

Cijfers over

Overgewicht

Overgewicht is een overschrijding van het normale vetgehalte van het lichaam die de gezondheid kan beïnvloeden. Obesitas is een ernstige mate van overgewicht.

Body Mass Index

De internationaal gehanteerde Body Mass Index (BMI) wordt zowel bij volwassenen als kinderen gebruikt om te bepalen of er sprake is van overgewicht. De BMI geeft de verhouding weer tussen lengte en gewicht van een persoon en wordt berekend door het gewicht van het lichaam in kilogrammen te delen door het kwadraat van de lengte in meters. Bijvoorbeeld: als iemand 1,73 meter lang is en 88 kilogram weegt, is de BMI $88 \text{ kg} : (1,73 \times 1,73) = 29 \text{ kg/m}^2$. Voor volwassenen geldt dat er bij een BMI tussen de 25 en 30 sprake is van overgewicht. Over obesitas wordt gesproken bij een BMI hoger dan 30.

Voor kinderen gelden andere afkapwaarden voor overgewicht en obesitas. Kinderen zijn in de groei en daarom zijn lengte, gewicht en dus ook de BMI afhankelijk van de leeftijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie 2 tot 19 jaar internationale afkapwaarden voor jongens en meisjes van de verschillende leeftijden vastgesteld. Zo ligt de grens voor overgewicht bij 5-jarigen op een BMI van 17,4 voor jongens en 17,2 voor meisjes. Voor 10-jarigen ligt die grens op een BMI van 19,8 voor jongens en 19,9 voor meisjes.

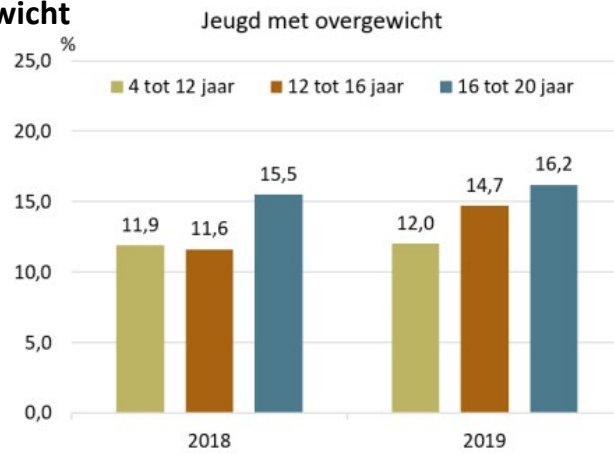
De BMI is op populatieniveau een goede voorspeller van verhoogd risico, maar zegt op individueel niveau onvoldoende over de werkelijke gezondheidstoestand. De BMI moet daarom altijd geïnterpreteerd worden door te kijken naar de lichaamssamenstelling, het vetpercentage en de vetverdeling.

Meer informatie

- [Dossier Overgewicht \(Nederlands Jeugdinstituut\)](#)
-

Kinderen en jongeren met overgewicht

In 2019 had 12 procent van de 4- tot 12-jarigen en 14,7 procent van de 12- tot 16-jarigen overgewicht. Ten opzichte van een jaar eerder kampen meer jongeren van 12 tot 20 jaar met overgewicht. Onder 12- tot 16-jarigen is er ten opzichte van 2018 een stijging van ruim 3 procent. Onder 4- tot 12-jarigen is het percentage kinderen met overgewicht nagenoeg gelijk gebleven.



Ook onder 16- tot 20-jarigen is het overgewicht toegenomen. In 2019 ging het om 16,2 procent; een jaar eerder was het 15,5 procent.

Het percentage kinderen van 4 tot 12 jaar met ernstig overgewicht is gedaald van 3,4 procent in 2018 naar 2 procent in 2019. Onder jongeren is er echter een stijging. Ernstig overgewicht kwam in 2019 voor bij 1,9 procent van de 12- tot 16-jarigen en bij 3 procent van de 16- tot 20-jarigen. In 2018 ging het om respectievelijk 1,6 procent en 2,3 procent.

Deze gegevens zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2020).

Onderzoek onder scholieren

In het HBSC-onderzoek (Health Behavior in School-aged Children) is in 2017 aan jongeren gevraagd of ze naar hun mening overgewicht hebben. 33,8 procent van de middelbare scholieren en 26,7 procent van de basisschoolleerlingen vond zichzelf te dik. Meisjes vonden zich vaker te dik dan jongens. Bij de meisjes in het voortgezet onderwijs ging het om 44,8 procent en bij jongens om 26,7 procent. In het basisonderwijs ging het om respectievelijk 31,3 procent en 22,1 procent. De verschillen tussen jongens en meisjes zijn significant.

Op basis van de BMI waren de percentages aanzienlijk lager en hadden jongens iets vaker last van overgewicht. Bij jongens in het voortgezet onderwijs ging het om 10,9 procent met overgewicht en bij meisjes om 8,3 procent. In het basisonderwijs waren de percentages vergelijkbaar, met 10,9 procent van de jongens en 8,6 procent van de meisjes (Stevens en anderen, 2018).

Laatst bewerkt: 11 februari 2021

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Gezondheidsenquête](#)
- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)

Gebruikte publicaties

- [Centraal Bureau voor de Statistiek \(2020\). Jeugd met overgewicht.](#)
- Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M. e.a. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht.