1V Opiniepanel Rapport

Onderzoek gezonde leefstijl: Vragenlijst en uitslagen

Petra Klapwijk
16 mei 2022

Btw op groente en fruit afschaffen vinden veel mensen een goed plan: 'Met een bak friet ben ik goedkoper uit'

Mensen zijn massaal voor het schrappen van de btw op groente en fruit (93 procent). De helft is van plan om dit bij een prijsverlaging ook vaker te kopen. Er is ook steun voor een suikertaks en het beperken van fastfoodketens bij scholen.

Dat blijkt uit het grote leefstijlonderzoek van EenVandaag onder ruim 34.000 mensen. EenVandaag legde verschillende maatregelen voor die het kabinet overweegt om gezond eten makkelijker te maken. Gezond voedsel goedkoper maken helpt volgens de meeste ondervraagden (52 procent) het best om mensen gezonder te laten eten. Ze vinden het belangrijk dat dit voor iedereen beschikbaar wordt.

Overgewicht en weinig groente
Veel van de deelnemers worstelen zelf met hun gezondheid. De helft heeft een beetje (37 procent) of veel (10 procent) overgewicht (obesitas). En een op de drie van alle deelnemers (32 procent) zegt wel gezonder te willen eten, maar geeft aan dat het niet lukt in de praktijk. In de groep met obesitas is dat twee derde (66 procent).

Veel mensen vinden het lastig om genoeg groente te eten, 200 gram per dag of meer. Twee derde (66 procent) doet dit 5 dagen in de week of vaker. Maar een derde (33 procent) lukt dit maar maximaal 4 dagen per week, 5 procent eet zelfs bijna nooit groente.

Ongezond goedkoop, gezond te duur
Ze eten vooral weinig verse groente en fruit, omdat ze die simpelweg te duur vinden. Het verschil in prijs met ongezond voedsel is nu te groot. Dan is de keuze, zeker naarmate mensen minder te besteden hebben, snel gemaakt. "Gezond eten is voor mij te duur. Een bak friet met een frikandel kost mij minder dan avondeten met verse groente en een stuk fruit toe", motiveert een panellid.

Een ander schrijft: "Met alleen die dure groente heb je nog maar een halve maaltijd. Er wordt door de supermarkten en overheid niets gedaan aan meer gezond voedsel voor redelijke prijzen, door een machtige lobby in Nederland en Europa van voedselproducenten." Ook wijzen ondervraagden erop dat groente en fruit maar beperkt houdbaar zijn: als je pech hebt, gooi je niet alleen je bananen, maar ook je geld weg.

Meer groente en fruit als het goedkoper is
De btw afschaffen is dan ook zeer welkom en lijkt effect te hebben. De helft van de deelnemers (50 procent) is van plan meer groente en fruit te kopen als de prijs omlaag gaat. Dat geldt ook voor de groep die nu weinig groente eet (56 procent) en de 2000 mensen met een minimuminkomen (52 procent) die het onderzoek invulden. Voor hen zijn gebrek aan geld van grote invloed op hun gezondheid.

Volgens sommigen moet het kabinet opschieten met het invoeren van de btw-verlaging van 9 naar 0 procent, die in het regeerakkoord staat. Bovendien vinden ze dat de prijs nog wel wat verder omlaag mag vanwege de hoge inflatie. Want, zegt iemand met een kleine beurs: "17 cent op 2 euro is niet heel veel. In de bijstand is het prioriteiten stellen. Met zulke bedragen gaat het niet hard. Maar alle beetjes helpen."

Kabinetsplannen

Kleine meerderheid voor invoeren suikertaks, kwart eet dan minder zoetigheid

Suikertaks
Een kleinere meerderheid is voor het invoeren van een suikertaks (55 procent). In het regeerakkoord staat dat het kabinet producten met suiker, zoals frisdranken, zwaarder wil gaan belasten. Voorstanders vinden het een goede zaak om het gebruik van allerlei onnodige en ongezonde suiker, te ontmoedigen. Wel zijn veel mensen sceptisch over de uitvoering van de maatregel omdat er in heel veel producten suiker zit. "Gaan ze dat dan allemaal belasten, of gebeurt dat per hoeveelheid suiker?", vragen ze zich af.

Een kwart (27 procent) verwacht dat ze minder suikerhoudende producten zullen kopen als de prijs met zo'n 10 procent omhoog gaat. De grootste groep deelnemers (47 procent) laat zich niet weerhouden om iets zoets te kopen als ze daar trek in hebben. Omdat ze zichzelf wat lekkers gunnen, of omdat ze de de discipline niet kunnen opbrengen om te minderen.

Goed gevoel van ongezond eten
Voor sommigen is stress een belangrijke factor bij het eten van zoetigheid. "Wanneer ik veel stress ervaar, is mijn eerste impuls om een stuk chocola of een bak ijs te pakken", zegt een liefhebber. Een kwart (23 procent) denkt dat ze over de hele linie gezonder zouden leven als ze minder stress zouden hebben. Dit geldt het sterkst voor mensen met obesitas (34 procent).

