

# LEVENSTIJL SAMENVATTING VAN DE RESULTATEN

Gezondheidsenquête 2018

---

# WIE WE ZIJN

---

SCIENSANO telt meer dan 700 medewerkers die zich elke dag opnieuw inzetten voor ons motto: levenslang gezond. Zoals uit onze naam blijkt, vormen wetenschap en gezondheid de kern van ons bestaan. De kracht van Sciensano ligt in de holistische en multidisciplinaire benadering van gezondheid. Onze aandacht gaat daarbij uit naar het nauwe en onlosmakelijke verband tussen de gezondheid van mensen en die van dieren, en hun omgeving (het "One health" concept). Daarom combineren we meerdere invalshoeken in ons onderzoek om op een unieke manier bij te dragen aan ieders gezondheid. Sciensano kan hiervoor verder bouwen op de meer dan 100 jaar wetenschappelijke expertise van het voormalige Centrum voor Onderzoek in Diergeneeskunde en Agrochemie (CODA) en het vroegere Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV).

---

**Sciensano**

Epidemiologie en volksgezondheid

Levensstijl en chronische ziekten

**HIS 2018**

Oktober 2019 • Brussel • België  
Depotnummer: D/2019/14.440/52

## **Levensstijl**

Samenvatting van de resultaten

### **AUTEURS**

**SABINE DRIESKENS**

**LYDIA GISLE**

**RANA CHARAFEDDINE**

**STEFAAN DEMAREST**

**ELISE BRAEKMAN**

**DIEM NGUYEN**

**JOHAN VAN DER HEYDEN**

**FINABA BERETE**

**LIZE HERMANS**

**JEAN TAFFOREAU**

**Gelieve te citeren als:**

S. Drieskens, L. Gisle, R. Charafeddine, S. Demarest, E. Braekman, D. Nguyen, J. Van der Heyden, F. Berete, L. Hermans, J. Tafforeau. **Gezondheidsenquête 2018: Levensstijl**. Samenvatting van de resultaten. Brussel, België: Sciensano. Rapportnummer: D/2019/14.440/52. Beschikbaar op: [www.gezondheidsenquête.be](http://www.gezondheidsenquête.be)

## INHOUDSTAFEL

INLEIDING .....	7
ENKELE TRENDS VOOR 2018 .....	9
VOEDINGSSTATUS .....	11
LICHAAMSBEWEGING .....	15
VOEDINGSGEWOONTEN .....	19
GEBRUIK VAN ALCOHOL .....	25
GEBRUIK VAN TABAK .....	29
GEBRUIK VAN DE ELEKTRONISCHE SIGARET .....	34
DRUGGEBRUIK .....	37
KANS- EN GELDSPELEN .....	40
SEKSUELE GEZONDHEID .....	45



## INLEIDING

De zesde gezondheidsenquête werd in 2018 uitgevoerd in opdracht van alle ministers met een bevoegdheid op het domein van volksgezondheid (federaal en op het niveau van de gewesten en de gemeenschappen). De vijf voorgaande enquêtes werden uitgevoerd tussen 1997 en 2013. De organisatie van de enquêtes, de analyse van de gegevens en de publicatie van de resultaten werden toevertrouwd aan Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid. Het veldwerk en de gegevensverzameling werden uitgevoerd in samenwerking met Statbel, het Belgische statistiekbureau.

Doordat de gezondheidsenquêtes herhaaldelijk worden uitgevoerd doorheen de tijd, maakt het een nuttig instrument om de gezondheidstoestand, de levenskwaliteit van de algemene bevolking en de risicofactoren voor de gezondheid op te volgen. Ze zijn bedoeld om de overheid te informeren over de evolutie van de gezondheidssituatie in het land, met als doel het gezondheidsbeleid zo goed mogelijk af te stemmen op de behoeften van de bevolking en zich te richten op de meest kwetsbare inwoners.

De gezondheidsenquête is soms de enige bron voor het verkrijgen van gegevens over de gezondheid. Dit is bij uitstek het geval voor wat betreft het verzamelen van informatie over de levensstijl, die een invloed heeft op de geestelijke en/of sociale gezondheidstoestand van personen en (mogelijks) hun naasten. Het tweede rapport van de gezondheidsenquête gaat in op de (risicovolle) levensstijl van mensen, en meer bepaald op de volgende thema's:

### Overgewicht en obesitas

Overgewicht (BMI<sup>1</sup> van 25 of meer) en obesitas (BMI 30 of meer) doen het risico op bepaalde aandoeningen (hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige kankers) en vroegtijdige sterfte toenemen en vormen een ernstig probleem voor de volksgezondheid.

### Lichaamsbeweging

Men kan op verschillende manieren aan lichaamsbeweging doen. Zo kan men wandelen, fietsen, sporten en actieve recreatie doen, maar men kan ook fysiek actief zijn op het werk en tijdens het uitvoeren van huishoudelijke taken. Wanneer men op regelmatige basis, voldoende lang (minstens 150 minuten per week) en met voldoende intensiteit (minstens matig) beweegt, kan dit een positieve impact op de gezondheid hebben.

### Voedingsgewoonten

Het is aangetoond dat er een verband bestaat tussen voeding en gezondheid. Zo zou de helft van de cardiometabole sterfte te wijten zijn aan slechte voedingsgewoonten. Het eten van voldoende fruit en groenten (5 porties) is dan weer geassocieerd met een lager risico op sterfte.

### Gebruik van alcohol

Alcoholische dranken spelen een belangrijke rol in ons leven. Alcohol heeft echter een toxische en verslavende werking, ongeacht het soort drank. Het beschadigt alle organen van het lichaam en leidt tot vele ernstige ziekten. Bovendien verhoogt het het nemen van risico's, het verlies van controle, ongevallen en geweld. Misbruik en afhankelijkheid van alcohol kunnen het leven van de gebruiker en zijn naasten verwoesten.

---

1 BMI = Body mass index (kg/m<sup>2</sup>)

## Gebruik van tabak

Als er één gedrag is dat vermeden moet worden, dan is het roken. Eén op de twee rokers sterft vroegtijdig aan de gevolgen ervan en verliest gemiddeld 8 tot 14 jaar van zijn/haar leven. Tabaksrook bevat chemische stoffen, waarvan vele giftig en kankerverwekkend zijn. Vele chronische aandoeningen bij rokers zijn te wijten aan roken. Daarnaast heeft tabaksrook ook een invloed op de gezondheid van de mensen om hen heen.

## Gebruik van de elektronische sigaret

De “elektronische sigaret” verwijst naar een set kleine verdamper, oorspronkelijk gebruikt als nicotinevervanger tijdens het stoppen met roken. De laatste jaren is de e-sigaretmarkt sterk gegroeid, ook al zijn er nog veel onzekerheden over de gevolgen voor de gezondheid. De lijst van mogelijke schade is echter lang en heeft betrekking op de samenstelling van de e-vloeistoffen, het feit dat ze worden verhit en ingeademd, de kwaliteit van bepaalde apparaten (zware metalen) en de manier waarop ze worden gebruikt.

## Gebruik van drugs

De gevolgen van drugs voor de gezondheid zijn divers en hangen af van de toxiciteit van de gebruikte stof, de hoeveelheid, de vorm, de manier van gebruik en frequentie van het gebruik. Het kan een onmiddellijk (overdosis), cumulatief (chronische gezondheidsproblemen) of indirect (risico op infectie en ongevallen, psychosociaal risico) effect hebben. Drugs kunnen psychiatrische stoornissen, verslaving en pijnlijke ontwenningssverschijnselen veroorzaken. Bovendien is de samenstelling van synthetische drugs vaak onzeker en dus gevaarlijk.

## Kans- en geldspelen

Kans- en geldspelen, wedden op sportwedstrijden, vormen geen probleem, zolang het recreatief en afgemeten is, maar sommige personen verliezen de controle en glijden in een gokpathologie met een problematische dimensie. Gokverslaving is van groot belang voor wat de gevolgen voor de gezondheid en het leven van de gokkers en hun naasten betreft, zeker nu de veelheid en diversiteit van het aanbod voortdurend toeneemt en de toegang is vergemakkelijkt, met name via het internet.

## Seksuele gezondheid

Twee risicovolle seksuele gedragingen werden onderzocht: vroegtijdige seksuele relaties en het recent hebben van meerdere sekspartners en de mogelijke ernstige gevolgen ervan. Seksuele gezondheid in de gezondheidsenquête heeft voornamelijk betrekking op de ernstige gevolgen zoals seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en ongeplande zwangerschappen.



## Enkele trends voor 2018

De resultaten tonen goed nieuws, maar ook slecht nieuws...

### Laten we beginnen met het goede nieuws:

- ▶ Er wordt geen stijging van de prevalentie van overgewicht en obesitas bij jongeren vastgesteld: de situatie is over de tijd constant gebleven.
- ▶ Wanneer het werk in rekening wordt genomen, is meer dan de helft van de volwassen bevolking voldoende actief om een positieve invloed op de gezondheid te hebben.
- ▶ We drinken vaker water (maar toch nog te weinig) en minder mensen consumeren dagelijks gesuikerde frisdranken en zoete of zoute versnaperingen.
- ▶ We drinken ook minder vaak alcohol, drinken minder vaak dagelijks alcohol, en de gemiddelde hoeveelheden zijn ook gedaald.
- ▶ Het aantal dagelijkse rokers blijft dalen, zelfs bij de jongeren.

### Het slechte nieuws:

- ▶ De prevalentie van overgewicht en obesitas bij volwassenen is in de afgelopen 2 decennia alleen maar toegenomen.
- ▶ We zitten nog te veel (gemiddeld 6u per dag) en beweging tijdens de vrije tijd is er niet op vooruit gegaan.
- ▶ We eten nog steeds te weinig fruit en groenten en de consumptie van melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten is erop achteruit gegaan.
- ▶ Er zijn meer drinkers die op jonge leeftijd zijn begonnen met drinken (vóór de leeftijd van 16 jaar) dan 5 jaar geleden. Bijna de helft van de jongeren van 15-24 jaar heeft alcohol gedronken vóór hun 16e verjaardag.
- ▶ Er bestaan nog steeds grote sociale ongelijkheden voor wat tabaksgebruik betreft.
- ▶ Eén op de vier jongeren van 15-24 jaar heeft al eens de elektronische sigaret geprobeerd, één op twintig gebruikt dit regelmatig. Van deze jongeren rookte een derde voordien geen tabak.
- ▶ Het gebruik van cannabis is toegenomen, vooral bij mannen van 15 tot 44 jaar. Het gebruik van andere drugs is vandaag ook populairder dan in het verleden.
- ▶ Slechts 43,5% van de mensen die recentelijk meerdere sekspartners heeft gehad, gebruikte een condoom bij de laatste geslachtsgemeenschap.

Elk van deze gedragingen heeft een grote impact op de gezondheid, maar in combinatie werken ze in synergie en vergroten ze het risico op het ontwikkelen van een pathologie. Deze gedragingen worden vaak gecombineerd (bv. roken, riskant alcoholgebruik, een sedentaire levensstijl en slechte voedingsgewoonten). Positief is dat deze gedragingen kunnen worden veranderd. Preventie- en promotiecampagnes voor het stimuleren van een gezonde levensstijl is dus van essentieel belang, met jongeren, mannen en laagopgeleiden als belangrijke doelgroep.

Hierna worden de belangrijkste resultaten van de enquête m.b.t. de levensstijl, en ook de samenvattende tabellen met de evolutie in België en de drie gewesten, weergegeven.

Het methodologisch rapport van de gezondheidsenquête 2018 en de volledige rapporten m.b.t. de gezondheidstoestand (rapport 1) en levensstijl (rapport 2) kunnen online geconsulteerd worden:

- ▶ [https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/Method\\_NL\\_2018.pdf](https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/Method_NL_2018.pdf)
- ▶ [https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Volledige\\_rapporten\\_2018.aspx](https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Volledige_rapporten_2018.aspx)

## VOEDINGSSTATUS

De BMI (Body Mass Index) is een gemakkelijke manier om het relatief lichaamsgewicht weer te geven en wordt berekend door het gewicht in kg te delen door de lengte in meters tot het kwadraat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Het is een indicator die gerelateerd is met het risico op ziekten. Een BMI van 25-30 doet het risico op morbiditeit (cardiovasculaire aandoeningen, diabetes type 2 en sommige kankers) en vroegtijdige sterfte toenemen. Bij een BMI van 30 of meer nemen deze risico's nog verder toe.

