LEEUWARDER COURANT
18 oktober 2017, pag. 20

Groei overgewicht gestuit

De groei van het aantal Friezen met overgewicht lijkt gestuit. De helft van de Friezen is te dik, blijkt uit de gisteren gepresenteerde gezondheidsmonitor van de GGD Fryslân. Dat is nauwelijks meer dan vijf en zeven jaar geleden.

GOOS BIES

Het lijkt erop dat de Friese bevolking in elk geval niet ongezonder gaat leven, waarvoor in het verleden wel werd gevreesd. De helft van de Friezen zit op een gezond gewicht. Een op de zeven tot acht Friezen kampt met ernstig overgewicht; van een stijgende trend en een afwijkend beeld met de rest van Nederland is geen sprake.

Van de ruim dertienduizend in 2016 ondervraagde volwassenen in Friesland voelt 79 procent zich gezond of zelfs zeer gezond. Dat is een fractie (2 procent) minder dan na het vorige gezondheidsonderzoek in 2012. De GGD wil om de vier jaar zo'n grootschalige studie doen. Tweederde van de Friezen voldoet aan de norm van minimaal een half uur per dag matig intensief bewegen. Dat is ook ietsje minder dan vier jaar eerder. Opvallend is dat ouderen meer zijn gaan bewegen dan jongvolwassenen. Ook zijn de 65-plussers tevredener over hun eigen leven.

Friezen zijn op bepaalde fronten gezonder gaan eten. Inmiddels voldoet 88 procent aan de ontbijtnorm (was 79 procent) en 42 procent eet genoeg fruit (was 38 procent). Daar staat tegenover dat volgens de nieuwe norm van de gezondheidsraad minder dan een op de vijf nog genoeg groente eet, oftewel elke dag 250 gram. De helft van de Friezen drinkt elke dag ten minste de twee aanbevolen glazen water.

Intussen gaan inwoners van Friesland gestaag minder roken: 21 procent doet daar nog aan, tegen 24 procent in 2012. „Een gunstige ontwikkeling", signaleren de epidemiologen Marijke Teeuw en Marit Boonstra. Aan overmatig of zwaar drinken bezondigt meer dan een kwart van de Friezen zich. Deze cijfers laten zich moeilijk vergelijken met het verleden, omdat de norm voor overmatig drankgebruik is verlaagd naar twee glazen per dag voor een man en één voor een vrouw.

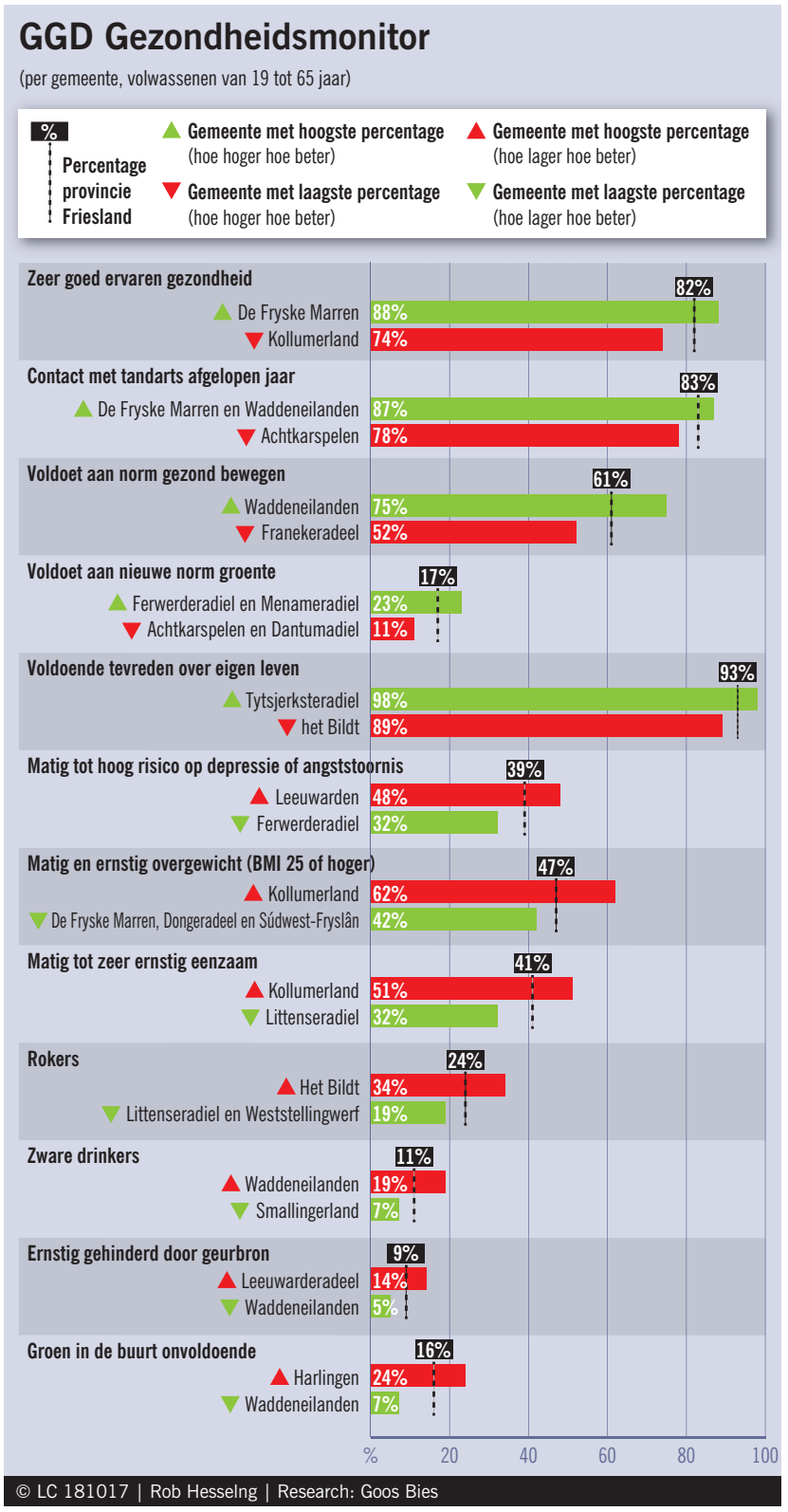
Sociaaleconomische gezondheidsverschillen blijven een terugkerend fenomeen, stipt GGD-directeur Margreet de Graaf in het voorwoord van het onderzoek aan. „Mensen met een lage opleiding of mensen zonder werk door werkloosheid of arbeidsongeschiktheid hebben steevast meer gezondheidsproblemen." Het valt de GGD op dat jongvolwassenen (tot 35 jaar) een verhoogd risico hebben op depressiviteit en procentueel de meeste rokers herbergen, dat middelbaar volwassenen (tussen 35 en 50 jaar) het minst vaak de beweegnorm halen en dat bijna de helft van de 65-plussers zich beperkt voelt in activiteiten vanwege gezondheidsklachten. Teeuw: „Middelbaar volwassenen willen wel graag meer bewegen, maar krijgen dat niet voor elkaar."