Jezelf trakteren en stress wegeten speelt ook een rol bij het eten van fastfood. Snacks als een broodje kroket of een pizza zijn mateloos populair. Twee derde (66 procent) is wel voorstander van het plan van staatssecretaris Van Ooijen om het aantal fastfoodketens rond scholen te beperken. "Kinderen van nu zijn veel te dik, je moet de kat niet op het spek binden", zegt iemand.

Overheid moet zich niet met alles bemoeien
Een kwart (24 procent) ziet weinig in zo'n fastfoodmaatregel: "Dat gaat echt niet werken. Dan gaan ze bunkeren op het moment dat ze er wel bij kunnen. Het is betuttelend."

Het onderzoek van minister Staghouwer van landbouw naar een vleestaks valt het slechtst van alle kabinetsmaatregelen. Hier is geen meerderheid voor.

Helft heeft overgewicht

Hoe zou jij je gezondheid over het algemeen omschrijven?
Heel goed 14%
Redelijk goed 52%
Niet goed en niet slecht 20%
Redelijk slecht 11%
Heel slecht 2%
Weet niet / geen mening 1%

Slechts vier van de tien mensen (42 procent) met een minimuminkomen omschrijven hun gezondheid als goed. Een groot verschil met middeninkomens (65 procent) en hogere inkomens (78 procent).

We stellen je nu een achtergrondvraag over je gezondheid en jouw manier van leven. Als je kijkt naar jouw leefstijl, wat is dan van toepassing?
Je kunt meerdere antwoorden geven.
Ik heb een beetje overgewicht 37%
Ik heb veel overgewicht (obesitas) 10%
Ik rook dagelijks 11%
Ik rook af en toe 5%
Ik heb in het verleden gerookt, maar ben gestopt 27%
Ik drink wekelijks alcohol 27%
Ik drink af en toe alcohol 32%
Ik doe weinig aan sport of beweging 30%

Eigen gedrag belangrijkst

Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positief in het leven, heb je weinig last van stress en ben je de meeste problemen de baas.
Hoe zou jij je mentale gezondheid over het algemeen omschrijven?
Heel goed 14%
Redelijk goed 52%
Niet goed en niet slecht 20%
Redelijk slecht 11%
Heel slecht 2%
Weet niet / geen mening 1%

Hoeveel invloed vind je dat je zelf hebt op je gezondheid?
Veel 28%
Redelijk veel 57%
Redelijk weinig 12%
Heel weinig 2%
Weet niet / geen mening 1%

Wat is volgens jou het meest van invloed op je gezondheid?
Deelnemers konden meerdere antwoorden geven. Dit is de top 5.
Eigen gedrag 74%
Erfelijkheid 44%
De omgeving waarin je woont (luchtkwaliteit, groen in de buurt) 37%
Hoeveel geld(zorgen) je hebt 30%
Werkomstandigheden 20%

Voor de deelnemers met een minimum inkomen ziet het rijtje er als volgt uit:
Eigen gedrag 52%
Hoeveel geld(zorgen) je hebt 49%
De omgeving waarin je woont (luchtkwaliteit, groen in de buurt) 41%
Erfelijkheid 37%
Sociale contacten 28%

Gezond eten

Voldoende groente eten is lastig

De volgende vragen gaan over je eetgedrag.
Hoe gezond eet jij zelf over het algemeen?
Heel gezond 18%
Redelijk gezond 71%
Redelijk ongezond 10%
Heel ongezond 1%
Weet niet / geen mening -

Hoeveel dagen in de week eet jij … bij de warme maaltijd?

	(bijna) iedere dag	6 dagen	5 dagen	4 dagen	3 dagen	2 dagen	1 dag	(Bijna) nooit	Weet niet
vlees	27%	7%	14%	17%	13%	7%	3%	12%	-
minimaal 200 gram groente	38%	10%	18%	15%	9%	3%	1%	5%	1%
fastfood (bv snacks, pizza, hamburger, shoarma)	-	-	-	1%	3%	12%	38%	43%	3%

Gezonde voeding moet goedkoper

Ben je het eens of oneens met de volgende stelling:
Ik zou wel gezonder willen eten, maar het lukt me niet in de praktijk.
Eens 32%
Oneens 60%
Weet niet / geen mening 8%

Onder 35 jaar: 44% eens
Veel overgewicht(obesitas): 66% eens

Wat zou jou motiveren om gezond(er) te eten?
Je kunt meerdere antwoorden geven. Dit is de top 5.
Als gezonde voeding goedkoper wordt 52%
Minder stress 23% *(nb minima: 37%, obesitas 32%)*
Als er minder aanbod van ongezonde voeding is 22%
Als ik me niet goed voel of ziek word 18%
Als ongezonde voeding duurder wordt 18%

Vleestaks

'Overheid moet zich niet met mijn biefstukje bemoeien': meerderheid ziet vleestaks niet zitten, net als de Tweede Kamer

De Tweede Kamer stemde deze week tegen de komst van een vleestaks en ook onder kiezers is er weinig draagvlak voor. Driekwart van de vleeseters (77 procent) zou zijn of haar vleesconsumptie bovendien niet minderen als zo'n taks er wel zou komen. '

Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder ruim 32.000 leden van het Opiniepanel. 59 procent vindt zo'n btw-verhoging op vlees een slecht plan. Minister Henk Staghouwer van Landbouw kondigde eerder dit jaar een onderzoek aan naar een mogelijke vleestaks. Volgens hem zou dat mensen kunnen aansporen tot gezondere en duurzamere keuzes. Een meerderheid van de Tweede Kamer steunde deze week een motie van de PVV tegen de maatregel.

