aan meer of vaker te drinken. Vooral kwetsbare groepen komen in problemen door alcoholgebruik, er is veel onzichtbare problematiek</li> <li>• Dat zijn vooral 1) mensen die lijden onder stress, verveling, somberheid, angst, 2) mensen die in herstel zijn (vanuit AA: vooral diegenen die net in herstel zijn); 3) huisgenoten van drinkers ivm risico op huiselijk geweld; 4) kinderen van ouders met een verslaving of GGZ probleem (half miljoen kinderen)</li> <li>• Overmatig drinken (vaak) en zwaar drinken (regelmatig veel drinken) hangt samen met slechter functionerend immuunsysteem meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Ook vergroot overmatig alcoholgebruik de kans op luchtweginfecties.</li> <li>• Van bingedrinken (bij één gelegenheid 5 glazen of meer) is bekend: zorgt</li> </ul>
--	--

	<p>voor immuun-dip.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• We zetten er op in om, samen met leefstijlinstituten, de kennis over alcohol/leefstijl te vergroten</li><li>• We stimuleren niet of weinig drinken, door ondersteuning van oa. IkPas en onder de aandacht brengen van advies Gezondheidsraad (max 1 glas per dag om gezondheidsschade te vermijden)</li><li>• Ondersteunen o.m. via Nationaal Preventie Akkoord initiatieven tot bewustwording en vroegsignalering, en tijdig contact met de (verslavingszorg)</li><li>• En stimuleren naleving en handhaving van leeftijdsgrenzen, samen met deelnemende partijen zoals sportsector, horeca, gemeenten etc.</li></ul>
Overig (zoals heikele punten en pers)	