Vanaf de leeftijd van 18 jaar is de BMI vrij stabiel waardoor de absolute grenswaarden van onder- en overgewicht voor **volwassenen** gedefinieerd kunnen worden.

### Gemiddelde BMI

- De gemiddelde inwoner van België is met een BMI van 25,5 te dik en deze BMI is sinds de eerste enquête in 1997 (24,5) alleen maar significant toegenomen.
- De gemiddelde BMI is significant hoger bij mannen (25,9) dan bij vrouwen (25,0), neemt toe met de leeftijd tot 27,0 bij de 65-74-jarigen en is het hoogst bij de laagst opgeleiden (26,8).
- De gemiddelde BMI is significant hoger in het Waals Gewest (25,8) dan in het Vlaams (25,3) en het Brussels Gewest (25,2).

### Prevalentie van overgewicht (BMI van 25 of meer) en obesitas (BMI van 30 of meer)

- Bijna de helft (49,3%) van de volwassen bevolking heeft overgewicht, terwijl 15,9% lijdt aan obesitas.
- De prevalentie van zowel overgewicht als obesitas bij volwassenen is sinds de eerste gezondheidsenquête in 1997 (respectievelijk 41,3% en 10,8%) lineair en significant gestegen.
- Meer mannen (55,3%) dan vrouwen (43,4%) hebben overgewicht; voor wat obesitas betreft zijn er geen significante verschillen tussen de geslachten.
- Zowel de prevalentie van overgewicht als van obesitas neemt toe met de leeftijd en dit tot de leeftijdsgroep van 65-74 jaar (respectievelijk 61,9% en 22,8%). Verontrustend is toch wel dat twee op de drie mannen van 45-74 jaar overgewicht heeft en meer dan een kwart van de mannen in de leeftijdsgroep van 65-74 jaar aan obesitas lijdt.
- Zowel overgewicht als obesitas zijn gerelateerd met het opleidingsniveau: lager opgeleiden lopen meer risico. Zo heeft in de groep van de laagst opgeleiden bijna twee op drie (61,8%) volwassenen overgewicht en lijdt meer dan een kwart (21,8%) aan obesitas.
- De prevalentie van overgewicht en obesitas is significant hoger in het Waals Gewest (respectievelijk 51,8% en 18,0%) dan in het Vlaams (resp. 48,2% en 15,0%) en het Brussels Gewest (resp. 46,5% en 13,6%).

### Prevalentie van ondergewicht (BMI < 18,5)

- Aan de andere kant van het spectrum kan worden vastgesteld dat 2,9% van de volwassen bevolking te mager is. Deze prevalentie is over de verschillende enquêtejaren constant gebleven en er worden geen significante verschillen tussen de gewesten waargenomen.
- Het probleem van ondergewicht komt significant vaker voor bij vrouwen (4,1%) dan bij mannen (1,6%) en in de jongste leeftijdsgroep (6,0% bij de 18-24-jarigen, een significant hogere prevalentie dan bij personen van 35 jaar en ouder met een prevalentie van 2,0% à 2,7%).
- Voor België en het Vlaams Gewest wordt er geen significant verschil volgens opleidingsniveau vastgesteld, dit in tegenstelling tot de twee andere gewesten: in het Brussels Gewest hebben de hoogst opgeleiden (4,3%) een significant hogere prevalentie van ondergewicht en in het Waals Gewest is dit het geval voor de laagst opgeleiden (6,3%).

Onder de leeftijd van 18 jaar is de BMI nog niet stabiel. De BMI van kinderen en adolescenten (2 t.e.m. 17 jaar) verandert nl. wanneer ze ouder worden en deze verandering is verschillend bij meisjes en jongens. Daarom dat voor **kinderen en adolescenten** leeftijds- en geslachtsspecifieke grenswaarden worden gebruikt om de prevalentie van overgewicht en obesitas te bepalen.

### Prevalentie van overgewicht en obesitas

- Globaal genomen is één op de vijf (19,0%) jongeren te dik en lijdt 5,8% aan obesitas.
- Positief is dat deze prevalenties over de verschillende enquêtejaren zo goed als constant zijn gebleven (met uitzondering van de prevalentie van overgewicht in 1997 (13,6%) dewelke significant lager was dan in 2018)
- Er worden geen significante verschillen tussen meisjes en jongens waargenomen.
- De prevalentie van zowel overgewicht (24,4%) als obesitas (11,7%) is het hoogst bij de jongste kinderen (2-4 jaar).
- Ook is er een verband met het opleidingsniveau van het huishouden: twee op vijf (40,5%) jongeren uit de laagst opgeleide huishoudens heeft overgewicht en voor obesitas is dit 14,0%, een significant verschil t.o.v. de hoogst opgeleiden (respectievelijk 12,9% en 2,9%).
- In het Vlaams Gewest komt overgewicht en obesitas (respectievelijk 16,2% en 4,6%) bij jongeren significant minder vaak voor dan in het Brussels (resp. 27,3% en 10,5%) en het Waals Gewest (resp. 20,7% en 6,0%).

De prevalentie van overgewicht en obesitas bij volwassenen is de afgelopen 2 decennia jammer genoeg alleen maar toegenomen. Gelukkig is dit bij jongeren niet het geval, maar toch moet ook de aandacht op hen gericht zijn, zeker wat de peuters betreft. Daarnaast zijn ook de mannen, de oudere leeftijdsgroepen en de lager opgeleiden een belangrijke risicogroep.

Tabel 1 | Evolutie van de voedingsstatus in België 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Volwassen bevolking van 18 jaar en ouder ...						
Gemiddelde BMI	24,5	24,8	24,9	25,1	25,2	25,5
Percentage met overgewicht (BMI $\geq$ 25,0)	41,3	44,5	44,1	46,9	48,1	49,3
Percentage met obesitas (BMI $\geq$ 30,0)	10,8	12,1	12,7	13,8	13,7	15,9
Percentage met ondergewicht (BMI < 18,5)	3,7	3,5	3,4	3,1	3,0	2,9
Jongeren van 2 t.e.m. 17 jaar ...						
Percentage met overgewicht	13,6	16,2	16,2	17,3	18,2	19,0
Percentage met obesitas	4,5	4,9	5,3	4,7	6,3	5,8

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 2 | Evolutie van de voedingsstatus in het Vlaams Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Volwassen bevolking van 18 jaar en ouder ...						
Gemiddelde BMI	24,4	24,6	24,7	25,1	25,1	25,3
Percentage met overgewicht (BMI $\geq$ 25,0)	40,4	43,3	42,7	47,1	47,7	48,2
Percentage met obesitas (BMI $\geq$ 30,0)	9,6	11,0	11,5	13,6	12,6	15,0
Percentage met ondergewicht (BMI < 18,5)	3,7	3,3	2,8	2,7	2,6	2,9
Jongeren van 2 t.e.m. 17 jaar ...						
Percentage met overgewicht	12,3	14,4	15,7	15,8	14,8	16,2
Percentage met obesitas	4,4	4,1	4,8	3,6	4,8	4,6

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

**Tabel 3 |** Evolutie van de voedingsstatus in het Brussels Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Volwassen bevolking van 18 jaar en ouder ...						
Gemiddelde BMI	24,2	24,5	24,5	24,6	24,9	25,2
Percentage met overgewicht (BMI $\geq$ 25,0)	35,3	40,6	39,1	39,8	43,9	46,5
Percentage met obesitas (BMI $\geq$ 30,0)	9,2	11,8	11,4	11,9	12,9	13,9
Percentage met ondergewicht (BMI < 18,5)	4,6	3,5	5,0	4,1	4,1	3,4
Jongeren van 2 t.e.m. 17 jaar ...						
Percentage met overgewicht	16,8	25,1	19,6	25,5	22,3	27,3
Percentage met obesitas	4,4	11,2	7,2	8,5	7,2	10,5

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

**Tabel 4 |** Evolutie van de voedingsstatus in het Waals Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Volwassen bevolking van 18 jaar en ouder ...						
Gemiddelde BMI	24,8	25,1	25,4	25,2	25,4	25,8
Percentage met overgewicht (BMI $\geq$ 25,0)	44,8	48,1	48,1	48,9	50,2	51,8
Percentage met obesitas (BMI $\geq$ 30,0)	13,7	14,4	15,3	14,6	16,1	18,0
Percentage met ondergewicht (BMI < 18,5)	3,3	3,6	3,9	3,5	3,2	2,8
Jongeren van 2 t.e.m. 17 jaar ...						
Percentage met overgewicht	14,8	16,6	16,3	17,3	22,5	20,7
Percentage met obesitas	4,7	4,2	5,5	5,3	8,2	6,0

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

## LICHAAMSBEWEGING

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) definieert lichaamsbeweging als elke beweging die het gevolg is van een activering door skeletspieren waarbij energie verbruikt wordt. Lichaamsbeweging kan op verschillende manieren gedaan worden, zoals wandelen, fietsen, sporten en actieve recreatie, maar men kan ook fysiek actief zijn op het werk en tijdens huishoudelijke taken. Alle vormen van lichaamsbeweging kunnen gezondheidsvoordelen bieden wanneer zij op regelmatige basis en voldoende lang en met voldoende intensiteit gedaan worden. De aanbeveling van de WGO is dat een volwassene minstens 150 minuten per week aan (minstens matige) lichaamsbeweging moet besteden.

In het kader van de Europese gezondheidsenquête (EHIS) werd in 2018 de IPAQ-vragenlijst vervangen door een nieuw instrument, nl. EHIS-PAQ. EHIS-PAQ is een instrument dat nagaat in welke mate de bevolking van 15 jaar en ouder fysiek actief is in specifieke domeinen relevant voor de volksgezondheid: werkgerelateerde lichaamsbeweging (3 niveaus van intensiteit), lichaamsbeweging om zich te verplaatsen (wandelen en fietsen) en lichaamsbeweging in de vrije tijd. Dit instrument werd verder nog uitgebreid met een vraag over sedentair gedrag (d.w.z. zitten of rusten). Daarnaast werd, om een continuïteit te behouden, ook een WGO vraag (omschrijving van de vrijetijdsbesteding) behouden.

- Werkgerelateerde activiteiten worden het vaakst omschreven als zittend of staand (45,4% bij de bevolking van 15 jaar en ouder en 56,3% bij de werkende bevolking van 15-64 jaar). Brusselaars doen het vaakst dergelijke activiteiten. Bij de werkende bevolking zijn het vooral de vrouwen en de hoogst opgeleiden die het vaakst zitten of staan; daarentegen zijn het de mannen, de jongeren van 15-24 jaar en de laagst opgeleiden die het vaakst zware arbeid of fysiek eisend werk uitvoeren.
- In België wandelt 76,7% van de bevolking van 15 jaar en ouder minstens een dag per week om zich te verplaatsen, met de fiets is dit 29,3%. In het Brussels Gewest (92,6%) wordt er het vaakst gewandeld om zich te verplaatsen, voor fietsen is dit in het Vlaams Gewest (42,0%, een percentage dat 4 keer zo hoog is als dat van het Waals Gewest). Mannen wandelen even vaak als vrouwen om zich te verplaatsen, maar mannen fietsen wel vaker. Het zijn de jongeren van 15-24 jaar die zowel het vaakst wandelen als fietsen om zich te verplaatsen. Ook de hoogst opgeleiden doen beide activiteiten het vaakst (geen verschillen volgens opleidingsniveau voor het Vlaams Gewest).
- Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (niet-werkgerelateerd) volgens de aanbevelingen van de WGO: bijna een derde (30,1%) van de bevolking van 18 jaar en ouder besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging, iets meer dan één op de tien (10,5%) besteedt minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten en 6,7% doet beiden. Voor deze drie indicatoren stellen we vast dat de prevalentie het hoogst is in het Vlaams Gewest (behalve voor spierversterkende activiteiten waar er geen significante verschillen volgens gewest zijn), bij mannen, bij jongeren van 18-24 jaar en bij de hoogst opgeleiden.
- Gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging (inclusief werkgerelateerd) volgens de aanbevelingen van de WGO: meer dan de helft van de bevolking van 18 jaar en ouder (55,8%) besteedt minstens 150 minuten per week aan minstens matige aerobe lichaamsbeweging of doet op het werk minstens matige lichamelijke inspanningen. De hoogste prevalenties worden waargenomen in het Vlaams Gewest, bij mannen (behalve in het Vlaams Gewest waar er geen geslachtsverschillen zijn), bij de jongeren van 18-24 jaar (waarna de prevalentie daalt) en de hoogst opgeleiden.

- Sedentair gedrag (slapen niet ingesloten): de Belg van 15 jaar en ouder zit of rust bijna 6 uur per dag (5,8 uur om precies te zijn). Deze tijd is het hoogst in het Brussels Gewest, bij mannen, bij jongeren van 15-24 jaar en de 75-plussers en ook eerder bij de hoogst opgeleiden.
- In België loopt 28,8% van de bevolking van 15 jaar en ouder een gezondheidsrisico door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd. De groepen met de laagste prevalentie zijn de Vlamingen, de mannen, de jongeren en de hoogst opgeleiden. Deze prevalentie is sinds 2004 eerder stabiel gebleven doorheen de tijd, behalve in het Waals Gewest waar de prevalentie sinds 2013 significant gestegen is.

Eenzijds scoren mannen, jongeren van 15-24 jaar en hoogopgeleiden het best wat de gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging en lichaamsbeweging tijdens de vrije tijd betreft, maar anderzijds scoren ze dan weer slechter wat sedentair gedrag betreft. Vlamingen komen het best naar voren voor deze indicatoren. Op basis van slechts één indicator kunnen we stellen dat lichaamsbeweging in de vrije tijd er sinds 2013 niet op vooruit is gegaan.

Zeker bij groepen die een sedentair gedrag vertonen, is promotie van lichaamsbeweging zeer belangrijk. Dit kan zijn door aan te moedigen meer te wandelen of te fietsen om zich te verplaatsen, of meer tijd aan lichaamsbeweging in de vrije tijd te besteden. Maar ook strategieën om het zitten op het werk te verminderen zijn nodig.

Tabel 5 | Evolutie van de lichaamsbeweging in België 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	76,7
minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	29,3
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	-	30,1
minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	10,3
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	6,7
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging (niet-werk-gerelateerd) en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	-	55,8
een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	32,9	35,4	27,1	28,3	27,6	28,8
Gemiddelde tijd (uren) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	-	5,8

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018



Tabel 6 | Evolutie van de lichaamsbeweging in het Vlaams Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	72,3
minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	42,0
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	-	37,1
minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	11,5
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	7,6
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging (niet-werk-gerelateerd) en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	-	64,8
een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	28,7	30,8	23,9	24,0	25,0	24,2
Gemiddelde tijd (uren) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	-	5,7

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 7 | Evolutie van de lichaamsbeweging in het Brussels Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	92,6
minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	16,4
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	-	23,8
minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	10,3
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	5,8
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging (niet-werk-gerelateerd) en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	-	41,6
een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	41,2	39,0	29,1	33,8	29,1	30,4
Gemiddelde tijd (uren) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	-	7,0

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 8 | Evolutie van de lichaamsbeweging in het Waals Gewest 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...						
minstens een dag per week wandelt om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	79,4
minstens een dag per week fietst om zich te verplaatsen	-	-	-	-	-	10,9
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging besteedt	-	-	-	-	-	19,9
minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	8,8
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging en minstens 2 dagen per week aan spierversterkende activiteiten besteedt	-	-	-	-	-	5,4
minstens 150 minuten per week aan minstens aerobe lichaamsbeweging (niet-werk-gerelateerd) en/of minstens matige lichamelijke inspanningen op het werk doet	-	-	-	-	-	45,8
een gezondheidsrisico loopt door gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd	37,9	43,0	32,5	35,9	32,3	36,7
Gemiddelde tijd (uren) dat de bevolking van 15 jaar en ouder ...						
op een dag spendeert aan zitten of rusten	-	-	-	-	-	5,8

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

## VOEDINGSGEWOONTEN

Het is alom geweten dat er een sterk verband is tussen voeding en gezondheid. Zo zou één op twee van alle cardiometabole doden te wijten zijn aan slechte voedingsgewoonten en is het eten van voldoende fruit en groenten (5 porties) dan weer geassocieerd met een lager risico op sterfte. In de gezondheidsenquête 2018 wordt door middel van een korte voedselfrequentievragenlijst de frequentie van de consumptie van bepaalde aanbevolen of afgeraden voedingsmiddelen en het eten van een ontbijt nagegaan. Doorheen de enquêtejaren zijn deze vragen vaak aangepast, waardoor een vergelijking met voorgaande jaren vaak niet mogelijk is.

- In België eet 57,2% van de bevolking dagelijks fruit, een percentage dat sinds 2013 niet is verbeterd. Vanaf de leeftijd van 6 jaar worden dagelijks minstens 2 porties fruit aanbevolen, maar slechts één op drie (32,7%) personen van 6 jaar en ouder eet deze aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). De bevolkingsgroepen die hier het best scoren zijn de vrouwen, de ouderen, de hoogst opgeleiden en zowel de inwoners van het Vlaams als het Brussels Gewest.
- Er wordt in België dagelijks meer groenten (75,8%) dan fruit gegeten. Ook dit percentage is sinds 2013 niet veranderd. Zoals voor fruit, worden vanaf de leeftijd van 6 jaar dagelijks minstens 2 porties groenten aanbevolen. Van de bevolking van 6 jaar en ouder eet 38,0% de ADH groenten. De bevolkingsgroepen die het beter doen, liggen in dezelfde lijn als voor fruit, behalve dat er voor de ADH groenten geen verschillen op niveau van de gewesten zijn.
- Dagelijks drinkt 12,6% van de bevolking 100% puur fruit- of groentesap. Het zijn vooral kinderen die dit drinken, alsook de inwoners van het Brussels en het Waals Gewest.
- In totaal zou men minstens 5 porties fruit en groenten per dag moeten eten (waarbij het dagelijks drinken van fruit- of groentesap als één portie telt). Slechts 12,7% van de bevolking van 6 jaar en ouder haalt deze aanbeveling. Zoals te verwachten uit de vorige resultaten doen vrouwen, ouderen en de hoogst opgeleiden het op dit gebied beter. Daarnaast scoren de Brusselaars en de Walen beter dan de Vlamingen.
- Een vijfde (20,4%) van de bevolking drinkt dagelijks gesuikerde frisdranken. Het goeie nieuws is dat dit percentage sinds 2013 (25,5%) significant gedaald is en dat slechts 4,1% dagelijks minstens 1 liter gesuikerde frisdranken drinkt. Vrouwen, de hoogst opgeleiden en Brusselaars consumeren beduidend minder gesuikerde frisdranken, jongvolwassenen drinken dit het vaakst (bijna 30% in de leeftijdsgroep van 15-34 jaar en zo'n 7% dagelijks minstens 1 liter).
- Zoete en zoute versnaperingen worden in België door 38,3% van de bevolking dagelijks geconsumeerd. Ook hier wordt wel een positieve evolutie vastgesteld, nl. een daling van de prevalentie t.o.v. 2013 (41,6%). Alleen in het Vlaams Gewest is deze prevalentie niet gedaald. Kinderen (48,9%) eten het vaakst dagelijks deze versnaperingen. Ook al komen de hoger opgeleiden er beter uit wat de consumptie van fruit en groenten betreft, het zijn ook zij die dagelijks vaker grijpen naar een zoete of zoute versnapering. Ook voor deze eetgewoonte komen de inwoners van het Brussels Gewest er het best uit.
- Bijna twee derde (62,4%) van de bevolking consumeert dagelijks melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten. Deze prevalentie is significant lager dan in 2013 (64,9%). Alleen in het Vlaams Gewest is deze prevalentie niet gedaald. Vrouwen, kinderen en de hoogst opgeleiden consumeren het vaakst deze producten. In het Vlaams Gewest wordt dit vaker geconsumeerd dan in het Waals Gewest, er zijn geen significante verschillen met het Brussels Gewest.

- Slechts een derde (34,3%) van de bevolking van 6 jaar en ouder drinkt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water, nl. minstens 1 liter. Ook dit is sinds 2013 (30,0%) positief geëvolueerd (behalve in Brussel waar de prevalentie stabiel is gebleven). Dit percentage is het laagst bij kinderen van 6-14 jaar (14,8%) en het hoogst in de leeftijdsgroep van 25-34 jaar (46,3%). Inwoners van het Brussels Gewest komen er weer het best uit wat het behalen van deze norm betreft, het Vlaams Gewest het slechtst.
- Iets meer dan drie op vier (77,2%) Belgen heeft de goede gewoonte om dagelijks te ontbijten. Sinds 2001 (78,7%) wordt er wel een lichte, maar significante daling van deze prevalentie vastgesteld. Vrouwen ontbijten vaker dan mannen. Dagelijks ontbijten is bij kinderen van 0-14 jaar eerder de norm, maar in de leeftijdsgroep van 15-24 jaar ontbijt nog amper twee op drie van de jongvolwassenen, daarna neemt de prevalentie wel terug toe en ontbijt 95,2% van de 75-plussers dagelijks. Ook voor deze gewoonte komen de hoogst opgeleiden er als de beste uit. Inwoners van het Vlaams Gewest ontbijten dan weer vaker dan die van het Brussels en het Waals Gewest.

Voor het eerst werd het onderwerp 'Voedselallergie en -intolerantie' in de gezondheidsenquête opgenomen. De inname van een bepaalde stof in een voedingsmiddel kan bij gevoelige personen een allergische reactie veroorzaken op de huid, in het spijsverteringskanaal of in de luchtwegen.

- In België geeft bijna één op de tien (9,0%) mensen aan een voedselallergie of -intolerantie te hebben.
- Een voedselallergie komt vaker voor bij vrouwen, in de leeftijdsgroep van 25-54 jaar, bij de hoogst opgeleiden en bij inwoners van Brussel en Wallonië.
- De top 3 van de meest voorkomende voedselallergieën – of intoleranties (buiten 'andere'): 1) lactose, 2) schaaldieren en 3) gluten.
- Bij 5,2% van de bevolking werd de voedselallergie of -intolerantie vastgesteld door een dokter, dat is dus bij 57,8% van de mensen die een voedselallergie- of intolerantie melden, met dezelfde socio-demografische verschillen voor zelfgerapporteerde allergie.

De resultaten van de gezondheidsenquête 2018 tonen aan dat onze voedingsgewoonten zeker niet optimaal zijn. Bovendien zijn de prevalentiecijfers m.b.t. de consumptie van fruit en groenten sinds 2013 niet verbeterd en zijn die van de consumptie van melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten en het dagelijks ontbijten eerder gedaald. Er is wel een positieve evolutie (daling) voor wat de consumptie van gesuikerde frisdranken en zoete en zoute versnaperingen betreft. Over het algemeen kan worden gesteld dat vrouwen, ouderen, hoogopgeleiden en de inwoners van het Brussels Gewest de beste voedingsgewoonten hebben.

Met verbeteringen in het voedingspatroon is veel gezondheidswinst te bereiken, maar zonder interventies mag men niet verwachten dat we in de toekomst gezonder gaan eten. Vooral jongeren en personen met een lagere socio-economische status zijn de grootste doelgroepen voor wat het aanpakken van ongezonde voedingsgewoonten betreft. Niet alleen zijn aanhoudende promotiecampagnes betreffende gezonde voeding en levensstijl nodig, maar ook concrete richtlijnen voor de voedingsindustrie.

Een niet te onderschatten percentage van de bevolking geeft aan een voedselallergie- of intolerantie te hebben. Er bestaan momenteel nog geen behandelingen om dit te genezen. Tot nu toe is de enige manier om dit te voorkomen het desbetreffende voedingsmiddel te mijden. Daarom is het toch belangrijk dat de voedselallergie of -intolerantie medisch wordt vastgesteld.

