

Gezonder leven? Dat zal voor morgen zijn

Het Laatste Nieuws*,
Lun. 08 déc. 2014, Page 12

Gezonder leven: we zijn er nog niet, zo blijkt uit de nieuwste bevraging van het *Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid*. Liefst 11.000 Belgen vulden vragen in over hun levensstijl. Wat blijkt? Ons alcoholverbruik is amper veranderd tegenover de vorige bevraging in 2009, het aantal rokers daalt minder snel dan verwacht (slechts -2%), jongeren beginnen iets vroeger met cannabis en we bewegen nog steeds niet genoeg.

1 op 7 jongeren drinkt veel

14% van de jongeren (15-24 jaar) drinkt meer dan 6 glazen na elkaar (+2% tegenover 2009) 82% van de 15-plussers drinkt alcohol

14% drinkt dagelijks (+2%) 6% drinkt te veel

1 op 4 rookt

19% rookt dagelijks 4% nu en dan 16 sigaretten per dag is het gemiddelde 71% probeerde al ooit te stoppen 21 jaar lang is een roker

gemiddeld al verslaafd 22,5% van de jonge vrouwen (15-24 jaar) grijpt naar de sigaret, tegenover 20,6% in 2008

Eerste joint al op 18

1 jaar vroeger dan in 2004, toen de doorsnee

gebruiker er op z'n 19de mee begon

15% van de 15- tot 64-jarigen heeft ooit cannabis gebruikt 12% van de jongeren

deed dat recent

2 op 3 bewegen amper

64% beweegt geen 30 minuten per dag

28% beweegt nooit in zijn vrije tijd

4 op 10 eten snacks

80% eet een ontbijt 56% eet dagelijks fruit 52% komt niet aan één liter water per dag

42% eet dagelijks snacks 26% drinkt elke dag frisdrank 12% eet 5 porties groenten en fruit per dag

1 op 2 is te dik

48% heeft overgewicht
14% is zwaarlijvig
20% van de jongeren is te dik
7% van hen is zwaarlijvig

MAAR...

we poetsen vaker onze tanden

57% doet dit twee keer per dag, tegenover 51% in 2004

LISE SMOUT ■