Betutteling
Met de voorgestelde vleestaks zou de btw op vlees verhoogd worden van 9 naar 21 procent. Een stukje vlees dat nu 2 euro kost, is dan ongeveer 20 cent duurder. Mensen vinden de regeling bemoeizuchtig en betutteling door de overheid. "Ik wil niet dat de overheid zich met mijn eetgewoontes bemoeit. Daar ben ik zelf oud en wijs genoeg voor en dat is dan ook mijn eigen verantwoordelijkheid", schrijft een deelnemer aan het onderzoek.

"Goed vlees mag wat kosten en daarbij kan dan rekening gehouden worden met de kwaliteit van leven van de beesten en het verdienmodel van de boeren. Maar een vleestaks vind ik betuttelend, mensen gezonder proberen te laten eten kan ook op andere manieren", schrijft iemand anders.

Duwtje in de goede richting
Een op de drie deelnemers (32 procent) ziet wel wat in de maatregel. Zij benadrukken de voordelen voor milieu en gezondheid als er minder vlees wordt gegeten. "Ik vind het een goed idee, omdat het mensen in de juiste richting kan duwen om op zoek te gaan naar klimaatneutrale alternatieven", schrijft iemand.

"Feit is dat eten niet klimaatneutraal is, maar dat het wel een stuk schoner kan. En de mondiale vleesindustrie is nu eenmaal de grootste vervuiler op aarde. Dus lijkt het me niet meer dan logisch om dat aan te pakken", vervolgt deze deelnemer.

Politieke weerstand
Ook in de Tweede Kamer kan de vleestaks niet op een meerderheid rekenen. Dinsdag steunde een ruime meerderheid de motie van de PVV tegen de maatregel. Ook coalitiepartijen VVD en CDA steunden deze motie. Hun achterban sluit zich daarbij aan. Van de VVD-kiezers is 65 procent tegen de vleestaks, bij de CDA-kiezers 68 procent.

D66 en de ChristenUnie zijn juist wel voorstander van de btw-verhoging. De D66-achterban is het grotendeels eens met het standpunt van de partij, 57 procent van de D66-kiezers vindt de vleestaks een goed idee. CU-kiezers zijn verdeeld over de maatregel: 41 procent is voor, 45 procent is tegen.

Vleestaks

Driekwart vleeseters niet van plan te minderen als vlees duurder wordt

Vleeseters niet van plan te minderen
Op dit moment eet de helft van de deelnemers (48 procent) het grootste deel van de week vlees bij de warme maaltijd, een kwart (27 procent) doet dit elke dag. 12 procent eet bijna nooit vlees. Een btw-verhoging op vlees zou bij weinig mensen invloed hebben op hun vleesconsumptie, zo blijkt uit het onderzoek.

18 procent van de vleeseters denkt wel minder vlees te gaan eten als de belasting wordt verhoogd, maar driekwart (77 procent) verwacht niet te minderen in zijn of haar vleesconsumptie. "Geld speelt, in deze mate althans, bij mij niet zo'n grote rol op de aankoop dat het het volume gaat beïnvloeden", schrijft een van de ondervraagden.

Goedkope alternatieven
Om de vleesconsumptie te verminderen moet het kabinet naar andere dingen gaan kijken dan een belastingverhoging, denken veel mensen. Zo schrijft iemand: "Vlees is al duur, dus nog duurder gaat niet helpen. Wat wel helpt, is zorgen voor goedkope gezonde alternatieven en goede voorlichting vanaf lagere school."

Iemand anders denkt wel dat een prijsverhoging helpt, maar vindt dat die er op een andere manier moet komen: "Zorg dat de omstandigheden waarin dieren gehouden, vervoerd en geslacht worden flink verbeteren. Daardoor zal het vlees ook duurder worden en bereik je hetzelfde."

Je eigen gezondheid

Wat is gezondheid volgens jou?

OPEN VRAAG
Wat je onder gezondheid verstaat, kan voor iedereen verschillend zijn. Wat is gezondheid volgens jou? Je kunt het hier in een paar woorden omschrijven.
Meest genoemd:
-Je lichamelijk/fysiek en geestelijk/mentaal goed/fit voelen/in balans zijn.
Regelmatig genoemd:
-Weinig of geen ziekte/pijn/beperkingen
-Lekker in je vel zitten, vrij/ gelukkig zijn
-Goed kunnen functioneren, je problemen aankunnen
Soms genoemd:
-Gezond eten, geen overgewicht
-Blijven bewegen

Deelnemers zeggen hierover:
"Gezondheid is voor mij als ik mij goed voel en kan doen wat ik wil zonder lichamelijke en geestelijke klachten die mij hierin beperken."

"Gezondheid is vrij zijn van lichamelijke beperkingen door kwalen en ernstige ziektes, gezond gewicht en zeker ook mentale gezondheid, en het onderhoud ervan."

"Toestand van welzijn in geestelijk, lichamelijk en/of maatschappelijk opzicht."