Tabel 9 | Evolutie van voedingsgewoonten in België 2001-2018

	2001	2004	2013	2018
Percentage van de bevolking ...				
dat dagelijks fruit eet	-	-	55,7	57,6
dat dagelijks groenten eet	-	-	77,9	75,8
dat dagelijks 100% puur fruit- of groentesap drinkt	-	-	-	12,6
dat dagelijks gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	25,5	20,4
dat dagelijks minstens 1 liter gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	-	4,1
dat dagelijks zoete of zoute versnaperingen eet	-	-	41,6	38,3
dagelijks melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten consumeert	-	-	64,9	62,4
dat dagelijks een ontbijt eet	78,7	79,0	78,1	77,2
dat een voedselallergie of -intolerantie heeft	-	-	-	9,0
met een voedselallergie of -intolerantie vastgesteld door een dokter	-	-	-	5,2
Percentage van de bevolking van 6 jaar en ouder ...				
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit (minstens 2 porties) eet	-	-	-	32,7
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten (minstens 2 porties) eet	-	-	-	38,0
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (minstens 5 porties) eet	-	-	-	12,7
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water (minstens 1 liter) drinkt	-	-	30,0	34,3

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2013, 2018

Tabel 10 | Evolutie van voedingsgewoonten in het Vlaams Gewest 2001-2018

	2001	2004	2013	2018
Percentage van de bevolking ...				
dat dagelijks fruit eet	-	-	55,3	59,8
dat dagelijks groenten eet	-	-	79,3	79,3
dat dagelijks 100% puur fruit- of groentesap drinkt	-	-	-	8,9
dat dagelijks gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	23,8	19,4
dat dagelijks minstens 1 liter gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	-	4,3
dat dagelijks zoete of zoute versnaperingen eet	-	-	41,4	40,6
dagelijks melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten consumeert	-	-	63,5	64,2
dat dagelijks een ontbijt eet	79,8	80,3	80,8	79,9
dat een voedselallergie of -intolerantie heeft	-	-	-	7,6
met een voedselallergie of -intolerantie vastgesteld door een dokter	-	-	-	4,4
Percentage van de bevolking van 6 jaar en ouder ...				
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit (minstens 2 porties) eet	-	-	-	35,2
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten (minstens 2 porties) eet	-	-	-	37,2
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (minstens 5 porties) eet	-	-	-	11,3
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water (minstens 1 liter) drinkt	-	-	26,4	30,5

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2013, 2018

Tabel 11 | Evolutie van voedingsgewoonten in het Brussels Gewest 2001-2018

	2001	2004	2013	2018
Percentage van de bevolking ...				
dat dagelijks fruit eet	-	-	62,4	59,3
dat dagelijks groenten eet	-	-	75,9	70,0
dat dagelijks 100% puur fruit- of groentesap drinkt	-	-	-	19,0
dat dagelijks gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	22,5	16,6
dat dagelijks minstens 1 liter gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	-	2,2
dat dagelijks zoete of zoute versnaperingen eet	-	-	35,3	29,6
dat dagelijks melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten consumeert	-	-	67,9	62,0
dat dagelijks een ontbijt eet	73,8	78,2	75,0	73,6
dat een voedselallergie of -intolerantie heeft	-	-	-	11,9
met een voedselallergie of -intolerantie vastgesteld door een dokter	-	-	-	7,2
Percentage van de bevolking van 6 jaar en ouder ...				
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit (minstens 2 porties) eet	-	-	-	32,2
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten (minstens 2 porties) eet	-	-	-	39,8
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (minstens 5 porties) eet	-	-	-	15,8
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water (minstens 1 liter) drinkt	-	-	38,1	40,9

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2013, 2018

Tabel 12 | Evolutie van voedingsgewoonten in het Waals Gewest 2001-2018

	2001	2004	2013	2018
Percentage van de bevolking ...				
dat dagelijks fruit eet	-	-	54,1	52,3
dat dagelijks groenten eet	-	-	76,2	71,7
dat dagelijks 100% puur fruit- of groentesap drinkt	-	-	-	16,8
dat dagelijks gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	29,6	23,2
dat dagelijks minstens 1 liter gesuikerde frisdranken (geen "light") drinkt	-	-	-	4,4
dat dagelijks zoete of zoute versnaperingen eet	-	-	44,0	37,2
dat dagelijks melkproducten of calciumverrijkte plantaardige producten consumeert	-	-	66,3	59,5
dat dat dagelijks een ontbijt eet	78,1	77,0	74,3	74,0
dat een voedselallergie of -intolerantie heeft	-	-	-	10,3
met een voedselallergie of -intolerantie vastgesteld door een dokter	-	-	-	6,1
Percentage van de bevolking van 6 jaar en ouder ...				
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit (minstens 2 porties) eet	-	-	-	28,9
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten (minstens 2 porties) eet	-	-	-	38,7
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (minstens 5 porties) eet	-	-	-	14,0
dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water (minstens 1 liter) drinkt	-	-	33,7	38,6

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2013, 2018



## GEBRUIK VAN ALCOHOL

Het gebruik van alcohol is inherent aan onze cultuur, maar blijft, zelfs bij matig gebruik, gevaarlijk voor de gezondheid. De schade aangericht door alcohol is afhankelijk van de mate waarin alcohol wordt gebruikt, de duur van het gebruik en de gebruikte hoeveelheden. Men schat dat alcohol aan de grondslag ligt van niet minder dan 200 ziekten en traumata en verantwoordelijk is voor 5% van alle overlijdens in België. Alcoholgebruik is niet enkel schadelijk voor de gebruiker, maar heeft ook een negatief effect op zijn familiale, sociale en professionele omgeving en op de samenleving in zijn geheel. Om al deze redenen is het de verantwoordelijkheid van de overheden om preventieve maatregelen te nemen, maar ook om de meest kwetsbaren te beschermen, zorg te bieden aan patiënten met alcoholproblemen en aan hun naasten en slachtoffers. Kennis van de gebruiksgewoonten van de bevolking is nuttig voor het bevorderen van gerichte preventieve acties en de uitbouw van aangepaste zorg- en hulpfaciliteiten op maat van alle burgers en slachtoffers. De gezondheidsenquête 2018 laat toe het profiel van het gebruik van alcohol bij de bevolking van 15 jaar en ouder te beschrijven en de evolutie doorheen de tijd op te volgen. De voornaamste resultaten worden hier in afgeronde cijfers weergegeven:

- 77% van de bevolking drinkt alcohol, een dalend percentage in vergelijking met 2013 (82%)
- Er wordt aanbevolen het gebruik van alcohol te beperken tot maximum 10 alcoholische dranken per week en niet elke dag te drinken. Vanuit dit standpunt, vormt het gebruik van alcohol een potentieel gevaar voor 14% van de bevolking, gezien ze deze grenswaarde overschrijft (17% in 2013).
- 10% van de bevolking drinkt dagelijks alcohol, een gewoonte die aan belang afneemt in vergelijking met 2013 (14%).
- 6% van de bevolking drinkt overmatig alcohol, omschreven als het gebruik van meer dan 14 glazen alcohol per week bij vrouwen en van meer dan 21 glazen bij mannen. Het overmatig alcoholgebruik is gedaald sinds 2001-2004 waar het nog om 9% van de bevolking ging, maar de daling lijkt te vertragen (6,4% in 2013).
- Bijna de helft van de bevolking heeft ervaring met hyperalcoholisatie in het afgelopen jaar, dit is: het drinken van minstens 6 glazen alcohol bij eenzelfde gelegenheid; 8% van de bevolking geeft aan dit zelfs elke week te doen. Dit cijfer wijzigt niet doorheen de tijd.
- Piekdrinken (« binge drinking »); het drinken van minstens 4 glazen alcohol bij vrouwen of 6 glazen bij mannen in een minder dan 2 uur, is een regelmatige praktijk bij één op 10 inwoners; 7% geeft aan dit maandelijks te doen, 4% zelfs wekelijks.
- Voor wat betreft het drinken van alcohol, vertonen mannen een meer uitgesproken risicoprofiel dan vrouwen, of het nu gaat om het dagelijks gebruik van alcohol (13,5% tegenover 6%), wekelijkse hyperalcoholisatie (minstens 6 glazen bij eenzelfde gelegenheid; 13,5% tegenover 4%), wekelijks piekdrinken (6% tegenover 3%) en problematisch alcoholgebruik in het afgelopen jaar (9,5% tegenover 5%).
- Het profiel van alcoholgebruik varieert met de leeftijd. Jongeren (15 tot 24 jaar) die alcohol drinken concentreren het gebruik op één of twee dagen tijdens de week – wellicht als ze uitgaan – en drinken op deze gelegenheden bijna evenveel als de ouderen gespreid over de ganse week. Ouderen kennen dus een meer gematigd gebruik van alcohol per dag of per gelegenheid.
- Tenslotte kan 45% van de jonge gebruikers in de leeftijdsgroep van 15 tot 24 jaar bestempeld worden als vroegtijdige gebruikers (eerste gebruik vóór de leeftijd van 16 jaar).

Deze analyses geven aan dat doorheen de tijd het gebruik van alcohol bij de algemene bevolking verminderd is. Daarentegen zijn de meest schadelijke vormen van alcoholgebruik, zoals hyperalcoholisatie en piekdrinken – die vooral bij jongeren en bij mannen kunnen worden teruggevonden –, niet teruggedrongen en blijven nog te veel aanwezig in onze samenleving. Het is niet de bedoeling om geheelonthouding te promoten, maar om het genot van matig alcoholgebruik te behouden. Dit genot gaat ongetwijfeld verloren bij diegenen die geconfronteerd worden met (gezondheids-)problemen die voortkomen uit het misbruik van alcohol, excessief en chronisch alcoholgebruik, en afhankelijkheid van alcohol, kortom uit het onaangepast gebruik van alcohol.

Tabel 13 | Evolutie van het gebruik van alcohol in België van 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
nog nooit alcohol heeft gebruikt	-	-	-	-	13,2	16,8
alcohol heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	84,1	80,5	84,2	80,4	81,8	76,6
dagelijks alcohol gebruikt	7,7	9,7	9,2	12,2	14,2	9,7
meer dan 10 glazen per week drinkt	-	-	-	-	16,9	14,0
een overmatig alcoholgebruik heeft (V >14/w ; M >21/w.)	7,0	9,3	9,0	7,9	6,4	5,9
wekelijks hyperalcoholisatie vertoont* (6+/gel.)	-	-	-	8,1	8,5	7,6
wekelijks piekdrinkt (V 4+/2u ; M 6+/2u)	-	-	-	-	-	4,3
thans een problematisch alcoholgebruik heeft	-	-	-	-	-	7,0
Onder de gebruikers van 15 jaar en ouder :						
Gemiddelde leeftijd waarop met alcoholgebruik wordt gestart	-	-	-	18,2	18,3	17,7
Gemiddeld aantal consumpties per week	-	-	-	-	10,6	9,4
% dat al alcoholproblemen heeft gehad	-	6,6	7,8	10,3	10,3	15,0

Bron : Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 14 | Evolutie van het gebruik van alcohol in het Vlaams Gewest van 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
nog nooit alcohol heeft gebruikt	-	-	-	-	11,8	15,2
alcohol heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	86,0	82,0	86,4	83,0	84,0	77,7
dagelijks alcohol gebruikt	6,5	8,6	8,1	11,3	13,3	9,4
meer dan 10 glazen per week drinkt	-	-	-	-	16,5	13,9
een overmatig alcoholgebruik heeft (V >14/w ; M >21/w.)	7,7	10,1	9,0	7,9	5,9	5,3
wekelijks hyperalcoholisatie vertoont* (6+/gel.)	-	-	-	8,9	8,7	7,7
wekelijks piekdrinkt (V 4+/2u ; M 6+/2u)	-	-	-	-	-	4,0
thans een problematisch alcoholgebruik heeft	-	-	-	-	-	6,3
Onder de gebruikers van 15 jaar en ouder :						
Gemiddelde leeftijd waarop met alcoholgebruik wordt gestart	-	-	-	18,0	18,0	17,4
Gemiddeld aantal consumpties per week	-	-	-	-	10,3	8,9
% dat al alcoholproblemen heeft gehad	-	5,2	5,9	9,6	9,7	14,2

