



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

**Inventarisatie Nederlandse COVID-19
Onderzoeken:
Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke
vraagstukken**

Rapportage nr. 16: update leefstijl

Colofon

© RIVM 2022

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Publicatiedatum: 1 december 2022

Else Zantinge (auteur), RIVM
Bianca Snijders (auteur), RIVM
Maartje Harbers (auteur), RIVM

Met medewerking van:
Lisette Plantinga-Muis, RIVM
Johan Polder, RIVM
Dieuwke Schokker, RIVM
Wanda Wendel-Vos, RIVM
Caroline van Rossum, RIVM
Marie Claire de Vries, RIVM
Mariken Leurs, RIVM

Contact:
Maartje Harbers
RIVM Centrum Gezondheid en Maatschappij
maartje.harbers@rivm.nl

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Inhoudsopgave

Kernboodschappen leefstijl tijdens en na de coronacrisis — 5

1 Inleiding — 6

2 Methodologie — 7

3 Leefstijl van de algemene bevolking — 9

3.1 Sporten en bewegen algemene bevolking — 9

3.2 Voeding en overgewicht algemene bevolking — 12

3.3 Alcoholgebruik algemene bevolking — 14

3.4 Roken algemene bevolking — 15

3.5 Drugsgebruik algemene bevolking — 15

3.6 Seksueel risicogedrag algemene bevolking — 16

4 Leefstijl van kinderen en jongeren — 17

5 Leefstijl van ouderen — 21

Referenties — 24

Kernboodschappen leefstijl tijdens en na de coronacrisis

- Tijdens de coronacrisis zijn mensen van alle leeftijden in Nederland minder gaan sporten en bewegen dan vóór de coronacrisis. Een deel van de mensen (15-35%) is juist meer gaan bewegen tijdens de coronacrisis.
- Met het versoepelen van de maatregelen werd er in Nederland weer meer gesport en bewogen. Tijdens de lockdowns nam het sporten en bewegen weer af. Seizoensinvloeden speelden ook een rol bij de daling in sport en bewegen tijdens de lockdowns.
- In 2021 voldeden ongeveer evenveel mensen aan de Beweegrichtlijnen als in 2019. Alleen bij jongeren zien we een afname.
- Het merendeel van de mensen in Nederland is tijdens de coronacrisis niet anders gaan eten. Alleen bij jongeren is het deel dat aangeeft ongezonder te zijn gaan eten groter dan het deel dat gezonder is gaan eten.
- De coronaperiode lijkt weinig invloed op de gemiddelde Body Mass Index (BMI) te hebben gehad. In 2020 en 2021 steeg de gemiddelde BMI niet sterker dan in 2019.
- Het alcoholgebruik van de algemene bevolking lijkt bij het merendeel stabiel gebleven in de coronacrisis. Daarentegen zijn er wel meer jongeren en ouderen die tijdens de crisis aangaven minder alcohol te zijn gaan drinken dan meer alcohol.
- Er zijn in verhouding in de algemene bevolking meer rokers die aangeven meer te zijn gaan roken dan rokers die minder zijn gaan roken. De rokers die meer zijn gaan roken noemen het ervaren van stress als een belangrijke reden voor deze toename.
- De langere termijn zal uitwijzen of de veranderingen in leefstijl sinds de coronacrisis blijvend zijn of dat we terugkeren naar de situatie en ontwikkelingen van vóór de crisis.

1 Inleiding

Tijdens de coronacrisis is het leven van veel mensen in Nederland behoorlijk veranderd. De coronacrisis en de coronamaatregelen hadden grote gevolgen voor het dagelijks leven: school, werk, sociale relaties en vrije tijd. Ook waren er gevolgen voor de leefstijl. Over deze gevolgen is onderzoek uitgezet binnen de programma's COVID-19 van ZonMw en het RIVM. Op verzoek van het ministerie van VWS heeft het RIVM de resultaten van deze Nederlandse onderzoeken gebundeld in deze rapportage.

Deze rapportage maakt onderdeel uit van een serie periodieke rapportages over de invloed van corona en de coronamaatregelen op het terrein van preventie, zorg en brede maatschappelijke vraagstukken. Een overzicht van alle vorige 15 rapportages die in dit kader zijn verschenen, staat hier: [Onderzoek Preventie en Zorg & Brede Maatschappelijke vraagstukken | RIVM](#).