"Geen klachten en genoeg energie om de dingen te doen die je moet doen en wil doen."

"Lekker in je vel zitten met genoeg energie om de dag door te komen."

"Zonder al teveel fysieke en mentale problemen de gemiddelde leeftijd bereiken."

"Gezond leven is: geen overgewicht, geen stress en gezond eten en bewegen."

Grote meerderheid voor btw-verlaging op groente en fruit

We stellen je nu vragen over plannen om gezonder eten te stimuleren.
Het kabinet wil op termijn een suikertaks invoeren. Producten met veel suiker worden dan duurder door een hogere belasting. Ook wil het kabinet groente en fruit goedkoper maken door de btw naar nul procent te verlagen zodat gezonde keuzes makkelijker worden.

Vind je een suikertaks een goed of een slecht plan?
Goed plan 55%
Slecht plan 37%
Weet niet / geen mening 8%

Bij zo'n suikertaks zou de btw op suiker kunnen worden verhoogd van 9% naar 21%. Een pak koekjes dat nu 2 euro kost, is dan ongeveer 20 cent duurder.
Zou je minder suikerhoudende producten kopen als er zo'n suikertaks zou komen, denk je?
Zeker wel 9%
Waarschijnlijk wel 18%
Waarschijnlijk niet 30%
Zeker niet 17%
Ik eet (bijna) geen suiker 23%
Weet niet / geen mening 3%

Vind je het een een goed of een slecht plan om de btw op groente en fruit af te schaffen?
Goed plan 93%
Slecht plan 4%
Weet niet / geen mening 3%

Geen draagvlak voor vleestaks

Zou je meer groente en fruit kopen als de btw van 9 procent eraf gaat?
Groente die nu 2 euro kost, is dan ongeveer 17 cent goedkoper.
Zeker wel 26%
Waarschijnlijk wel 24%
Waarschijnlijk niet 18%
Zeker niet 6%
Ik eet al heel veel groente en fruit 23%
Weet niet / geen mening 3%

Minister Staghouwer (Landbouw) onderzoekt of een vleestaks moet komen, een extra belasting op vlees. Zijn doel is om mensen minder vlees te laten eten, omdat dat gezonder is en omdat het beter is voor het klimaat. Sommige politieke partijen zijn hiertegen omdat zij vinden dat vlees zo voor veel mensen te duur wordt.
Vind je een vleestaks een goed of een slecht plan?
Goed plan 32%
Slecht plan 59%
Weet niet / geen mening 9%

Stel er komt een vleestaks, en de btw op vlees wordt dan verhoogd van 9% naar 21%. Een stukje vlees dat nu 2 euro kost, is dan ongeveer 20 cent duurder.
Als er zo⁹n vleestaks komt: denk jij dat je het dan minder zal gaan eten, of dat je ongeveer hetzelfde zal blijven eten?
Ik denk dat ik dan minder vlees zou eten 6%
Ik denk dat ik dan ongeveer evenveel vlees zou blijven eten 70%
Ik eet nooit vlees 10%
Weet niet / geen mening 4%

Van de deelnemers die (wel eens) vlees eten denkt 18 procent minder vlees te gaan eten als de belasting wordt verhoogd, maar driekwart (77 procent) verwacht niet te minderen in zijn of haar vleesconsumptie.

Fastfood

Tweederde voor beperken fastfoodketens rond scholen

Ben jij zelf in de afgelopen 5 jaar positiever of negatiever gaan aankijken tegen vlees eten of is dat niet veranderd?
Positiever 4%
Negatiever 36%
Niet veranderd: was al positief en ben dat nog steeds 43%
Niet veranderd: was al negatief en ben dat nog steeds 10%
Weet niet / geen mening 7%

Staatssecretaris Van Ooijen (Preventie) bekijkt of het wettelijk mogelijk is om het aantal fastfoodketens rond scholen te beperken. Reden is dat één op de zeven kinderen te zwaar is. Anderen vinden dat de overheid zich hier niet mee bezig moet houden.
Vind je het een goed of een slecht plan om het aantal fastfoodketens rond scholen te beperken?
Goed plan 66%
Slecht plan 24%
Weet niet / geen mening 10%

OPEN VRAAG
Of het nu gezond of ongezond is: waar kun je jou midden in de nacht voor wakker maken als het gaat om eten? Wat is jouw guilty pleasure?
Dit is een open vraag waar deelnemers zelf een antwoord konden invullen.
Top3
1. Chocolade
2. Friet / snacks
3. Gedeelde plaats voor ijs, kaas en chips

Veel genoemd: haring, sushi, broodje kroket, pizza, drop, slagroom, frikandel, kip, paling, aardbeien, oesters.

Favoriete eten

Hieronder staat een selectie uit persoonlijke en bijzondere reacties van de deelnemers:
Wat is hun favoriete eten?