Bron : Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 15 | Evolutie van het gebruik van alcohol in het Brussels Gewest van 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
nog nooit alcohol heeft gebruikt	-	-	-	-	21,5	23,4
alcohol heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	73,0	73,3	74,5	70,6	74,0	70,2
dagelijks alcohol gebruikt	8,6	13,2	11,7	11,4	13,0	11,7
meer dan 10 glazen per week drinkt	-	-	-	-	17,3	15,1
een overmatig alcoholgebruik heeft (V >14/w ; M >21/w.)	7,1	9,9	8,0	6,7	7,1	7,3
wekelijks hyperalcoholisatie vertoont* (6+/gel.)	-	-	-	6,2	8,6	7,3
wekelijks piekdrinkt (V 4+/2u ; M 6+/2u)	-	-	-	-	-	4,0
thans een problematisch alcoholgebruik heeft	-	-	-	-	-	8,1
Onder de gebruikers van 15 jaar en ouder :						
Gemiddelde leeftijd waarop met alcoholgebruik wordt gestart	-	-	-	19,1	18,9	18,3
Gemiddeld aantal consumpties per week	-	-	-	-	10,9	10,8
% dat al alcoholproblemen heeft gehad	-	9,4	11,4	14,4	16,3	19,7

Bron : Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 16 | Evolutie van het gebruik van alcohol in het Waals Gewest van 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
nog nooit alcohol heeft gebruikt	-	-	-	-	13,9	18,0
alcohol heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	84,2	79,7	82,6	78,1	79,6	76,2
dagelijks alcohol gebruikt	9,6	10,7	10,6	13,7	16,4	9,8
meer dan 10 glazen per week drinkt	-	-	-	-	16,9	14,0
een overmatig alcoholgebruik heeft (V >14/w ; M >21/w.)	5,7	7,5	9,2	8,4	7,3	6,6
wekelijks hyperalcoholisatie vertoont* (6+/gel.)	-	-	-	7,0	8,0	7,5
wekelijks piekdrinkt (V 4+/2u ; M 6+/2u)	-	-	-	-	-	4,9
thans een problematisch alcoholgebruik heeft	-	-	-	-	-	8,1
Onder de gebruikers van 15 jaar en ouder :						
Gemiddelde leeftijd waarop met alcoholgebruik wordt gestart	-	-	-	18,4	18,6	18,2
Gemiddeld aantal consumpties per week	-	-	-	-	11,3	10,0
% dat al alcoholproblemen heeft gehad	-	8,6	10,7	10,7	9,9	15,5

Bron : Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

## GEBRUIK VAN TABAK

Tabaksgebruik is een belangrijke maar te voorkomen risicofactor voor vroegtijdig overlijden, voor chronische ziekten en voor verarming. Roken vermindert de levensverwachting - ongeveer zeven verloren levensjaren in België - en beïnvloedt de kwaliteit van het leven. Volgens cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) sterven jaarlijks naar schatting 8 miljoen mensen aan de gevolgen van tabak; ongeveer 7 miljoen (voormalige) rokers en meer dan 1 miljoen niet-rokers die onvrijwillig aan rook werden blootgesteld. Maar tabak schaadt niet alleen de gezondheid van de roker en zijn omgeving, het heeft aanzienlijke economische, sociale en milieukosten. In feite hebben de kweek, productie en verdeling van tabak een enorme impact op de hulpbronnen en ecosystemen van de planeet, om nog maar te zwijgen van de emissies, vervuiling en giftig afval die door het gebruik worden gegenereerd. Het is meer dan ooit noodzakelijk de strijd tegen tabak te versterken. Sommige maatregelen tegen het roken zijn niet populair bij de harde consumenten, producenten en boeren die profiteren van deze lucratieve markt. Het is echter van essentieel belang dat regeringen hun verantwoordelijkheid nemen om het aanbod en het gebruik van tabak in hun land te verminderen, zowel in België als elders. Dit maakt deel uit van het programma van het WGO-kaderverdrag inzake tabakscontrole, dat door ons land is ondertekend. Het opvolgen van de tabaksepidemie is een van de pijlers van dit programma. In dit verband volgt de gezondheidsenquête sinds 1997 het gebruik van tabak onder **de bevolking van 15 jaar en ouder** in België op. De resultaten voor 2018 zijn als volgt samengevat (afgeronde cijfers):

- België telt 19% rokers; 15% dagelijkse rokers (19% bij mannen, 12% bij vrouwen) en 4% occasionele rokers.
- Dit is een kwart minder dagelijkse rokers dan 10 jaar geleden (20,5% in 2008) en een relatieve daling van 18% ten opzichte van de vorige enquête (19% dagelijkse rokers in 2013, 4% occasionele rokers).
- Het percentage mensen dat nooit gerookt heeft, neemt gestaag toe (45% in 1997, 53% in 2008 en 57% in 2018).
- 1 op 21 (4,7%) Belgen is een zware roker ( $\geq 20$  sigaretten per dag). In 2004 ging het om 1 op 10 inwoners, in 2013 om 1 op 16 (6,5%).
- Het gemiddeld aantal sigaretten dat per dag wordt gerookt, daalt: van 17 in 2004 tot 15 in 2018.
- De gemiddelde leeftijd waarop voor het eerst gerookt wordt, is 16,6 jaar. Op gemiddeld 18,3 jaar start het dagelijks roken. 19% van de dagelijkse rokers zijn hiermee gestart vóór de leeftijd van 16 jaar en de meerderheid (48%) is dagelijks beginnen roken tussen de leeftijd van 16 en 18 jaar.
- Bij de jongeren tussen 15 en 24 jaar zijn er 15% rokers en 11% dagelijkse rokers (14% van de jongens en 8% van de meisjes). In 2013 waren er nog 22% rokers en 17% dagelijkse rokers in deze leeftijdsgroep.
- De grootste vooruitgang in de strijd tegen tabak werd in het Vlaams Gewest gerealiseerd: bij jongeren van 15 tot 24 jaar is het aantal dagelijkse rokers gedaald van 17% in de periode 2008 - 2013 tot 8% in 2018. In het Brussels Gewest ging het om 22% tot 24% dagelijkse rokers in de periode 2008 - 2013 en 15% in 2018. In het Waals Gewest ging het om 22% in 2008, 16% in 2013 en 14% in 2018.

- In algemene termen vinden we het laagste percentage dagelijkse rokers in de bevolking van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest (13%), gevolgd door het Brussels Gewest (17%) en het Waals Gewest (19%).
- Met betrekking tot roken, blijven uitgesproken sociale ongelijkheden bestaan. De hoogst opgeleide personen (diploma hoger onderwijs) hebben de beste resultaten voor alle onderzochte indicatoren. Dit geldt ook voor jongeren van 15 tot 24 jaar die behoren tot huishoudens met de hoogste opleiding.

Tabel 17 | Evolutie van het gebruik van tabak, België 1997 - 2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
rookt	30,3	28,6	27,6	24,5	23,0	19,4
dagelijks rookt	25,5	24,1	23,7	20,5	18,9	15,4
niet meer rookt (ex-roker)	25,5	24,1	24,0	20,7	18,9	15,4
nooit heeft gerookt (of < 100 sigaretten)	45,1	40,7	52,1	53,3	55,8	57,5
al dagelijks heeft gerookt voor minstens één jaar	-	-	-	41,6	39,0	37,9
20 of meer sigaretten per dag rookt (zwarte rokers)	10,7	9,8	10,3	7,4	6,5	4,7
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	3,2	2,2	1,6	1,2
Percentage van dagelijkse rokers van 15 jaar en ouder dat ...						
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	13,8	11,3	9,5	8,4
rookt binnen het uur na ontwaken	-	-	81,4	81,5	83,5	83,5
al geprobeerd heeft met roken te stoppen	-	-	67,7	68,5	71,4	73,5
Gemiddelden onder de rokers van 15 jaar en ouder:						
leeftijd waarop de eerste volledige sigaret werd gerookt	-	-	-	-	16,2	16,6
leeftijd waarop dagelijks roken is begonnen	-	-	17,5	17,4	18,1	18,3
aantal jaren van dagelijks roken	-	-	-	20,7	21,3	20,5
aantal sigaretten per dag	-	-	17,1	16,0	15,9	14,8

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 18 | Evolutie van het gebruik van tabak, Vlaams Gewest 1997 - 2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
rookt	28,9	27,4	26,9	23,0	21,9	17,5
dagelijks rookt	24,1	22,9	22,9	18,8	17,7	13,4
niet meer rookt (ex-roker)	25,4	30,3	21,0	24,7	22,2	25,1
nooit heeft gerookt (of < 100 sigaretten)	45,7	42,3	52,2	52,3	56,0	57,5
al dagelijks heeft gerookt voor minstens één jaar	-	-	-	43,1	38,6	37,7
20 of meer sigaretten per dag rookt (zware rokers)	9,6	8,7	9,3	6,5	5,8	4,1
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	2,8	1,8	1,0	0,9
Percentage van dagelijkse rokers van 15 jaar en ouder dat ...						
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	13,8	11,3	9,5	8,4
rookt binnen het uur na ontwaken	-	-	81,8	82,1	82,3	85,9
al geprobeerd heeft met roken te stoppen	-	-	67,6	62,9	72,8	73,0
Gemiddelden onder de rokers van 15 jaar en ouder:						
leeftijd waarop de eerste volledige sigaret werd gerookt	-	-	-	-	16,1	16,6
leeftijd waarop dagelijks roken is begonnen	-	-	17,4	17,4	17,9	18,4
aantal jaren van dagelijks roken	-	-	-	20,5	21,5	20,2
aantal sigaretten per dag	-	-	16,6	15,8	15,8	14,8

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 19 | Evolutie van het gebruik van tabak, Brussels Gewest 1997 - 2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
rookt	33,4	30,3	29,1	27,3	23,0	22,9
dagelijks rookt	27,3	25,3	23,7	22,5	18,3	16,6
niet meer rookt (ex-roker)	23,5	32,6	18,7	19,0	19,5	18,8
nooit heeft gerookt (of < 100 sigaretten)	43,2	37,2	52,2	53,7	57,4	58,3
al dagelijks heeft gerookt voor minstens één jaar	-	-	-	39,6	37,3	35,8
20 of meer sigaretten per dag rookt (zwarte rokers)	11,5	10,6	10,6	7,6	5,8	4,5
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	3,4	2,0	1,7	1,1
Percentage van dagelijkse rokers van 15 jaar en ouder dat ...						
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	13,8	11,3	9,5	8,4
rookt binnen het uur na ontwaken	-	-	73,8	69,7	78,3	69,9
al geprobeerd heeft met roken te stoppen	-	-	64,3	75,5	74,4	70,6
Gemiddelden onder de rokers van 15 jaar en ouder:						
leeftijd waarop de eerste volledige sigaret werd gerookt	-	-	-	-	17,2	17,1
leeftijd waarop dagelijks roken is begonnen	-	-	18,4	18,4	19,7	19,7
aantal jaren van dagelijks roken	-	-	-	19,3	19,0	19,3
aantal sigaretten per dag	-	-	17,7	15,2	14,5	14,0

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018



Tabel 20 | Evolutie van het gebruik van tabak, Waals Gewest 1997 - 2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat...						
rookt	32,1	30,2	29,2	27,3	25,2	22,1
dagelijks rookt	27,6	25,9	26,2	24,2	21,5	18,8
niet meer rookt (ex-roker)	23,5	31,0	18,9	17,5	19,9	20,6
nooit heeft gerookt (of < 100 sigaretten)	44,4	38,8	52,0	55,2	54,9	57,4
al dagelijks heeft gerookt voor minstens één jaar	-	-	-	38,9	40,2	38,9
20 of meer sigaretten per dag rookt (zware rokers)	12,3	11,6	12,2	9,4	8,1	6,0
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	3,8	3,0	2,9	1,7
Percentage van dagelijkse rokers van 15 jaar en ouder dat ...						
(zeer) sterk tabaksafhankelijk is	-	-	13,8	11,3	9,5	8,4
rookt binnen het uur na ontwaken	-	-	82,5	83,7	86,8	83,8
al geprobeerd heeft met roken te stoppen	-	-	68,6	75,5	68,4	74,9
Gemiddelden onder de rokers van 15 jaar en ouder:						
leeftijd waarop de eerste volledige sigaret werd gerookt	-	-	-	-	16,3	16,6
leeftijd waarop dagelijks roken is begonnen	-	-	17,4	17,1	17,9	17,9
aantal jaren van dagelijks roken	-	-	-	21,7	21,6	21,5
aantal sigaretten per dag	-	-	17,8	16,5	16,3	15,1

Bron: Gezondheidsenquête, België, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

## GEBRUIK VAN DE ELEKTRONISCHE SIGARET

Er bestaan weinig studies over het gebruik van de elektronische sigaret bij de Belgische bevolking. Dit hoewel we het gevoel hebben dat dampen aan populariteit wint aangezien we een toenemend aantal gebruikers met deze apparaten in hun handen opmerken en “vape shops” opengaan in onze omgeving. Twee studies (Stichting tegen Kanker en Eurobarometer) hebben geschat dat 3% - 4% van de volwassen bevolking in België gebruikers van de e-sigaret (“dampers”) waren in 2017 en dat 11% - 12% van de volwassenen ooit de e-sigaret probeerden zonder dit te blijven gebruiken. Deze cijfers waren gestegen ten opzichte van deze van 2015. Hoewel e-sigaretten worden gezien als een minder schadelijk alternatief voor traditionele sigaretten, zijn ze niet volledig vrij van gezondheidsrisico's. Bovendien zijn de effecten op lange termijn nog steeds onbekend. Weliswaar zal de nicotine aanwezig in de meeste vloeistoffen snel een verslaving veroorzaken en dit zal het gebruik van de e-sigaret verlengen.