De volgende vragen staan centraal in deze rapportage:

- Wat is er bekend over de effecten van de coronacrisis en coronamaatregelen op de leefstijl van mensen in Nederland?
- Hoe ontwikkelde de leefstijl zich onder de algemene bevolking gedurende de verschillende fases van de coronacrisis en daarna?
- Welke patronen in leefstijl zien we bij kinderen/jongeren en ouderen?

Deze vragen stonden ook centraal in de 13^e rapportage die we in november 2021 uitbrachten (Harbers et al., 2021) en in een factsheet over ontwikkelingen in mentaal welbevinden en leefstijl die in maart 2022 verscheen (Zantinge et al., 2022). In deze 16^e rapportage voegen we de nieuwe onderzoeksgegevens over leefstijl toe.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt de methodologie die is toegepast bij deze rapportage beschreven. Hoofdstuk 3 bevat de resultaten van de geselecteerde studies voor de algemene bevolking. In hoofdstuk 4 en 5 worden respectievelijk de resultaten over kinderen/jongeren en ouderen beschreven. In een aparte bijlage zijn tabellen met de cijfermatige resultaten van de geselecteerde studies opgenomen, uitgesplitst naar de algemene bevolking, kinderen/jongeren en ouderen.

2 Methodologie

Deze 16^e rapportage is gebaseerd op de doorlopende ZonMw-inventarisatie van relevante Nederlandse COVID-19 onderzoeken binnen het ZonMw programma COVID-19 en het gelijknamige RIVM programma. Het betreft publicaties die verschenen zijn vanaf begin maart 2020, de start van de eerste golf van de corona-epidemie in Nederland. Alle publicaties die tot 22 september 2022 door ZonMw waren geïdentificeerd (door ZonMw gefinancierd onderzoek), zijn meegenomen in deze rapportage, aangevuld met andere relevante Nederlandse onderzoeken buiten het ZonMw programma COVID-19.

Voor dit rapport zijn resultaten van studies meegenomen die gaan over leefstijl: sport en bewegen, voeding en overgewicht¹, alcoholgebruik, roken, drugsgebruik en seksueel risicogedrag. De hoeveelheid beschikbare studies verschilt sterk per leefstijlfactor.

De resultaten van de verschillende studies zijn aan de tijdlijn van de maatregelen voor de bestrijding van COVID-19 gekoppeld. Zie voor de uitgebreide tijdlijn: [Tijdlijn van coronamaatregelen | RIVM](#).

Deze tijdlijn comprimeerden we tot zeven fases:

- 1) 1^e lockdown: maart – april 2020;
- 2) versoepeling maatregelen: mei – juli 2020;
- 3) steeds verdergaande aanscherping maatregelen: augustus - half december 2020;
- 4) 2^e lockdown: half december 2020 – april 2021;
- 5) versoepeling maatregelen: mei 2021 – oktober 2021;
- 6) aanscherping maatregelen en 3^e lockdown: november 2021 – half januari 2022;
- 7) versoepeling en afschaling maatregelen: half januari 2022 – heden.

Op basis van de geselecteerde onderzoeken schetsen we een globaal beeld hoe verschillende aspecten van leefstijl zich over de tijd (op verschillende momenten in de coronacrisis) ontwikkelen. Dit doen we door de resultaten van meerdere studies met diverse uitkomstmaten zo goed mogelijk met elkaar te vergelijken. Doordat de studies beschrijvend van aard zijn, kunnen we het oorzakelijke effect van de coronacrisis en coronamaatregelen op leefstijl niet kwantificeren. De nadruk lag op studies met meerdere meetmomenten tijdens de verschillende fases van de crisis, zodat we conclusies kunnen trekken over veranderingen in de tijd. Hierbij houden we er rekening mee dat de dataverzameling veelal zelfgerapporteerde gegevens betreft, die mogelijk kunnen afwijken van de werkelijke situatie. Bij het interpreteren van trends en ontwikkelingen in leefstijl van groepen mensen kan de nuance van verschillen tussen groepen en individuen soms wegvallen als naar gemiddelden wordt gekeken. Waar mogelijk proberen we hier verdieping aan te geven.