Witlof met kipschnitzel
Een rijstwafel met banaan!
Garnalen/krabcocktail
Okersoep van m'n moeder
Zuurkool stamppot (vegan!)
Uitgebakken speklapjes
Bloemkoolsoep
Rode kool met hachee
Ossenhaas met portsaus en een goede fles wijn
Zelf 's nachts pannenkoek maken
Door mijn vrouw vers gemaakte kippensoep
Italiaans grilkippetje
Koude paprijst met boter, kaneel en suiker
Turks fruit
Noodlesoepje
Rodekool met draadjesvlees en zelfgemaakte appelmoes!
Duits zuurdesembrood met Appenzeller kaas
Twentse bakbloedworst met appel en suiker
Konijn in roomsaus
Ptasie mleczko
Namunamu
Een dikke slagersgehaktbal
Indiase erwtencurry
Single Big Tasty (zonder groenten en saus) van de Mac
Japanse inktvisschotel
Ik probeer minder zuivel te eten maar YOGHURT is wel echt een zwakte voor mij en ik gooi het ook bijna overal op
Haasbiefstuk, alleen van Belgische Blauwe koeien

Meesten willen dat rookverbod wordt uitgebreid: 'Val mij niet met jouw slechte gewoontes lastig'

In het lekkere weer een sigaretje opsteken op het terras? Als het aan niet-rokers ligt, wordt dat zo snel mogelijk verboden.

Ook op veel andere plekken zou het volgens de meerderheid van de Nederlanders verboden moeten worden om een peuk op te steken. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder ruim 32.000 deelnemers van het Opiniepanel.

Voorstanders van rookverbod
Bijna tweederde (65 procent) van de niet-rokers is voorstander van een rookverbod op het terras. De steun voor een rookverbod op terrassen van horecagelegenheden is het afgelopen decennium flink toegenomen.

In 2013 onderzocht EenVandaag dit voor het eerst. Toen steunde ruim een kwart (28 procent) van alle deelnemers het idee om buiten een verbod in te stellen. Nu is dat aantal verdubbeld (58 procent).

'Paria van de samenleving'
Rokers zelf willen van zo'n verbod op terrassen niks weten. Ruim acht op de tien (84 procent) van de ruim 2400 ondervraagden die dagelijks roken, zijn tegen. "Ik voel me nu al een paria in eigen land", verzucht een roker. "Tegelijkertijd kun je wel alcohol en suiker krijgen, dat is ook ongezond."

Ook een rookverbod in parken en op stranden stuit op weerstand van rokers. Mensen die niet roken, zijn over een verbod op die plekken verdeeld: de helft van hen is voor een rookverbod in het park of op het strand, 43 procent is tegen.

In de buurt van scholen
Anders is het als het gaat om plekken waar veel kinderen komen. Sinds de zomer van 2020 geldt er een rookverbod op schoolterreinen. De meeste mensen vinden het een goed idee als er ook in de buurt van scholen geen sigaret mag worden opgestoken.

Datzelfde geldt voor de omgeving van sportvelden en ziekenhuizen. Op die plekken is er ook onder rokers meer draagvlak voor een verbod. Ongeveer de helft van de rokers is voor.

Roken op straat verbieden?
Veel mensen zouden de uitbreiding van het rookverbod naar andere plekken toejuichen. Maar roken in de gehele openbare ruimte verbieden, dus ook op straat? Dat gaat veel mensen te ver.

Niet alleen rokers, ook een meerderheid van de niet-rokers staat daar nu niet achter.

Betutteling
Ook sommige niet-rokers zouden een verbod op straat betutteling vinden omdat het lijkt op een totaal verbod. "Waar bemoeien ze zich mee?", vraagt een deelnemer zich af. "Dat je andere mensen niet mag lastig vallen is één, maar laat mensen verder zelf kiezen wat ze doen."

Anderen vinden een uitgebreid ontmoedigingsbeleid, door bijvoorbeeld de prijzen te verhogen, hypocriet omdat de verkoop van tabak de overheid veel geld oplevert. Veel mensen geloven bovendien niet dat het werkt: "Als mensen willen roken, roken ze toch wel".

Roken

Grote verschillen tussen rokers en niet-rokers

Roken wordt al jaren ontmoedigd. Een pakje sigaretten is steeds duurder geworden. Het kabinet wil de accijns op tabak weer verhogen. Een pakje sigaretten kost nu rond de 8 euro. De komende jaren kan dat oplopen naar 10 euro. Ook ligt er een plan om de verkoop van sigaretten en tabak in supermarkten te verbieden.

Vind jij dit plan goed of slecht: pakje sigaretten gaat 10 euro kosten.
Goed plan 68%
Slecht plan 21%
Weet niet / geen mening 11%

Rokers: Goed plan 32%, slecht plan 58%, geen mening 10%
Niet-rokers: Goed plan 76%, slecht plan 13%, geen mening 11%

Vind jij dit plan goed of slecht: verkoop van sigaretten en tabak in supermarkten verbieden.
Goed plan 69%
Slecht plan 21%
Weet niet / geen mening 10%

Rokers: Goed plan 32%, slecht plan 56%, geen mening 11%
Niet-rokers: Goed plan 76%, slecht plan 15%, geen mening 9%

Meerderheid wil rookverbod op terrassen

Moet op de onderstaande plaatsen volgens jou wel of niet een rookverbod komen?

