



HP@CMILAB

# DESKRESEARCH

LENNART, LILIAN, ROMY & ROOS

## **Inhoud**

1. Algemene feiten & cijfers...3
2. Nationale demografie – obesitas...4
3. Lokale demografie – obesitas...6
4. Bestaande tools...8
5. Conclusie...9
6. Bronnen...10

# 1 | Algemene feiten en cijfers

De diagnose obesitas wordt gesteld bij een BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>, aangevuld met een beoordeling van de buikomvang (Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2008).

Obesitas is 'een chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's'. In deze definitie wordt een aantal belangrijke elementen aangegeven:

- Obesitas is een ziekte. Dat betekent dat er medische aandacht op het gebied van preventie, diagnostiek en behandeling voor nodig is en dat deze toestand niet alleen kan worden beschouwd als een ongemak.
- Deze ziekte is chronisch. Dit houdt in dat obesitas een levenslang probleem is, waarvoor voortdurende aandacht nodig is en op dit moment geen genezing bestaat.
- De vetstapeling moet zodanig zijn dat dit leidt tot gezondheidsproblemen. Dit verwijst naar de totale hoeveelheid lichaamsvet enerzijds en de vetverdeling anderzijds (Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2008).

## Comorbide klachten

= het naast elkaar bestaan van meerdere ziektes tegelijkertijd

Uit onderzoek blijkt dat 1,3 miljoen Nederlanders meerdere ziektes tegelijk hebben (comorbiditeit). Dit kan de kwaliteit van leven sterk terugdringen. Vooral bij oudere mensen komt comorbiditeit veel voor:

- 65-80 jaar: een derde heeft comorbiditeit
- 80+: 70% tot 80% heeft comorbiditeit

Ook obesitas vergroot de kans om ook nog andere ziektes te krijgen. Denk aan diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, etc. Dit vergroot de kans op overlijden op jonge leeftijd en kan veel complicaties met zich meebrengen, bijvoorbeeld dat iemand niet meer in staat is om te werken (Stecr, z.d.).

Bijna 4% van de totale ziektelast in Nederland, is te wijten aan de gevolgen van (ernstig) overgewicht. Dit veroorzaakt ook maatschappelijke kosten, meestal vanwege arbeidsongeschiktheid (Volksgezondheid en zorg, z.d.).

## Steden met meeste fastfoodrestaurants

Dit is de top 3 van steden met het grootste aanbod fastfoodrestaurants:

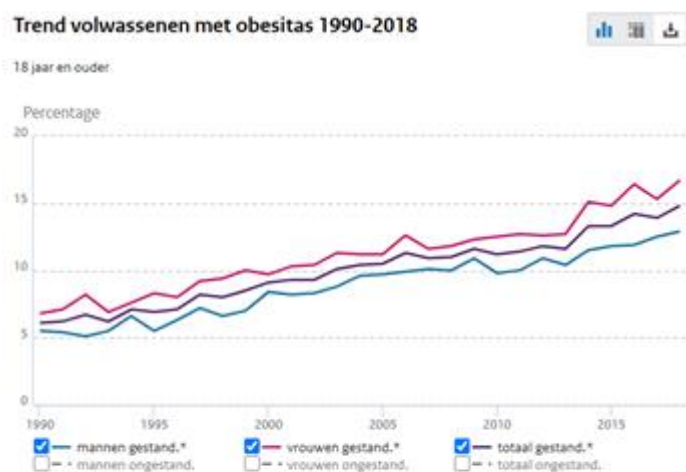
1. Amsterdam – 53 (dichtheid: 6,2 fastfoodrestaurants per 100.000 inwoners)
  2. Rotterdam – 36 (dichtheid: 5,7 fastfoodrestaurants per 100.000 inwoners)
  3. Den Haag – 20 (dichtheid: 3,8 fastfoodrestaurants per 100.000 inwoners)
- (Van Spronsen & Partners, 2019)

## 2 | Nationale demografie – obesitas

### Feiten en cijfers

- In 2019 had 14,9% van de volwassen Nederlanders obesitas
- In 2019 had 2,1% van de kinderen tussen de 4-17 jaar obesitas
- Vrouwen (16,1%) hebben vaker obesitas dan mannen (13,2%)
- In Nederland hebben zo'n 100 duizend volwassenen obesitas
- Er is sprake van een stijging in het aantal mensen met obesitas. Zo is het aantal vrouwen met obesitas sinds 1900 verdubbeld. Ook bij mannen is het aantal significant toegenomen.  
(Volksgezondheid en zorg, z.d.)