De gezondheidsenquête 2018 geeft een overzicht van het gebruik van de e-sigaret in een grote representatieve steekproef (15 jaar en ouder) in België en scheidt zo de basis voor de evaluatie van toekomstige trends.

- In 2018 had 15,5% van de bevolking van 15 jaar en ouder al eens een e-sigaret of vergelijkbaar apparaat geprobeerd.
- 4,1% gebruikte de e-sigaret op het moment van het interview: 2,7% occasioneel en 1,4% dagelijks.
- De e-sigaret wordt meer gebruikt door mannen (5,6%) dan door vrouwen (2,7%).
- 25,4% van de jongeren van 15 tot 24 jaar oud heeft het geprobeerd; 5,5% gebruikt het nog steeds; 0,6% gebruikt het dagelijks.
- Vijf op de duizend personen in de bevolking gebruiken de e-sigaret, hoewel ze voordien nooit tabak hadden gerookt.
- Onder de dampers van 15 jaar en ouder had 11,6% nog nooit eerder gerookt. Onder de jongeren (15-24 jaar) rookte één derde van de dampers (33,5%) niet van tevoren.
- In Vlaanderen rookte 14,9% van de dampers niet voor het gebruik van de e-sigaret. Dit is meer dan het dubbele dan in Brussel (5,8%) en Wallonië (6,8%).
- 72,7% van de dampers (ofwel 2,9% van de Belgische bevolking) gebruikt bij voorkeur e-sigaretten met nicotine - de verslavende stof - of wisselt deze af met andere e-vloeistoffen.
- 75,5% van de dampers rookt (nog steeds) brandbare tabak. De belangrijkste redenen voor het gebruik van e-sigaretten zijn echter het stoppen (35,1%) en het verminderen (28,8%) met roken.
- 53,7% van de dampers gebruikt de e-sigaret al lang (1 jaar of langer) en 21,7% zijn nieuwe gebruikers (< 6 maanden).

Het merendeel van het experimenteren met de elektronische sigaret lijkt niet te leiden tot het regelmatig gebruik ervan, en het dagelijkse gebruik blijft tot op heden zelfs relatief beperkt. De e-sigaret wordt gebruikt door alle leeftijden maar vooral door personen tussen 15 en 54 jaar; het is populairder bij mannen en het kent een grotere aanhang bij jongeren en mensen met een diploma lager of hoger secundair onderwijs. Bijna negen op de tien dampers rookten alvorens te starten met de e-sigaret en driekwart combineert de e-sigaret met traditioneel roken. De belangrijkste redenen die worden aangegeven voor het gebruik van de e-sigaret houden rechtstreeks verband met brandbare tabak: het

stoppen met roken vergemakkelijken en het verminderen met roken. De derde meest genoemde reden voor het gebruik van de e-sigaret is het genot ervan, bij jongeren van 15-24 jaar zelfs de belangrijkste reden, waar de marketing op inspeelt. Meer dan de helft van de dampers gebruikt de elektronische sigaret al minstens een jaar, inclusief jongeren van 15-24 jaar. De meest populaire apparaten zijn die waarvan de vloeistoftank gevuld moet worden met een e-vloeistof naar keuze, en bij voorkeur met nicotine voor de meeste gebruikers. De wetenschappelijke gemeenschap beveelt jongeren en niet-rokers aan niet te starten met dampen.

Tabel 21 | Gebruik van de elektronische sigaret in België 2018

	Jongeren (15-24)	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal (15+ jaar)
Percentage van de bevolking dat...	%	%	%	%
de e-sigaret reeds geprobeerd heeft	25,4	19,4	11,9	15,5
de e-sigaret momenteel gebruikt	5,5	5,6	2,7	4,1
de e-sigaret dagelijks gebruikt	0,6	1,8	1,0	1,4
e-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	1,2	4,1	1,7	2,9
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	1,7	0,7	0,3	0,5
Percentage gebruikers van de e-sigaret dat...	%	%	%	%
een zelf te vullen type gebruikt	92,3	86,0	62,2	77,7
e-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	63,9	77,3	64,2	72,7
de e-sigaret sinds minder dan 6 maanden gebruikt	13,1	19,9	25,1	21,7
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	33,5	12,0	10,9	11,6
ook tabak rookt	54,7	74,2	77,9	75,5

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 22 | Gebruik van de elektronische sigaret in het Vlaams Gewest 2018

	Jongeren (15-24)	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal (15+ jaar)
Percentage van de bevolking dat...	%	%	%	%
de e-sigaret reeds geprobeerd heeft	23,0	18,7	10,1	14,4
de e-sigaret momenteel gebruikt	6,2	5,8	3,1	4,4
de e-sigaret dagelijks gebruikt	0,2	1,7	1,1	1,4
e-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	3,4	4,4	1,8	3,1
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	2,6	0,9	0,4	0,6

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 23 | Gebruik van de elektronische sigaret in het Brussels Gewest 2018

	Jongeren (15-24)	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal (15+ jaar)
Percentage van de bevolking dat...	%	%	%	%
de e-sigaret reeds geprobeerd heeft	22,4	17,9	14,0	15,9
de e-sigaret momenteel gebruikt	4,1	4,1	2,8	3,4
de e-sigaret dagelijks gebruikt	2,8	2,0	1,4	1,7
d-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	4,1	3,3	2,4	2,8
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	0,0	0,3	0,1	0,2

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 24 | Gebruik van de elektronische sigaret in het Waals Gewest 2018

	Jongeren (15-24)	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal (15+ jaar)
Percentage van de bevolking dat...	%	%	%	%
de e-sigaret reeds geprobeerd heeft	29,8	21,1	14,4	17,6
de e-sigaret momenteel gebruikt	4,7	5,6	2,2	3,8
de e-sigaret dagelijks gebruikt	0,7	2,1	0,8	1,4
d-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	2,5	3,9	1,4	2,6
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	0,8	0,4	0,1	0,2

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 25 | Gebruikers van de elektronische sigaret: specifieke kenmerken volgens gewest

	Vlaams Gewest	Brussels Gewest	Vaals Gewest	België
Percentage gebruikers van de e-sigaret dat...	%	%	%	%
een zelf te vullen type gebruikt	71,8	81,1	89,4	77,7
e-vloeistoffen met nicotine gebruikt (of beide)	72,4	85,2	70,2	72,7
de e-sigaret sinds minder dan 6 maanden gebruikt	21,8	27,1	20,1	21,7
niet rookte alvorens de e-sigaret te gebruiken	14,9	5,8	6,8	11,6
ook tabak rookt	74,7	79,5	65,5	75,5

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

## DRUGGEBRUIK

De opvolging van druggebruik (cannabis, cocaïne, amfetamines, opiaten,...) en de evolutie ervan bij de Belgische bevolking is belangrijk voor de volksgezondheid, gezien de ernstige gevolgen voor de gezondheid en het sociale leven die het gebruik ervan kan hebben, alsook de maatschappelijke lasten die dit met zich meebrengt. Dit rapport geeft, aan de hand van de gezondheidsenquête 2018, de meest recente schattingen van druggebruik weer en probeert het bijbehorend profiel van de risicogroepen te identificeren, zodat een gericht preventiebeleid kan worden gevoerd. De belangrijkste resultaten, met betrekking tot de bevolking van 15 tot 64 jaar, zijn de volgende:

- Het gebruik van cannabis en andere psychoactieve middelen is in België tussen 2013 en 2018 aanzienlijk gestegen.
- 22,6% van de bevolking van 15 tot 64 jaar geeft aan dat ze ooit in hun leven cannabis hebben geprobeerd (15% in 2013).
- 7,0% heeft cannabis gebruikt in de 12 maanden voorafgaand aan het interview (4,6% in 2013).
- 4,3% heeft cannabis gebruikt in de 30 dagen voorafgaand aan het interview (2,6% in 2013).
  - ▶ Van deze huidige gebruikers geeft één op drie gebruikers aan (bijna) dagelijks cannabis te gebruiken, d.w.z. minstens 20 van de laatste 30 dagen (dat is twee keer meer dan in 2013).
- In 2018 vertoonden drie op honderd mensen (15-64 jaar) een problematische cannabisgebruik rekening houdend met bepaalde signalen zoals gebruik in de ochtend, alleen gebruiken, gebruik dat problemen veroorzaakt, gebruik niet te kunnen minderen of te kunnen stoppen ondanks opmerkingen van naasten.
- 9,0% van de mensen (15-64 jaar) geeft aan dat ze ooit een andere drug dan cannabis hebben gebruikt (3,6% in 2013), en een derde van hen (hetzij 2,9% van de bevolking) heeft dit in de 12 maanden voorafgaand aan het interview gedaan (0,8% in 2013).
- Cocaïne (1,5%) en ecstasy (1,2%) zijn na cannabis de meest gebruikte drugs. Het aantal gebruikers is ook gestegen ten opzichte van 2013 (respectievelijk 0,5% en 0,3%).
- Druggebruik komt vaker voor bij jongeren van 15 tot 24 jaar en bij mannen (van 15 tot 34 jaar) uit alle lagen van de bevolking. Ter illustratie:
  - ▶ In Brussel heeft één op de vijf jonge mannen (20,5%) van 15 tot 24 jaar cannabis gebruikt in de afgelopen 12 maanden, drie keer zoveel als in de totale bevolking (7% van de 15-64-jarigen);
  - ▶ In Vlaanderen heeft 8,3% van de mannen van 25-34 jaar recent cocaïne gebruikt, drie keer het percentage voor alle Vlamingen (1,7% van de 15-64-jarigen).
- In het Brussels Gewest komt het gebruik van alle drugs het meest voor.

Deze resultaten zijn een oproep naar de autoriteiten voor meer voorlichtings- en preventie maatregelen naar adolescenten en jongvolwassenen toe. Daarnaast moeten er ook meer inspanningen geleverd worden om de getroffen mensen (en hun gezinnen) te ondersteunen en te behandelen, teneinde de risico's en de schade in de brede zin te beperken, en dit zonder stigmatisering. In plaats daarvan zou een toenemend druggebruik bij de bevolking moeten leiden tot een uitgebreide en holistische reflectie over het soort samenleving dat aan de jongere generaties wordt overgelaten, de normen en de waarden die zij meegeeft, de vele eisen die zij aan hen stelt, alsook hun sociale en economische integratie.