	Wel	Niet	weet niet
Op terrassen	58%	37%	5%
In de buurt van scholen buiten	72%	24%	4%
Openbare (stads)parken en stranden	44%	49%	7%
Rond sportvelden	73%	23%	4%
Op het terrein van ziekenhuizen	77%	19%	2%
Op straat	30%	62%	8%

Voor de verschillen tussen rokers en niet-rokers zie de tabel in dit artikel:
https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/meesten-willen-dat-rookverbod-wordt-uitgebreid-val-mij-niet-met-jouw-slechte-gewoontes-lastig/

Roken

Minder stress motiveert om te stoppen met roken

De volgende vraag is gesteld aan de deelnemers die roken.
Wat zou jou motiveren om te minderen of stoppen met roken? Als sowieso niet wilt minderen, kun je het onderaan invullen.
Je kunt meerdere antwoorden geven. Dit is de top 5.
Minder stress 22%
Als ik me niet goed voel of ziek word 19%
Als sigaretten en andere rookwaren te duur worden 15%
Persoonlijke hulp, bv een coach of een cursus 12%
Zwanger worden of kinderen krijgen 12%
Korting op mijn zorgverzekering als ik niet rook 10%
Ik ga sowieso niet minderen of stoppen met roken 29%

Alcohol

Kwart is negatiever gaan denken over alcohol

De volgende vraag is gesteld aan alle deelnemers.
Ben jij zelf in de afgelopen 5 jaar positiever of negatiever gaan aankijken tegen alcohol drinken of is dat niet veranderd?
Positiever 2%
Negatiever 25%
Niet veranderd: was al positief en ben dat nog steeds 35%
Niet veranderd: was al negatief en ben dat nog steeds 23%
Weet niet / geen mening 15%

Mannen: 4% positiever, 23% negatiever, 43% was al positief is dat nog steeds, 19% was al negatief en is dat nog steeds, 11% weet niet

Vrouwen: 1% positiever, 26% negatiever, 28% was al positief en is dat nog steeds, 27% was al negatief en is dat nog steeds, 18% weet niet

De volgende vraag is gesteld aan de deelnemers die alcohol drinken.
Wat zou jou motiveren om te minderen of stoppen met alcohol drinken? Als je sowieso niet wilt minderen of je al weinig drinkt kun je het onderaan invullen.
Je kunt meerdere antwoorden geven. Dit is de top 5.
Als ik me niet goed voel of ziek word 18%
Als alcohol te duur wordt 11%
Minder stress 8%
Zwanger worden of kinderen krijgen 8%
Korting op mijn zorgverzekering als ik niet drink 7%
Ik ga sowieso niet minderen of stoppen met alcohol drinken 38%

Bewegen

Helft wil vaker sporten, maar dat lukt niet: 'Sportschool is veel te duur'

Vijf van de tien mensen (51 procent) willen wel vaker sporten of bewegen, maar dat lukt ze niet in de praktijk. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag over gezond leven onder ruim 34.000 deelnemers. Een drukke baan, het missen van een sportmaatje, maar vooral dure sportabonnementen houden hen tegen.

'Sporten alleen doe ik niet graag en met anderen samen moet je vaak ergens lid van worden. Daar heb ik geen geld voor', zegt iemand. Een ander: 'Ik heb er geen tijd voor. Misschien moet ik maar een hond nemen zodat er dagelijks gewandeld moét worden.'

Ruim vier van de tien (44 procent) zien geen reden om meer te bewegen. De meesten van hen vinden dat ze nu al actief genoeg zijn.

Nog lastiger met veel overgewicht
Voor sommige groepen blijkt sporten nog lastiger dan voor andere. Van de deelnemers met veel overgewicht (obesitas) doet 61 procent nu weinig aan sport. Acht van de tien (80 procent) zeggen dat ze best vaker willen bewegen, maar dat ze het niet voor elkaar krijgen.

Voor deze groep geldt vooral dat zij het mentaal erg moeilijk vinden om in beweging te komen: 'Ik heb een abonnement bij de sportschool maar ik ga er niet heen. Ik kan me er niet meer toe zetten om de deur uit te gaan als ik eenmaal thuis ben na een dag werken.'

Of ze lopen tegen praktische problemen aan. 'Passende sportkleding is lastig. Er zijn nauwelijks zwempakken te krijgen in wat grotere maten en ook sportbh's lijken vaak maar te gaan tot maatje 42', verzucht een deelneemster met een maatje meer.

Minima missen geld en voorzieningen
Ook voor mensen met een minimuminkomen blijkt het ondanks goede wil in de praktijk knap lastig om meer te bewegen (60 procent). Zij leven over het algemeen een stuk ongezonder dan gemiddeld. Ze missen het geld én de voorzieningen in hun buurt om gezondere keuzes te maken. In het onderzoek vertellen ze wat ze daarvoor nodig hebben.

Sporten financieel aantrekkelijk maken
Veel ondervraagden (27 procent) zeggen dat ze sneller in beweging komen als de mogelijkheden daarvoor goedkoper of zelfs gratis worden. 'Een abonnement van 5 euro per maand past wel in mijn budget', schrijft een oudere deelnemer.

Ook een korting op de zorgverzekering als je voldoende beweegt zou mensen motiveren (20 procent). Naast financiële prikkels zou een kwart (25 procent) ook graag wat meer vrije tijd willen hebben om in actie te komen.