Zie onderstaande grafiek:



Bron: CBS Gezondheidsenquête (tot en met 2013); daarna Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM

- \* De gegevens zijn gestandaardiseerd naar de Nederlandse bevolking van 2018
- (on)gestand = (on)gestandaardiseerd

### Verskil tussen hoog- en laagopgeleid

Er is sprake van een verschil tussen het aantal hoogopgeleide mensen met obesitas en het aantal laagopgeleide mensen met obesitas. Tussen 1999 en 2018 is het aantal mensen met obesitas gestegen in alle opleidingsgroepen, maar bij laagopgeleiden is het percentage v.d. mensen die obesitas hebben hoger. Zo heeft een kwart van de mensen (25+) die alleen het basisonderwijs hebben afgerond obesitas. Bij universitair opgeleiden is dat 6 procent (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2016).

Onderstaande afbeelding geeft het verschil tussen het hoog- en laagopgeleid ook goed weer als het gaat om obesitas (Volksgezondheid en zorg, z.d.):

### Bij zowel mannen als vrouwen hebben laagopgeleiden relatief vaker obesitas 2018



## Behoeftte aan verandering

Kenmerken gezondheid en leefstijl	Algemeen		Gezondheid		Tevredenheid met lichamelijke gezondheid		Tevredenheid met psychische gezondheid
	Tevredenheid met het leven (%)	Niet tevreden, niet ontevreden (%)	Tevredenheid met het leven (%)	Tevredenheid met lichamelijke gezondheid (%)	Niet tevreden, niet ontevreden (%)	Tevredenheid met lichamelijke gezondheid (%)	
Totaal	2,4	10,3	87,3	9,8	20,8	69,5	5,2
Ervaren gezondheid: minder dan goed	5,3	19,7	75,0	29,0	46,1	24,9	13,1
Ervaren gezondheid: (zeer) goed	1,1	6,3	92,6	1,4	9,8	88,9	1,8
Ervaren belemmering in gezondheid: niet	1,3	7,8	90,9	2,6	12,3	85,1	2,6
Ervaren belemmering in gezondheid: licht	2,9	11,4	85,6	15,4	36,9	47,6	7,2
Ervaren belemmering in gezondheid: sterk	8,7	26,1	65,2	46,3	31,1	22,6	19,1
Gewicht: ondergewicht	-	-	-	-	-	-	-
Gewicht: normaal gewicht	2,3	8,9	88,8	7,0	15,4	77,6	4,6
Gewicht: matig overgewicht	1,6	10,3	88,2	8,9	22,3	68,8	4,4
Gewicht: ernstig overgewicht	3,0	12,2	84,8	18,2	36,3	45,4	6,7
Sportfrequentie: dagelijks sporten	1,7	9,4	88,9	5,8	14,0	80,1	3,9
Sportfrequentie: wekelijks sporten	1,4	8,1	90,4	6,7	17,5	75,9	4,1
Sportfrequentie: minder dan 1 x per week	3,5	12,7	83,8	14,4	26,3	59,3	6,9
Roker: niet roken	2,0	9,3	88,8	9,0	19,6	71,4	4,7
Roker: wel roken	4,2	15,5	80,3	13,7	26,3	60,0	7,8
Alcoholgebruiker: drinkt niet	4,0	13,5	82,6	14,9	25,9	59,2	8,1
Alcoholgebruiker: matige drinker	1,7	8,8	89,5	7,8	18,8	73,4	4,0
Alcoholgebruiker: zware drinker	1,0	9,5	89,5	6,4	17,6	76,0	4,2

Bron: CBS.

In een onderzoek van het CBS uit 2019 naar welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl, zijn een aantal punten gemeten:

- Tevredenheid met het leven
- Tevredenheid met lichamelijke gezondheid
- Tevredenheid met psychische gezondheid

In de categorie gewicht zijn bovenstaande criteria gemeten onder mensen met ondergewicht, een normaal gewicht, matig overgewicht en ernstig overgewicht. Om de focus van dit onderzoek op obesitas te houden is er voor ieder criterium gekeken naar de categorie ernstig overgewicht.

Hier kunnen we het volgende uit opmaken:

- Tevredenheid met het leven  
3% van de doelgroep geeft aan ontevreden te zijn over het leven  
12,2% is niet tevreden, maar ook niet ontevreden  
84,8% is tevreden
- Tevredenheid met lichamelijke gezondheid  
18,2% van de doelgroep geeft aan ontevreden te zijn over hun lichamelijke gezondheid  
36,3% is niet tevreden, maar ook niet ontevreden  
45,4% is tevreden
- Tevredenheid met psychische gezondheid  
6,7% van de doelgroep geeft aan ontevreden te zijn over hun psychische gezondheid. Voor dit criterium zijn er geen andere resultaten.