In meerdere studies wordt leefstijl vergeleken met de periode vóór de coronacrisis. De studies waarbij zelfgerapporteerde veranderingen in

¹ Overgewicht is strikt genomen geen leefstijl factor, maar de resultante van twee leefstijl factoren: voeding en bewegen.

leefstijl ten opzichte van vóór de coronacrisis worden vergeleken, moeten in zijn algemeenheid met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Dit komt doordat de beantwoording van de vragen naar verandering in leefstijl mogelijk ook verschilt over de tijd, door een steeds langere periode tussen het gedrag (bijvoorbeeld alcoholgebruik) vóór en tijdens de crisis (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022a). Het vragenlijstonderzoek van het RIVM, GGD GHOR Nederland en de 25 GGD'en naar gedrag, welzijn en draagvlak (hierna 'gedragsvragenlijstonderzoek' genoemd) heeft gedurende de eerste 12 metingen (april 2020 t/m mei 2021) leefstijlfactoren vergeleken met de periode vóór de crisis. Vanaf meting 13 is ervoor gekozen om respondenten niet meer te vragen naar de periode vóór de coronacrisis, maar enkel naar leefstijl op dat moment.

3 Leefstijl van de algemene bevolking

In dit hoofdstuk vatten we de resultaten samen van onderzoek over de effecten van de coronacrisis en coronamaatregelen op de leefstijl van de algemene bevolking. Details over de resultaten per studie zijn te vinden in de bijlage.

3.1 Sporten en bewegen algemene bevolking

Kwart tot de helft van de mensen is minder gaan sporten en bewegen tijdens coronacrisis

Zowel in april 2020 tijdens de 1^e lockdown als in januari-februari 2021 tijdens de 2^e lockdown gaf ongeveer de helft van de deelnemers van het gedragsvragenlijstonderzoek aan dat zij (veel) minder waren gaan sporten en bewegen dan vóór de coronacrisis. Tijdens de perioden van versoepelingen na deze lockdowns daalde dit aandeel weer, maar nog steeds gaf 30-40% aan minder te sporten dan vóór corona (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Een vergelijkbaar percentage (33%) werd gevonden in onderzoek van het CBS in de periode augustus-december 2020 (CBS, 2021). In diverse onderzoeken in het eerste jaar van de coronacrisis gaf ongeveer een kwart van de respondenten aan minder te zijn gaan bewegen dan vóór corona (Bailey et al., 2021; Van der Werf et al., 2021; Voedingscentrum, 2020). Uit een onderzoek onder deelnemers aan sportevenementen in de regio Nijmegen blijkt dat 53% van hen minder was gaan bewegen tijdens de 1^e lockdown vergeleken met vóór de lockdown. In dit onderzoek was deelnemers gevraagd om voor een normale week de gemiddelde tijd te schatten die wordt besteed aan verschillende activiteiten (SQUASH vragenlijst) (Schoofs et al., 2022).

Zo'n 15-35% is juist meer gaan sporten en bewegen tijdens de coronacrisis

Naast de groep die minder is gaan sporten en bewegen, is er ook een groep die juist meer is gaan sporten en/of bewegen tijdens de coronacrisis. Dit geldt, afhankelijk van de studie, voor ongeveer 15 tot 35% van de mensen (Waterink et al., 2022; Van der Werf et al., 2021; Bailey et al., 2021; RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021; CBS, 2021; Voedingscentrum, 2020; Schoofs et al., 2022).

In 2021 voldeden ongeveer evenveel mensen aan de Beweegrichtlijnen als in 2019

Mensen die minder zijn gaan bewegen kunnen nog steeds aan de Beweegrichtlijnen² voldoen. In 2021 voldeden ongeveer evenveel mensen (47%) van 4 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen als in 2019 (49%). Dit blijkt uit gegevens op basis van de Leefstijlmonitor (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). In 2020 voldeden juist meer mensen aan de Beweegrichtlijnen dan in 2019. Dit komt vooral doordat ze vaker activiteiten deden in en rondom het huis, zoals wandelen, huishouden en klussen (Duijvestijn et al., 2021). Uit ander onderzoek blijkt dat de motivatie om te sporten en bewegen tussen 2018 en 2020 ongeveer gelijk is gebleven (Van den Dool, 2021).