Bewegen

Goedkope mogelijkheden om te sporten belangrijk

We leggen je nu een stelling voor over bewegen.
'**Ik zou wel meer willen bewegen of sporten, maar het lukt me niet in de praktijk.'**
Eens 51%
Oneens 44%
Weet niet / geen mening 6%

Deelnemers met obesitas: 80% eens.
Deelnemers met een minimum inkomen: 60% eens.

Wat zou jou motiveren om meer te bewegen of te sporten?
Als je niet meer wil of kan bewegen, of als je al veel beweegt of sport, kun je dat onderaan invullen.
Je kunt meerdere antwoorden geven. Dit is de top 5.
Als mogelijkheden om te bewegen of sporten goedkoper worden (bv gratis lessen) 27%
Meer vrije tijd 25%
Korting op mijn zorgverzekering als ik meer beweeg 20%
Persoonlijke hulp, bv een coach of een cursus 16%
Mijn uiterlijk veranderen 16%
Ik ga / kan sowieso niet extra bewegen of sporten 17%

Gratis lessen, persoonlijke hulp en minder stress helpen minima

Voor de deelnemers met een minimum inkomen ziet het rijtje er als volgt uit:
Als mogelijkheden om te bewegen of sporten goedkoper worden (bv gratis lessen) 27%
Korting op mijn zorgverzekering als ik meer beweeg 26%
Persoonlijke hulp, bv een coach of een cursus 25%
Minder stress 25%
Korting op mijn zorgverzekering als ik meer beweeg 15%
Meer plaatsen in mijn omgeving waar je kunt bewegen of sporten (bv park, sportschool) 14%
Minder stress 14%

Voorzieningen

Geldzorgen en slechte woonomgeving voor mensen met laag inkomen belangrijke reden voor ongezond leven

Slechts vier van de tien mensen (42 procent) met een minimuminkomen omschrijven hun gezondheid als goed. Een groot verschil met middeninkomens (65 procent) en hogere inkomens (78 procent). Ze missen geld én voorzieningen in hun buurt om gezonder te leven.

Dat blijkt uit het grote leefstijlonderzoek van EenVandaag in samenspraak met de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. Aan het onderzoek deden 34.000 mensen mee, waaronder 2000 met een minimuminkomen. In het onderzoek staat de vraag centraal wat mensen zou helpen om gezonder te leven en hoe iedereen mee kan doen.

Minima ongezonder
De ondervraagde minima leven over de hele linie minder gezond en hebben vaker ziektes en aandoeningen. Ze roken relatief veel (23 procent) en hebben vaker stress (47 procent) dan gemiddeld (30 procent).

Ook kampen ze regelmatig met overgewicht en bewegen ze weinig. Bijna de helft (43 procent) doet nauwelijks aan sport. Iemand schrijft: "Ik zou best naar een sportschool willen, maar ik kan niet elke maand 20 euro missen."

Eigen gedrag en geldzorgen van invloed
Volgens alle deelnemers aan het onderzoek heeft je eigen gedrag de grootste invloed (74 procent) op je gezondheid. Hierna scoren erfelijkheid (44 procent) en de omgeving waarin je woont (37 procent) het hoogst. De ondervraagden konden hier meerdere antwoorden invullen.

Voor mensen met een minimuminkomen ziet die top 3 er anders uit. Van hen kiest een kleinere groep voor het eigen gedrag (52 procent). Zij zien een andere belangrijke factor die van invloed is op hun gezondheid: geld en geldzorgen. De helft (49 procent) geeft die als reden op. "Mijn grootste zorg is of ik het eind van de maand wel haal. Gezond eten kan ik niet betalen. Ongezond eten is nu eenmaal goedkoper", schrijft iemand.

Woonomgeving als factor
Velen geven aan dat het hen zou motiveren om gezonder te eten als gezonde voeding goedkoper zou zijn (65 procent) of wanneer ze minder stress zouden hebben (38 procent) over zaken als rondkomen, schulden of een slechte leefomgeving.

Vier van de tien (41 procent) noemen hun woonomgeving als factor die van invloed is op hun gezondheid: "Ik heb dagelijks overlast van een bedrijf. Daar heb ik veel stress van."

Weinig mogelijkheden voor minima
Hoe bepalend die woonomgeving is blijkt ook uit de vraag of mensen voldoende voorzieningen in hun buurt hebben om zo gezond te leven als zij zelf willen. Het gaat dan om bijvoorbeeld winkels, een sporthal, of een cursus op een gemakkelijk bereikbare afstand.

Ook hier zijn er grote verschillen tussen inkomens. Meer dan driekwart van de deelnemers met een hoger inkomen (85 procent) en middeninkomens (77 procent) vinden dat er voldoende mogelijkheden in hun buurt zijn. Maar bij de lagere inkomens is dat nauwelijks de helft (48 procent). De andere helft zegt dat er onvoldoende voorzieningen zijn (25 procent) of heeft daar eigenlijk geen idee van (27 procent).

Sporten voor iedereen, meer gezond aanbod in winkels en les op school helpen

Goedkoop sporten voor iedereen
Deelnemers met een laag inkomen vertellen in het onderzoek zelf wat zij in hun omgeving het meest missen. Betaalbaar of gratis sporten in de buurt wordt het meest genoemd. Dit varieert van een sportschool tot een parkje. Ook een zwembad wordt vaak gemist.