Een derde van de Friezen zegt ten minste één chronische aandoening te hebben; ruim een op de tien Friezen heeft last van minimaal één functiebeperking in zien, horen of bewegen. Procentueel bijna vier keer zoveel laagopgeleiden als hoogopgeleiden hebben ten minste één beperking. In vier jaar is het contact dat Friezen met de tandarts of een medisch specialist hadden, toegenomen. Van de Friezen bezocht 77 procent het jaar voor de enquête een tandarts (was 73 procent), en 44 procent een medisch specialist (was 41 procent). Contact met de huisarts (73 procent van de Friezen) bleef gelijk.

Minder Friezen hebben moeite met rondkomen, dat geldt voor minder dan een op de zes inwoners van Friesland. Ernstige geluidsoverlast is bijna gehalveerd, daar lijdt nog maar een op de Friezen onder. Geuroverlast daarentegen is met de helft toegenomen. Een op de elf Friezen voelt zich ernstig gehinderd door ten minste één geurbron.

Wat betreft gezond voelen steken de Friezen goed af ten opzichte van andere GGD-regio's. Er is geen GGD-regio in Nederland waar de inwoners zich gezonder voelen, net als in 2012. Teeuw: „Ervaren van gezondheid is een betrouwbare indicator en een voorspeller van vroegtijdige sterfte. Toch kun je daaruit niet afleiden dat Friezen ouder worden dan andere inwoners van Nederland."

Aan overmatig of zwaar drinken bezondigt kwart van de Friezen zich



© LC 181017 | Rob Hesselng | Research: Goos Bies

In Littenseradiel is het goed toeven

De gezondheidsverschillen kunnen groot zijn binnen Friesland. Dat blijkt uit de resultaten van de gezondheidsmonitor, die door GGD Fryslân ook per gemeente in kaart zijn gebracht. Zo is bijna een op de vijf inwoners tussen 19 en 65 jaar op de Waddeneilanden een zware drinker, terwijl dit in Smallingerland maar een op de acht is. In het noorden van Friesland lijken de inwoners minder gezond te leven. Inwoners van gemeenten als Kollumerland, Achtkarspelen, Dantumadiel, het Bildt en Menameradiel duiken hoog op in statistieken die minder goed zijn voor de gezondheid.

Tegelijk woont nergens een groter aandeel senioren dat tevreden is met zijn eigen leven dan in Kollumerland en Leeuwarderadeel.
Een gemeente waar het goed toeven is, lijkt Littenseradiel. De inwoners van de gemeente die ook al vaak tot de veiligste van Nederland wordt gerekend, behoren tot de minst eenzame en bij de senioren de minst dikke van Friesland. Voor zolang het duurt, want over minder dan drie maanden houdt de gemeente op te bestaan en wordt Littenseradiel verdeeld over Leeuwarden, Súdwest-Fryslân en Waadhoeke.