(CBS, 2019)

### 3 | Lokale demografie - obesitas

#### **Katendrecht:**

- Van de 4755 inwoners van Katendrecht heeft 52% overgewicht (ongeveer 2473 inwoners), en 18% ernstig overgewicht, ofwel obesitas (ongeveer 856 inwoners).
- 66% van de inwoners ervaart een goede of zeer goede gezondheid, 38% heeft een langdurige ziekte of aandoening.
- 23% van de inwoners heeft minstens één beperking (dit kunnen dus ook meerdere beperkingen zijn). 16% van de inwoners heeft een mobiliteitsbeperking.
- 46% van de inwoners (ongeveer 2187 inwoners, minder dan de helft!) voldoet aan de beweegrichtlijnen.
- 84% van de inwoners heeft matig tot veel regie over het eigen leven.  
(RIVM, 2016)

#### **Afrikaanderwijk:**

- Van de 8075 inwoners (aanzienlijk meer inwoners dan Katendrecht) heeft ongeveer 58% overgewicht (ongeveer 4684 inwoners, bijna heel de bevolking van Katendrecht) en 24% ernstig overgewicht, ofwel obesitas (ongeveer 1938 inwoners).
- 51% van de inwoner ervaart een goede of zeer goede gezondheid, 45% heeft een langdurige ziekte of aandoening.
- 36% van de inwoners heeft minstens één beperking (dit kunnen dus ook meerdere beperkingen zijn). 26% van de inwoners heeft een mobiliteitsbeperking.
- 39% van de inwoners (ongeveer 3149 inwoners) voldoet aan de beweegrichtlijnen.
- 75% van de inwoners heeft matig tot veel regie over het eigen leven.  
(RIVM, 2016)

#### **Sociaal economische status**

##### **Katendrecht:**

Van de potentiële beroepsbevolking is 62,1 % van de inwoners werkzaam. 13,3% is niet werkend. 5,4% is studierend, en 19,2 % is overig.

Van deze werkenden heeft 51,8% een contract voor onbepaalde tijd, 22,6% een contract voor bepaalde tijd, 5,4% is uitzendkracht en 5,1% is oproepkracht. 10,9% is zzp'er.  
(Gemeente Rotterdam, 2018)

18% van de huishoudens uit Katendrecht heeft een laag inkomen. 17% heeft een hoog inkomen. 19% zit rond of onder het sociaal minimum.  
(CBS, 2017)

Voor de volgende cijfers wordt gebruik gemaakt van het aantal 15- 75 jarigen binnen de wijken: In Katendrecht gaat het om 3602 inwoners binnen deze leeftijdscategorie. Van hen is 33% laagopgeleid, 34% middelbaar opgeleid en 33% hoogopgeleid (Gemeente Rotterdam, 2018).

##### **Afrikaanderwijk:**

Van de potentiële beroepsbevolking is 48,6 % van de inwoners werkzaam. 20,5% is niet werkend. 6,6% is studierend, en 24,3 % is overig.

Van deze werkenden heeft 38,8% een contract voor onbepaalde tijd, 26,7% een contract voor bepaalde tijd, 12% is uitzendkracht en 10,8% is oproepkracht. 8% is zzp'er.  
(Gemeente Rotterdam, 2018)

Voor de volgende cijfers wordt gebruik gemaakt van het aantal 15- 75 jarigen binnen de wijken. In de Afrikaanderwijk gaat het om 6770 inwoners binnen deze leeftijdscategorie. Van hen is 51% laagopgeleid, 35% middelbaar opgeleid en 14% hoogopgeleid (Gemeente Rotterdam, 2018)

De veranderde voedselomgeving in de buurt wordt regelmatig genoemd als één van de belangrijkste omgevingskenmerken die bijdraagt aan de toename van overgewicht en obesitas (CEPHIR, 2018). Rotterdam staat op plek 2 in Nederland als het gaat om het aantal fastfoodrestaurants (Van Spronsen & Partners, 2019).