Ouderen en mensen met een beperking vragen ook naar sport en ontspanning op maat. Ze willen best in beweging komen, maar op veel plaatsen is dat niet mogelijk of is het te duur. "Was hier maar een buurthuis met wat sportieve activiteiten voor ouderen. Het liefst ook voor rolstoel en scootmobiel", verzucht een oudere deelnemer.

Gezond aanbod in winkels uitbreiden
Ook vinden veel mensen het lastig dat de winkels bij hen in de buurt vooral ongezonde voeding aanbieden. Het zou enorm helpen als de supermarkt, de buurtwinkel of de buurtsnackbar veel meer gezonde producten in het schap hebben liggen. Een deelnemer schrijft daarover: "In verschillende landen waar ik geweest ben, is gezond en lekker eten goedkoper en overal verkrijgbaar. Waarom hebben we dat hier zo weinig?"

Daarnaast wordt les over gezond leven op scholen genoemd, vooral in armere wijken.

'Onacceptabele verschillen'
Deze uitkomsten onderstrepen voor Pieter Hilhorst van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving de ernst van de situatie. "We weten al heel lang dat er grote verschillen zijn tussen de gezondheid van mensen die moeite hebben om rond te komen en mensen die daar geen zorgen over hebben. Gemiddeld hebben ze 15 jaar langer gezondheidsproblemen. En leven ze 7 jaar korter. Dat vindt de Raad onacceptabel."

Het onderzoek laat volgens Hilhorst goed zien dat gebrek aan geld, een slechte leefomgeving, en de chronische stress een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van gezondheidsklachten. Mensen met een laag inkomen doen bovendien vaker werk dat lichamelijk belastend is. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving verwerkt een deel van de uitkomsten in haar advies over de toekomst van de publieke gezondheidszorg.

Verantwoordelijkheid

Mensen zélf meest verantwoordelijk voor leefstijl

We stellen je nu nog enkele algemene vragen over gezonder leven.
Als je wilt zorgen dat mensen een gezonde(re) leefstijl krijgen, wie vind je daar dan het meest verantwoordelijk voor?
Je mag drie antwoorden aankruisen.
Mensen zelf 88%
Producenten (van bv voeding, tabak, alcohol, frisdrank) 35%
Landelijke overheid 28%
Omgeving: familie, vrienden (elkaar aanspreken) 21%
De gemeente (voorzieningen, bv sporthal, cursus in buurthuis, GGD) 16%
Winkels (zoals supermarkten) 15%
Werkgevers (gezondheidsbeleid) 11%
Anders 4%
Weet niet / geen mening 3%

OPEN VRAAG
Sommige mensen vinden dat de overheid zich niet moet bezighouden met de leefstijl van mensen. Anderen vinden juist dat de overheid wel een rol moet spelen. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door gezond gedrag te stimuleren of de leefomgeving te verbeteren.
Wat vind jij de belangrijkste zaken die de overheid moet regelen als het gaat om de gezondheid van mensen en waarom?
Meest genoemd:
-gezonde opties zoals gezonde voeding voor iedereen mogelijk maken.
Regelmatig genoemd:
-sporten / bewegen goedkoper en toegankelijker maken voor iedereen.
-verplichte voorlichting en les over gezond leven op scholen.
Soms genoemd:
-verbeteren van de leefomstandigheden van mensen met lagere inkomens.
Over hoe ver de overheid moet gaan verschillen deelnemers onderling erg van mening. Dat varieert heel van veel regelen tot randvoorwaarden scheppen tot zo min mogelijk.

Voorzieningen

Minima missen voorzieningen in de buurt om gezond te kunnen leven

Wat jij nodig hebt om gezond te kunnen leven kan voor iedereen verschillend zijn. Het kan bijvoorbeeld gaan om winkels, sporthal, park, een cursus of begeleiding.
Zijn er bij jou in de buurt voldoende of onvoldoende voorzieningen en mogelijkheden om zo gezond te kunnen leven als jij dat wilt? We bedoelen op een goed bereikbare afstand.
Voldoende 75%
Onvoldoende 15%
Weet niet / geen mening 10%

Deelnemers met een minimuminkomen: Voldoende 48%, onvoldoende 25%, weet niet 27%.
Lees in het artikel op blz 15 wat zij het meest missen.

EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

Het onderzoek is gehouden van 5 tot 16 mei 2022. De vragen zijn opgesteld in samenspraak met de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Die verwerkt een deel van de uitkomsten in haar advies over de toekomst van de publieke gezondheidszorg.

Aan het onderzoek deden 34.587 deelnemers aan het EenVandaag Opiniepanel mee. De uitkomsten zijn gewogen op het totaal aantal ondervraagden en representatief voor zes variabelen, namelijk: leeftijd, geslacht, opleiding, burgerlijke staat, spreiding over het land en politieke voorkeur gemeten naar de Tweede Kamerverkiezingen van 2021. Het Opiniepanel bestaat uit 70.000 leden. De resultaten worden ook gepresenteerd op de Big Improvement Day.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker
petra.klapwijk@eenvandaag.nl