

## 6.4. Gezondheidstoestand

### 6.4.5. Nutritionele status

#### 6.4.5.1. Samenvatting

De Body Mass Index (BMI) is een eenvoudige manier om het relatief lichaamsgewicht te berekenen, d.w.z. het gewicht volgens de lengte. Het wordt bekomen door het gewicht in kilogram te delen door de lengte in meters tot het kwadraat ( $G/L^2$ ). Vanaf de leeftijd van 18 jaar, dit is in de regel na de groei, is de BMI bruikbaar als indicator voor de evaluatie van het lichaamsgewicht en is het mogelijk om absolute drempelwaarden te definiëren voor het geheel van de bevolking.

- In het Vlaams Gewest heeft 31% van de bevolking van 18 jaar en ouder een overgewicht ( $25 \leq \text{BMI} < 30$ ) en is 10% zwaarlijvig ( $\text{BMI} \geq 30$ ). Slechts 48% van de bevolking heeft een normaal gewicht ( $20 \leq \text{BMI} < 25$ ). In het Brussels Gewest zijn deze cijfers respectievelijk 26%, 9% en 52%.
- De BMI neemt geleidelijk toe in functie van de leeftijd. In het Vlaams Gewest daalt de BMI met de toename van het opleidings- en inkomensniveau. Zwaarlijvigheid komt duidelijk minder voor naarmate het opleidings- en inkomensniveau hoger is.
- Personen die zich niet gezond voelen en ex-rokers lijden vaker aan zwaarlijvigheid.
- Er zijn relatief minder zwaarlijvigen in het Vlaams en Brussels Gewest (10%) dan in het Waals Gewest (14%).
- Ondergewicht ( $\text{BMI} < 20$ ) komt nogal frequent voor bij vrouwen (16% in Vlaanderen en 18% in Brussel) en is veel zeldzamer bij de mannen (respectievelijk 5 en 7%).
- 64% van de bevolking in het Vlaams Gewest en 58% van de Brusselaars let op zijn lichaamsgewicht en probeert ofwel om dit stabiel te houden, ofwel om te vermageren. Vrouwen proberen vaker hun gewicht op peil te houden of te vermageren (73% in Vlaanderen, 67% in Brussel) maar ook bij mannen is dit percentage aanzienlijk (respectievelijk 56% en 48%).
- De wens om te vermageren hangt niet steeds samen met de aanwezigheid van overgewicht : in het Vlaams Gewest wenst 8% van de personen met een ondergewicht nog te vermageren; dit geldt voor 12% van de personen met een BMI binnen de grenzen van het normale. Daarentegen geeft 16% van de zwaarlijvigen en 18 tot 24% van de personen met een overgewicht aan niet te willen vermageren, noch hun gewicht op peil te willen houden. In het Brussels Gewest probeert 6% van de mensen met een ondergewicht en 21% van diegenen met een normaal gewicht te vermageren; 29% van de zwaarlijvigen proberen noch te vermageren, noch hun gewicht op peil te houden.
- Nagenoeg alle personen die wensen te vermageren geven aan een dieet te volgen. In het Vlaams Gewest probeert 38% en in het Brussels Gewest 27% te vermageren door meer lichaamsbeweging te doen. Zowel in het Vlaams als in het Brussels Gewest doet men nagenoeg geen beroep op groepsmethodes om te vermageren (1,4% en 2% respectievelijk). De 3 aangehaalde methodes zijn deze methodes die doorgaans aanbevolen worden aan personen die een overgewicht hebben en wensen te vermageren. Opgemerkt dient te worden dat 18% van de personen in het Vlaams Gewest die wensen te vermageren hiervoor commerciële afslankingsproducten gebruikt en 20% vast. In het Brussels Gewest bedragen deze percentages respectievelijk 16 en 20%.

- In de meerderheid van de gevallen (80%) komt het initiatief om een dieet te volgen van de persoon zelf. In het geval dat dit gebeurt op aanraden van een arts is het vaker een huisarts (24% in Vlaanderen en 20% in Brussel) dan een specialist (8% en 9% respectievelijk). Naarmate de persoon ouder is of het opleidings- en inkomensniveau lager is, is het vaker de arts die aanraadt om te vermageren.
- Overgewicht en zwaarlijvigheid komen vaker voor bij de lagere socio-economische bevolkingsgroepen (opleiding, inkomen). Het zijn ook deze groepen die het minst letten op hun gewicht. Indien ze dat toch doen geven ze vaker aan niet aanbevolen of duurdere vermageringsmethodes te gebruiken, zoals commerciële preparaten. Ook het overslaan van maaltijden komt er vaker voor.
- De meest begunstigde socio-economische groepen proberen vaker te vermageren, zelfs wanneer er geen overgewicht is.