



Voeding en beweging

In 2032 eten mensen gezonder en bewegen zij voldoende

De richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad vormen de basis voor een gezond voedingspatroon. Dit betreft o.a. het eten van groente en fruit en het verminderen van bewerkt en/of rood vlees.²⁹ De beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad geeft aan wat voldoende bewegen is. Dit betreft o.a. intensief bewegen en spier- en botversterkende activiteiten.⁴⁶

Hoe is de situatie nu?

- Het aantal volwassenen dat de richtlijnen goede voeding volgt, varieert tussen de 10 en 50% afhankelijk van de productgroep. Bijna 30% van de volwassenen eet voldoende groenten en bijna 20% voldoende fruit⁴⁷
- Volwassenen eten gemiddeld 483 gram rood en/of bewerkt vlees per week. Het Voedingscentrum adviseert maximaal 500 gram vlees per week waarvan maximaal 300 gram rood vlees⁴⁷
- Van alle Nederlanders voldoet 44% aan de beweegrichtlijn⁴⁸
- De helft van de Nederlanders van 18 jaar of ouder heeft overgewicht⁴⁹
- Gezonde voeding en voldoende beweging verkleint het risico op het ontwikkelen van kanker, waaronder borst- en darmkanker^{46, 50}
- Jaarlijks zijn 6.452 kankergevallen toe te schrijven aan ongezonde voeding. Te weinig fruit en groente draagt het meeste bij, gevolgd door te weinig voedingsvezel en te veel bewerkt vlees¹⁶
- Jaarlijks zijn 4.995 kankergevallen toe te schrijven aan overgewicht en 2.228 aan te weinig beweging¹⁶

- Ten opzichte van andere Europese landen eten Nederlanders minder groente en fruit. Wel doen meer mensen dagelijks aan lichaamsbeweging⁶

Wat willen we veranderen?

Een ongezond voedingspatroon en onvoldoende beweging zijn gerelateerd aan een verhoogd risico op diverse ziekten, waaronder verschillende vormen van kanker. Daarnaast kunnen ongezond eten en onvoldoende bewegen leiden tot een verstoring van de energiebalans, wat de kans op overgewicht vergroot. Overgewicht leidt tot metabole ontregeling en vormt een additioneel risico voor het ontstaan van kanker.⁵¹ Daarom streven we ernaar dat mensen gezonder eten en meer bewegen, volgens de richtlijnen goede voeding en de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad.

Wat zijn onderliggende oorzaken?

Oorzaken van ongezonde voeding en onvoldoende beweging zijn:

- Onvoldoende bewustzijn en kennis, onvoldoende financiële middelen, culturele en sociale invloeden en mentale invloeden zoals stress



Voeding en beweging

- Ongezonde omgeving, bijvoorbeeld grote beschikbaarheid en toegankelijkheid van ongezond voedsel, de promotie ervan met prijs- en marketingtechnieken en beperkte beweegfaciliteiten

Wat zijn mogelijke oplossingsrichtingen?

Voeding

- Verbeteren van beschikbaarheid en toegankelijkheid van gezonde voeding, bijvoorbeeld door prijsmaatregelen, waterpunten op openbare plekken en het substantieel verhogen van het aandeel gezonde producten in onder andere supermarkten, onderwijsinstellingen en sportkantines
- Beperken van beschikbaarheid en toegankelijkheid van ongezond voedsel, bijvoorbeeld door prijsmaatregelen, zichtbaarheid en plaatsing van producten en verminderen van verkooppunten
- Verbeteren van de voedselsamenstellingen door verminderen van calorieën, suiker, zout en verzadigde vetten in producten en verkleinen van portiegroottes
- Vereenvoudigen van productinformatie op het etiket van voedingsmiddelen
- Tegengaan van marketing voor ongezond voedsel, in het bijzonder voor kinderen
- Uitvoeren van publiekscampagnes over gezond eten en overgewicht en aandacht voor voeding op school

Bewegen

- Inrichten van een beweegvriendelijke leefomgeving, bijvoorbeeld door fietspaden en groen in de wijk
- Verlagen van de drempel voor gebruik van het beweeg- en sportaanbod, bijvoorbeeld door gratis lidmaatschap van sportclubs
- Opzetten van campagnes over bewegen en overgewicht en aandacht voor bewegen op scholen en werk

Welke effecten verwachten we op individuen en de samenleving?

● **Incidentie**

● **Mortaliteit**

● **Kwaliteit van leven**

- Lichamelijke gezondheid
- Psychische gezondheid
- Mate van zelfstandigheid
- Sociale relaties
- Omgeving
- Persoonlijke waarden en overtuigingen

○ **Kwaliteit van zorg**

- Effectiviteit
- Veiligheid
- Patiëntgerichtheid
- Tijdigheid
- Doelmatigheid
- Gelijkheid van behandelen