A map of Rotterdam, Netherlands, showing various locations marked with red pins. The map includes labels for several areas and landmarks: De Ballentent, Restaurant Azura, Loetje Koo van Zuid, Borrelboot Rotterdam, C.E.O., Smikkelshop, De Matroos en Het Meisje, FC Walhalla, Burro e Salvia, Amazing Oriental Rotterdam-Katendrecht, FrießKatendrecht, Kabelhof, Katendrechtse Hoofd 3e Parking, Lido Restaurant SS Rotterdam, Watertad SS Rotterdam, Globetrotter Katendrecht, Stichting Emisi in Europe, Maasloot, Quaker Oats, Maashaven, Passie Rotterdam, Laurens v. Maasveld, ABN, Lidl, Ba, Maastricht, and Maassluis. The map also shows the Rijnhaven, Breda Hillek, and De Groene Kaap. A scale bar indicates distances up to 100 meters.

7

## 4 | Bestaande tools

Het grote aanbod aan online afvalprogramma's en apps lijkt te impliceren dat het gemakkelijker wordt om af te vallen. Maar afvallen is en blijft een dilemma, of je daar een smartphone bij kunt gebruiken of niet. Deskundigen zijn er niet over uit wat de meest effectieve manier is om gewicht te verliezen. Omdat obesitas een combinatie is van medische, genetische, psychologische en sociaaleconomische omstandigheden, is er geen kant-en-klare mHealth oplossing die voor iedereen werkt (Jacobs, 2014).

Een recent gepubliceerd artikel in het American Journal of Preventive Medicine concludeert dat apps die je moeten helpen om af te vallen weinig gebruik maken van gedragsveranderende strategieën waarvan eerder is aangetoond dat ze tot resultaat leiden. Slechts twee van de dertig onderzochte apps maken serieus gebruik van evidence-based (door onderzoek bewezen) strategieën. Gebruik maken van bewezen evidence-based interventies in een simpele mobiele applicatie is complex, maar inzichten bieden om een gezond gewicht te bereiken en te behouden, zoals het bevorderen van regelmatige eetpatronen, het vermijden van stress en het omgaan met negatieve gevoelens zijn voorbeelden.

Hieronder een overzicht van bestaande tools om obesitas te bestrijden/af te vallen:

- *Bluetooth weegschaal/slimme weegschaal*  
→ Stuurt info naar een app op je telefoon/computer. Meet je vetpercentage, BMI, bot- en spiermassa, etc. Je krijgt daarbij grafiekjes te zien van je vooruitgang. Dit werkt motiverend. Er zijn ook weegschalen die je kan verbinden met bijvoorbeeld een fitness tracker.
- *Stappenteller in de vorm van een polshorloge, app, of apparaatjes voor aan je broek*  
→ Motiveert je om een doel te bereiken qua aantal stappen per dag en om bv. de trap te nemen i.p.v. de lift
- *Bewegingstracker/activity tracker*  
→ Een bewegingstracker gaat verder dan een gewone stappenteller. Zulke trackers kunnen ook je beweging op de fiets, tijdens het roeien, zwemmen, en nog veel meer activiteiten meten.
- *Verschillende apps om alles wat je eet bij te houden of om vanuit huis te sporten*  
→ Voorbeelden: Mijn Eetmeter, Lifesum, etc.
- *Bloeddrukmeter, hartslagmeter, etc.*  
(Zorg van Nu, 2021)



# Belangrijkste inzichten & conclusie

## Landelijke demografie

- 14,9% van de volwassen Nederlanders heeft obesitas.
- Er is een duidelijk verschil tussen laag- en hoogopgeleid als het gaat om obesitas. 25% van de mensen die alleen het basisonderwijs hebben afgerond hebben obesitas, bij universitair opgeleiden is dat 6%.
- 54,6% van de mensen met obesitas is niet tevreden met hun lichamelijke gezondheid, 6,7% is niet tevreden met hun psychische gezondheid.
- Mensen met obesitas hebben vaak last van comorbiditeit.
- Amsterdam, Rotterdam en Den Haag zijn de steden met het grootste aanbod aan fastfoodrestaurants (in die volgorde).

## Lokale demografie

- Katendrecht: 18% heeft obesitas, Afrikaanderwijk: 24% heeft obesitas.
- Katendrecht: 46% voldoet aan beweegrichtlijnen, Afrikaanderwijk: 39% voldoet aan beweegrichtlijnen
- In zowel Katendrecht als Afrikaanderwijk zijn relatief veel fastfoodrestaurants.