Tabel 26 | Evolutie van het druggebruik in België van 2001 tot 2018, Gezondheidsenquête 2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit cannabis heeft gebruikt	10,7	13,0	14,3	15,0	22,6
in de afgelopen 12 maanden cannabis heeft gebruikt	-	5,0	5,1	4,6	7,0
in de afgelopen 30 dagen cannabis heeft gebruikt	2,7	2,8	3,1	2,6	4,3
intensief (20+/30 dagen) cannabis gebruikte	-	0,8	0,9	0,5	1,3
een problematisch cannabisgebruik vertoont (met risico's)	-	-	-	-	3,1
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit een andere drug heeft gebruikt	-	-	3,9	3,6	9,0
in de afgelopen 12 maanden een andere drug heeft gebruikt	-	-	1,5	0,8	2,9
in de afgelopen 30 dagen een andere drug heeft gebruikt	-	-	-	-	1,3
in de afgelopen 12 maanden cocaïne heeft gebruikt	-	-	0,9	0,5	1,5
in de afgelopen 12 maanden ecstasy heeft gebruikt	-	-	0,6	0,3	1,2

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 27 | Evolutie van het druggebruik in het Vlaams Gewest van 2001 tot 2018, Gezondheidsenquête 2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit cannabis heeft gebruikt	10,6	12,2	13,4	14,1	21,8
in de afgelopen 12 maanden cannabis heeft gebruikt	-	4,6	4,6	3,5	6,2
in de afgelopen 30 dagen cannabis heeft gebruikt	2,3	2,4	2,8	1,7	3,6
intensief (20+/30 dagen) cannabis gebruikte	-	0,7	0,8	0,4	1,1
een problematisch cannabisgebruik vertoont (met risico's)	-	-	-	-	2,7
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit een andere drug heeft gebruikt	-	-	3,7	3,8	9,7
in de afgelopen 12 maanden een andere drug heeft gebruikt	-	-	1,6	0,8	3,2
in de afgelopen 30 dagen een andere drug heeft gebruikt	-	-	-	-	1,6
in de afgelopen 12 maanden cocaïne heeft gebruikt	-	-	0,8	0,4	1,7
in de afgelopen 12 maanden ecstasy heeft gebruikt	-	-	0,7	0,2	1,3

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 28 | Evolutie van het druggebruik in het Brussels Gewest van 2001 tot 2018, Gezondheidsenquête 2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit cannabis heeft gebruikt	17,8	21,9	23,4	22,0	30,2
in de afgelopen 12 maanden cannabis heeft gebruikt	-	9,2	8,6	8,1	12,4
in de afgelopen 30 dagen cannabis heeft gebruikt	5,2	4,8	6,3	5,2	8,2
intensief (20+/30 dagen) cannabis gebruikte	-	1,6	2,2	1,2	2,0
een problematisch cannabisgebruik vertoont (met risico's)	-	-	-	-	5,8
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit een andere drug heeft gebruikt	-	-	6,0	5,6	11,7
in de afgelopen 12 maanden een andere drug heeft gebruikt	-	-	2,2	2,5	4,7
in de afgelopen 30 dagen een andere drug heeft gebruikt	-	-	-	-	2,1
in de afgelopen 12 maanden cocaïne heeft gebruikt	-	-	1,6	1,8	3,0
in de afgelopen 12 maanden ecstasy heeft gebruikt	-	-	0,8	1,6	2,5

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tabel 29 | Evolutie van het druggebruik in het Waals Gewest van 2001 tot 2018, Gezondheidsenquête 2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit cannabis heeft gebruikt	8,6	12,1	13,3	14,8	22,0
in de afgelopen 12 maanden cannabis heeft gebruikt	-	4,6	4,9	5,8	6,8
in de afgelopen 30 dagen cannabis heeft gebruikt	2,8	3,0	2,7	3,6	4,5
intensief (20+/30 dagen) cannabis gebruikte	-	0,9	0,8	0,7	1,5
een problematisch cannabisgebruik vertoont (met risico's)	-	-	-	-	2,9
Percentage van de bevolking van 15-64 jaar dat ...					
ooit een andere drug heeft gebruikt	-	-	3,6	2,6	6,8
in de afgelopen 12 maanden een andere drug heeft gebruikt	-	-	1,3	0,4	1,9
in de afgelopen 30 dagen een andere drug heeft gebruikt	-	-	-	-	0,5
in de afgelopen 12 maanden cocaïne heeft gebruikt	-	-	0,9	0,2	0,7
in de afgelopen 12 maanden ecstasy heeft gebruikt	-	-	0,6	0,2	0,6

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

## KANS- EN GELDPELEN

Kans- en geldspelen (KGS) worden in de Belgische wetgeving gereguleerd door de toekenning van specifieke exploitatievergunningen, met bindende modaliteiten. Zonder vergunning is elke activiteit m.b.t. kans- en geldspelen verboden. Een kansspel heeft drie kenmerken: een uitgave (vaak in contanten), winst of verlies aan het einde van het spel, en een kanseffect. Het nemen van risico's, hebzucht, de illusie van controle en emotionele opwindning zijn allemaal drijfveren die ervoor zorgen dat men opnieuw wilt spelen... en/of de verliezen recupereren. Een van de gevaren waar de speler mee te maken kan krijgen, is gokverslaving, een gedragsverslaving die leidt tot aanzienlijke financiële, professionele, sociale en familiale schade en die de fysieke en geestelijke gezondheid van de speler aantast. Gelukkig blijft gokken voor de meerderheid een recreatief fenomeen. Toch is er een bezorgdheid dat het aantal verleende vergunningen, de veelheid aan spelen, de inzet van de spelen en het aantal spelers zal toenemen. De bedoeling van de gezondheidsenquête 2018 is om de situatie bij de algemene bevolking van 15 jaar en ouder in kaart te brengen. Dit zijn de belangrijkste resultaten:

- In 2018 heeft 30,8% van de Belgen minstens een keer een KGS gespeeld in de afgelopen 12 maanden.
- Eén Belg op tien speelt dit wekelijks; drie personen op duizend dagelijks.
- Meer mannen (38,5%) dan vrouwen (23,5%) hebben het afgelopen jaar een KGS gespeeld.
- Gokken komt het meest voor bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 25 tot 54 jaar (36,0%).
- 7,9% van de bevolking speelt online, 28,6% doet dit op de traditionele manier (offline).
- Het toegangskanaal tot de spelen is gerelateerd met de leeftijd: 25-44-jarigen spelen meer online, 45-plussers zijn meer gehecht aan de traditionele (offline) spelen.
- De loterijspelen (trekkingsspelen, krasspelen) zijn de favoriete spelen van de Belgen: 28,5% heeft dit het afgelopen jaar gespeeld. Amper 3% is fan van de andere soorten spelen (wedden, casino, poker of andere).
- 3,8% van de bevolking spendeert minstens €40 per maand aan kans- en geldspelen; de lager opgeleiden (4,4% à 5,5%) spenderen vaker dit bedrag dan de hoogst opgeleiden (2,6%).
- 0,9% van de bevolking loopt de kans op een gokverslaving, waarbij 0,2% een hoog risico loopt.
- Jongvolwassenen (25-34 jaar) lopen het grootste risico op een gokverslaving (1,7%).
- Onlinespelers hebben een grotere kans op een gokverslaving dan traditionele spelers.
- Bepaalde spelen zijn verslavender dan andere, zoals casinospelen, poker en sportweddenschappen.

Gokken kan negatieve gevolgen hebben voor alle aspecten van het leven en een aantal burgers – tussen 0,2% en 0,9% van de bevolking – zou eronder lijden, vooral jongvolwassenen en mannen. De opkomst van online spelen kan in de toekomst meer spelers aantrekken, zeker wanneer alle cohorten van de bevolking vertrouwd worden met computervaardigheden. Het is dus mogelijk dat het aantal mensen met gokproblemen zal toenemen. Om deze evolutie op te volgen, is het wenselijk om dezelfde methodologische benadering in een volgende gezondheidsenquête te gebruiken. Zonder te wachten op de uitkomst, is het noodzakelijk om de meest kwetsbare mensen te beschermen door hen vroegtijdig te identificeren, een preventiebeleid te voeren, de ondersteunende structuren te versterken en het publiek te informeren over het probleem van gokken en de mogelijkheden om het probleem aan te pakken.



Tabel 30 | Kans- en geldspelen volgens geslacht in België, 2018

In de afgelopen 12 maanden:	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal 2018 (15+ jaar)
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...	%	%	%
minstens een keer een kans- en geldspel (KGS) heeft gespeeld	38,5	23,5	30,8
minstens een keer een traditioneel KGS (offline) heeft gespeeld	35,8	21,8	28,6
wekelijks een traditioneel KGS (offline) speelt	10,9	6,9	8,8
minstens een keer online een KGS heeft gespeeld	11,8	4,3	7,9
dat wekelijks online een KGS speelt	3,9	1,2	2,5
minstens €40 per maand aan KGS heeft besteed	6,0	1,8	3,8
een risico (alle niveaus) op gokverslaving vertoont	1,5	0,4	0,8
een hoog risico op gokverslaving vertoont	0,4	0,1	0,2
een professional heeft geraadpleegd voor een gokverslaving	0,2	0,0	0,1
Bij de spelers die ≥ €40/maand uitgeven ...	€	€	€
gemiddeld maandelijks bedrag gespenseerd aan KGS	97	100	98
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens soort spel:	%	%	%
Loterij (trekking, krasbiljetten)	35,1	22,2	28,5
Sportweddenschappen	5,3	0,8	3,0
Casinospelen	3,4	1,2	2,3
Poker	2,8	0,2	1,5
Andere KGS	3,2	0,3	1,7

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 31 | Kans- en geldspelen volgens geslacht in het Vlaams Gewest, 2018

In de afgelopen 12 maanden:	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal 2018 (15+ jaar)
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...	%	%	%
minstens een keer een kans- en geldspel (KGS) heeft gespeeld	39,1	24,2	31,5
minstens een keer een traditioneel KGS (offline) heeft gespeeld	36,9	22,3	29,5
wekelijks een traditioneel KGS (offline) speelt	10,5	7,1	8,8
minstens een keer online een KGS heeft gespeeld	13,0	4,2	8,5
dat wekelijks online een KGS speelt	4,0	1,1	2,5
minstens €40 per maand aan KGS heeft besteed	6,0	2,0	3,9
een risico (alle niveaus) op gokverslaving vertoont	1,3	0,3	0,9
een hoog risico op gokverslaving vertoont	0,4	0,1	0,3
een professional heeft geraadpleegd voor een gokverslaving	0,0	0,1	0,1
Bij de spelers die ≥ €40/maand uitgeven ...	€	€	€
gemiddeld maandelijks bedrag gespenseerd aan KGS	105	122	109
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens soort spel:	%	%	%
Loterij (trekking, krasbiljetten)	36,3	23,0	29,5
Sportweddenschappen	5,0	0,7	2,8
Casinospelen	4,1	1,2	2,6
Poker	3,4	0,2	1,8
Andere KGS	3,9	0,3	2,1

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 32 | Kans- en geldspelen volgens geslacht in het Brussels Gewest, 2018

In de afgelopen 12 maanden:	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal 2018 (15+ jaar)
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...	%	%	%
minstens een keer een kans- en geldspel (KGS) heeft gespeeld	32,2	19,8	25,7
minstens een keer een traditioneel KGS (offline) heeft gespeeld	28,8	18,3	23,3
wekelijks een traditioneel KGS (offline) speelt	10,5	3,9	7,1
minstens een keer online een KGS heeft gespeeld	9,4	3,2	6,2
dat wekelijks online een KGS speelt	3,1	0,9	2,0
minstens €40 per maand aan KGS heeft besteed	4,5	1,0	2,7
een risico (alle niveaus) op gokverslaving vertoont	1,1	0,2	0,5
een hoog risico op gokverslaving vertoont	0,3	0,0	0,1
een professional heeft geraadpleegd voor een gokverslaving	0,0	0,0	0,0
Bij de spelers die ≥ €40/maand uitgeven ...	€	€	€
gemiddeld maandelijks bedrag gespenseerd aan KGS	108	85	104
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens soort spel:	%	%	%
Loterij (trekking, krasbiljetten)	28,2	18,3	23,0
Sportweddenschappen	6,0	0,3	3,1
Casinospelen	2,6	0,8	1,7
Poker	1,1	0,2	0,6
Andere KGS	1,6	0,3	0,9

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

Tabel 33 | Kans- en geldspelen volgens geslacht, in het Waals Gewest, 2018

In de afgelopen 12 maanden:	Mannen (15+ jaar)	Vrouwen (15+ jaar)	Totaal 2018 (15+ jaar)
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat ...	%	%	%
minstens een keer een kans- en geldspel (KGS) heeft gespeeld	39,2	23,2	30,9
minstens een keer een traditioneel KGS (offline) heeft gespeeld	35,6	21,9	28,5
wekelijks een traditioneel KGS (offline) speelt	11,8	7,3	9,5
minstens een keer online een KGS heeft gespeeld	10,3	4,6	7,4
dat wekelijks online een KGS speelt	4,1	1,5	2,8
minstens €40 per maand aan KGS heeft besteed	6,5	1,7	4,0
een risico (alle niveaus) op gokverslaving vertoont	1,9	0,3	1,0
een hoog risico op gokverslaving vertoont	0,5	0,0	0,2
een professional heeft geraadpleegd voor een gokverslaving	0,5	0,0	0,2
Bij de spelers die ≥ €40/maand uitgeven ...	€	€	€
gemiddeld maandelijks bedrag gespenseerd aan KGS	84	62	79
Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder volgens soort spel:	%	%	%
Loterij (trekking, krasbiljetten)	34,7	21,9	28,1
Sportweddenschappen	5,7	1,1	3,3
Casinospelen	2,4	1,3	1,8
Poker	2,1	0,1	1,1
Andere KGS	2,4	0,3	1,3

Bron: Gezondheidsenquête, België, 2018

## SEKSUELE GEZONDHEID

Seksuele gezondheid is een integraal onderdeel van de algemene gezondheid, het welzijn en de levenskwaliteit. De gezondheidsenquête 2018 behandelt dit onderwerp door twee subthema's te onderzoeken die van groot belang zijn voor de ontwikkeling van gezondheidsprogramma's ter bevordering van de seksuele gezondheid: seksueel gedrag, met inbegrip van gedrag dat een risico inhoudt voor seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en ongeplande zwangerschappen, en het gebruik van voorbehoedsmiddelen.

De resultaten met betrekking tot het seksueel gedrag van 15-64-jarigen kunnen als volgt worden samengevat:

- Het hebben van het eerste seksuele contact vóór de leeftijd van 15 jaar is niet erg wijdverspreid in de bevolking van België (5,7%). Het hebben van meerdere sekspartners in de afgelopen 12 maanden komt daarentegen meer voor (10,0%).
- Slechts 43,5% van de mensen met meerdere sekspartners gebruikte een condoom bij de laatste geslachtsgemeenschap.
- Tussen 2013 en 2018 is de prevalentie van seksuele betrekkingen vóór de leeftijd van 15 jaar, recentelijk meerdere sekspartners gehad hebben en het condoomgebruik bij de laatste geslachtsgemeenschap niet veranderd.
- Er is geen geslachtsverschil in het hebben van seksuele betrekkingen vóór de leeftijd van 15 jaar, maar mannen hebben wel vaker meerdere sekspartners gehad in het afgelopen jaar.
- Jongeren hebben vaker meerdere sekspartners gehad in de afgelopen 12 maanden.
- Mensen met een lager opleidingsniveau melden vaker geslachtsgemeenschap vóór de leeftijd van 15 jaar en hebben vaker meerdere partners in het afgelopen jaar gehad dan hoger opgeleide mensen. Daarentegen ondergaan ze minder vaak soa screeningstesten.
- Seksueel gedrag verschilt naar gewest; het hebben van het eerste seksuele contact op jonge leeftijd is hoger in het Waals Gewest, het hebben van meerdere sekspartners in de afgelopen 12 maanden en het screenen op soa's is daarentegen hoger in het Brussels gewest.

Het gebruik van anticonceptie werd onderzocht bij seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar:

- Het gebruik van voorbehoedsmiddelen is wijdverspreid in België: meer dan 8 op 10 vrouwen maken er gebruik van en het gebruik is gestegen ten opzichte van 2013.
- Lager opgeleide vrouwen maken minder vaak gebruik van anticonceptie.
- De pil blijft in 2018 het populairst, maar sinds 2004 is de pil geleidelijk aan gedeeltelijk vervangen door andere voorbehoedsmiddelen, met name het spiraaltje.
- Er is ook een leeftijdsverschil met betrekking tot het type van voorbehoedsmiddel: de pil is populair bij jongeren, maar het gebruik ervan neemt af met de leeftijd, ten gunste van andere middelen, met name het spiraaltje, sterilisatie en barrièremethoden.
- Brusselse vrouwen gebruiken minder vaak voorbehoedsmiddelen dan Waalse en Vlaamse vrouwen en verschillen in het type gebruikte voorbehoedsmiddel (frequenter gebruik van de morning-after pil, barrièremethoden en de patch of vaginale ring).

De resultaten van de gezondheidsenquête 2018 hebben, net als die van 2013, twee subgroepen geïdentificeerd die het aandachtspunt moeten vormen voor langdurige preventiecampagnes: jongeren en mensen met een laag opleidingsniveau.

Tabel 34 | Evolutie van de seksuele gezondheid in België 2001-2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 tot 64 jaar dat ...					
seksuele betrekkingen heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	83,3	80,2	-	82,1	77,1
zijn eerste seksuele betrekking heeft gehad vóór de leeftijd van 15 jaar	-	-	-	5,1	5,9
twee of meer sekspartners heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	8,6	10,0
een soa screeningstest heeft ondergaan in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	-	7,8
ooit in zijn leven een soa screeningstest heeft ondergaan	-	-	-	-	38,4
Bij de bevolking van 15 tot 64 jaar die in de afgelopen 12 maanden twee of meer sekspartners hebben gehad, het percentage dat...					
een condoom heeft gebruikt tijdens het laatste seksuele contact	-	-	-	40,7	43,5
Percentage seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar dat....					
(zelf of hun partner(s)) een voorbehoedsmiddel heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	75,5	74,4	-	78,4	83,8
Voorbehoedsmiddelen die worden gebruikt door seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar die in de afgelopen 12 maanden anticonceptie hebben gebruikt.					
Pil	63,2	60,3	-	54,2	48,1
Patch of vaginale ring	0,0	1,9	-	4,9	3,6
Implantaat of prikpil	1,0	1,6	-	1,9	3,1
Spiraaltje	10,1	13,3	-	20,1	25,8
Morning-after pil	0,5	1,0	-	3,1	1,2
Barrièremethodes: diafragma, zaaddodend middel, sponsje, condoom	9,8	8,2	-	8,3	8,1
Sterilisatie	14,0	12,1	-	6,4	8,3
Andere methodes: periodieke onthouding, zich terugtrekken	1,4	1,7	-	1,2	1,7

Tabel 35 | Evolutie van de seksuele gezondheid in het Vlaams Gewest 2001-2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 tot 64 jaar dat ...					
seksuele betrekkingen heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	83,8	81,9	-	83,7	76,8
zijn eerste seksuele betrekking heeft gehad vóór de leeftijd van 15 jaar	-	-	-	4,4	5,0
twee of meer sekspartners heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	6,6	9,3
een soa screeningstest heeft ondergaan in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	-	5,8
ooit in zijn leven een soa screeningstest heeft ondergaan	-	-	-	-	33,1
Bij de bevolking van 15 tot 64 jaar die in de afgelopen 12 maanden twee of meer sekspartners hebben gehad, het percentage dat...					
een condoom heeft gebruikt tijdens het laatste seksuele contact	-	-	-	38,6	39,8
Percentage seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar dat....					
(zelf of hun partner(s)) een voorbehoedsmiddel heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	74,7	74,1	-	78,2	84,7
Voorbehoedsmiddelen die worden gebruikt door seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar die in de afgelopen 12 maanden anticonceptie hebben gebruikt.					
Pil	62,3	54,0	-	52,9	46,0
Patch of vaginale ring	0,0	1,7	-	4,2	1,9
Implantaat of prikpil	0,9	1,7	-	1,4	3,3
Spiraaltje	7,2	13,7	-	19,8	27,4
Morning-after pil	0,2	0,8	-	2,6	0,4
Barrièremethodes: diafragma, zaaddodend middel, sponsje, condoom	9,7	10,0	-	8,7	8,2
Sterilisatie	18,4	15,6	-	8,9	11,2
Andere methodes: periodieke onthouding, zich terugtrekken	1,3	2,5	-	1,5	1,7



Tabel 36 | Evolutie van de seksuele gezondheid in het Brussels Gewest 2001-2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 tot 64 jaar dat ...					
seksuele betrekkingen heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	79,1	73,5	-	77,4	74,2
zijn eerste seksuele betrekking heeft gehad vóór de leeftijd van 15 jaar	-	-	-	6,1	5,2
twee of meer sekspartners heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	17,9	14,3
een soa screeningstest heeft ondergaan in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	-	16,7
ooit in zijn leven een soa screeningstest heeft ondergaan	-	-	-	-	58,7
Bij de bevolking van 15 tot 64 jaar die in de afgelopen 12 maanden twee of meer sekspartners hebben gehad, het percentage dat...					
een condoom heeft gebruikt tijdens het laatste seksuele contact	-	-	-	50,1	57,4
Percentage seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar dat....					
(zelf of hun partner(s)) een voorbehoedsmiddel heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	75,0	73,0	-	78,9	76,1
Voorbehoedsmiddelen die worden gebruikt door seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar die in de afgelopen 12 maanden anticonceptie hebben gebruikt.					
Pil	68,8	69,1	-	53,2	45,6
Patch of vaginale ring	0,0	1,7	-	9,2	4,3
Implantaat of prikpil	1,5	2,1	-	1,9	3,2
Spiraaltje	13,4	9,3	-	12,7	22,4
Morning-after pil	1,2	2,8	-	6,5	3,7
Barrièremethodes: diafragma, zaaddodend middel, sponsje, condoom	10,9	9,6	-	12,8	15,0
Sterilisatie	3,5	4,6	-	1,7	2,3
Andere methodes: periodieke onthouding, zich terugtrekken	1,9	0,9	-	2,0	3,4

Tabel 37 | Evolutie van de seksuele gezondheid in het Waals Gewest 2001-2018

	2001	2004	2008	2013	2018
Percentage van de bevolking van 15 tot 64 jaar dat ...					
seksuele betrekkingen heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	83,9	81,9	-	83,7	76,8
zijn eerste seksuele betrekking heeft gehad vóór de leeftijd van 15 jaar	-	-	-	6,3	7,9
twee of meer sekspartners heeft gehad in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	10,5	10,0
een soa screeningstest heeft ondergaan in de afgelopen 12 maanden	-	-	-	-	8,6
ooit in zijn leven een soa screeningstest heeft ondergaan	-	-	-	-	41,8
Bij de bevolking van 15 tot 64 jaar die in de afgelopen 12 maanden twee of meer sekspartners hebben gehad, het percentage dat...					
een condoom heeft gebruikt tijdens het laatste seksuele contact	-	-	-	39,4	44,0
Percentage seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar dat....					
(zelf of hun partner(s)) een voorbehoedsmiddel heeft gebruikt in de afgelopen 12 maanden	77,1	75,3	-	78,6	84,6
Voorbehoedsmiddelen die worden gebruikt door seksueel actieve vrouwen van 15 tot 49 jaar die in de afgelopen 12 maanden anticonceptie hebben gebruikt.					
Pil	63,4	69,5	-	57,0	52,4
Patch of vaginale ring	0,0	2,4	-	5,2	6,3
Implantaat of prikpil	1,1	1,3	-	2,7	2,9
Spiraaltje	14,4	13,4	-	22,8	24,1
Morning-after pil	0,9	1,0	-	3,2	1,9
Barrièremethodes: diafragma, zaaddodend middel, sponsje, condoom	9,6	4,5	-	6,1	6,2
Sterilisatie	8,7	7,7	-	2,8	4,9
Andere methodes: periodieke onthouding, zich terugtrekken	1,9	0,3	-	0,2	1,3



## CONTACT

Sabine.drieskens@sciensano.be

### MEER INFO

Bezoek onze website  
[www.gezondbelgie.be](http://www.gezondbelgie.be)



**Sciensano** • Juliette Wytsmanstraat 14 • 1050 Brussel • België  
T +32 2 642 51 11 • T pers +32 2 642 54 20 • [info@sciensano.be](mailto:info@sciensano.be) • [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

Verantwoordelijke uitgever: Myriam Sneyers, Algemeen directeur • Juliette Wytsmanstraat 14 • 1050 Brussel • België • D/2019/14.440/4