## Overig

- Het huidige aanbod aan monitoringstools bestaat vooral uit:
  - Apps gericht op voeding (bv. Mijn Eetmeter) of beweging (bv. MyFitnessPal)
  - Slimme weegschalen
  - Bewegingstrackers
  - Bloeddrukmeter, hartslagmeter, etc.
- Voorbeelden van dingen die helpen bij zelfmonitoring als het gaat om het bereiken van gedragsverandering bij obesitas: (tussen)doelen stellen, feedback van deskundige krijgen, vermijden van verleidingen, hulp van community krijgen.

## Conclusie

- In de wijken waar wij een tool voor moeten maken is meer obesitas dan het landelijke gemiddelde (Katendrecht: 3,1% meer, Afrikaanderwijk: 9,1% meer).
- Rotterdam staat op plek 2 in Nederland als het gaat om het aantal fastfoodrestaurants.
- Huidige apps richten zich te weinig op gedragsverandering, goede gedragsveranderingstechnieken zijn: werken met (tussen)doelen, hulp van community krijgen, verleidingen vermijden en feedback krijgen van een deskundige.

## Bronnen

- CEPHIR. (2018). *Is Rotterdam een fastfoodparadijs?* Geraadpleegd in februari 2021, van [https://www.cephir.nl/onderzoek/Rotterdam-voedselomgeving\\_Rapport\\_CEPHIR\\_WEB.pdf](https://www.cephir.nl/onderzoek/Rotterdam-voedselomgeving_Rapport_CEPHIR_WEB.pdf)
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2017). *CBS in uw buurt*. Geraadpleegd in februari 2021, van [https://cbsinuwbuurt.nl/#buurten2017\\_gemiddeld\\_inkomen\\_inkomensontvanger](https://cbsinuwbuurt.nl/#buurten2017_gemiddeld_inkomen_inkomensontvanger)
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016, 5 april). *Kwart van laagst opgeleiden heeft obesitas*. Geraadpleegd op 15 februari 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/14/kwart-van-laagst-opgeleiden-heeft-obesitas#:~:text=Lager%20opgeleiden%20vaker%20te%20zwaar,opgeleiden%20is%20dit%2035%20procent.>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021, 16 februari). *Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl; kenmerken gezondheid*. Geraadpleegd in februari 2021 <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/82612NED?dl=3947C#shortTableDescription>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, 4 juli). *100 duizend volwassenen hebben morbide obesitas*. Geraadpleegd op 15 februari 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/27/100-duizend-volwassenen-hebben-morbide-obesitas>
- Gemeente Rotterdam. (2018). *Onderzoek010*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://onderzoek010.nl/dashboard/onderzoek010/werk-en-inkomen--wijk->
- Gemeente Rotterdam. (2018). *Feitenkaart Opleidingsniveau Rotterdam op gebieds- en buurniveau 2018\* (voorlopige cijfers)*. Geraadpleegd in februari 2021.
- Jacobs, F. (2014, 30 januari). *Apps en online programma's in de strijd tegen obesitas*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://www.smarthealth.nl/2014/01/29/apps-online-programma-obesitas-mhealth-ehealth/>
- Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. (2008). *Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen*. Geraadpleegd in februari 2021, van [https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg\\_org/uploads/obesitas-diagnostiek-en-behandeling-van-obesitas\\_0.pdf](https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/obesitas-diagnostiek-en-behandeling-van-obesitas_0.pdf)
- RIVM. (2016). *Ernstig overgewicht (obesitas) gemeente, wijk en buurt*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://www.rivm.nl/media/smap/obesitas.html?gemeente=Rotterdam>
- Stecr. (z.d.). *STECR - Obesitas*. Geraadpleegd op 16 februari 2021, van [http://www.stecr.nl/default.asp?page\\_id=240&name=Obesitas](http://www.stecr.nl/default.asp?page_id=240&name=Obesitas)
- Van Spronsen & Partners. (2019). *Het fastfoodrestaurant in beeld*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://www.spronsen.com/wordpress/wp-content/uploads/Het-Fastfoodrestaurant-in-beeld-2019.pdf>
- Volksgesondheid en zorg. (z.d.). *Overgewicht | Cijfers & Context | Samenvatting | Volksgesondheidszorg.info*. Geraadpleegd op 15 februari 2021, van <https://www.volksgesondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/samenvatting>

Zorg van Nu. (2021). *Bewegingsgedrag bijhouden met stappenteller*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://www.zorgvanu.nl/oplossingen/bewegingsgedrag-bijhouden-met-stappenteller>

Zorg van Nu. (2021). *Slimme weegschaal met app*. Geraadpleegd in februari 2021, van <https://www.zorgvanu.nl/oplossingen/slimme-weegschaal-met-app>