² Zie voor meer informatie over de Beweegrichtlijnen: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

Effecten coronacrisis op wekelijkse sportdeelname onduidelijk

Niet alleen bewegen in algemene zin, maar ook de sportdeelname nam af tijdens de coronacrisis. Volgens het NOC*NSF nam het aantal mensen dat wekelijks sportte in 2020 in totaal met ca. een half miljoen af ten opzichte van 2019, en in 2021 met nog eens 800.000 ten opzichte van 2020 (NOC*NSF, 2021; NOC*NSF, 2022b).

De sportdeelname was zowel tijdens de 1^e, 2^e als 3^e lockdown fors lager vergeleken met 2019. Dit blijkt uit maandelijkse cijfers van de sportfrequentie van NOC*NSF. In april 2019 sportte nog bijna 70% van de 5- tot 80-jarigen wekelijks. Tijdens de 1^e lockdown in maart/april 2020 was dit percentage gedaald naar 55% om daarna weer te stijgen tot 65% in oktober 2020 (NOC*NSF, 2022a). Tijdens de wintermaanden was er, net als in de jaren vóór corona, weer een daling zichtbaar. De daling was tijdens de 2^e en 3^e lockdown, toen er beperkingen waren om te sporten in groepen, en sportscholen en -verenigingen geheel of gedeeltelijk gesloten waren, sterker dan in dezelfde periode vóór corona (NOC*NSF, 2022a). Voorjaar 2022 was de wekelijkse sportdeelname (ca. 61%) volgens maandelijkse cijfers van NOC*NSF inmiddels weer hoger dan in het voorjaar van 2020 en 2021, maar nog altijd lager dan in dezelfde periode vóór corona (NOC*NSF, 2022a).

Uit jaarcijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor blijkt echter dat het percentage wekelijkse sporters (4 jaar en ouder) tussen 2019 en 2021 stabiel is gebleven op ongeveer 54%, net als in de jaren ervoor (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). De wekelijkse sporter sportte in 2020 wel iets vaker (3 tot 4 keer per week in plaats van 3 keer) en 20 minuten per week langer dan in 2019 (Duijvestijn et al., 2021). Door verschillen in methoden zijn de cijfers niet goed vergelijkbaar met de maandelijkse cijfers van het NOC*NSF. Het is daardoor moeilijk om algemene conclusies te trekken over de effecten van de coronacrisis op sport en bewegen.

Veranderingen in sportdeelname verschillen per soort sport

De sluiting van sportvoorzieningen was van grote invloed op de afname van sport- en beweeggedrag. Volgens het NOC*NSF sportten vooral binnensporters minder in 2020: 70% van de mensen die vóór de coronacrisis een binnensport beoefenden zijn minder gaan sporten of helemaal gestopt door de 1^e lockdown (NOC*NSF, 2021). In 2021 nam de deelname aan binnensporten verder af (NOC*NSF, 2022b). Ook in het Nationaal Sportonderzoek werd geconcludeerd dat de deelname aan binnensport in maart 2021 was afgenomen vergeleken met 2019 (Pulles et al., 2021a).

Sinds de 1^e lockdown was in 2020 het alleen en ongeorganiseerd sporten toegenomen. In 2020 sportte 43% van de mensen alleen en ongeorganiseerd; dit is een stijging van 5% ten opzichte van 2019 (38%). In 2021 daalde dit weer naar hetzelfde niveau als in 2019 (NOC*NSF, 2022b). De percentages voor sporten bij een fitnesscentrum of andere (commerciële) sportaanbieder, bij een sportvereniging of in groepsverband (zelf georganiseerd) bleven in 2021 verder dalen (NOC*NSF, 2022b). In de eerste helft van 2022 lijkt aan deze daling een einde te zijn gekomen maar de percentages voor sporten bij een fitnesscentrum of andere (commerciële) sportaanbieder en bij een sportvereniging lagen toen nog niet op het niveau van vóór corona (NOC*NSF, 2022a). Door het verbod op

sporten in groepen (november 2020) en de sluiting van zwembaden, sportscholen en sporthallen (december 2020) waren populaire sporten als fitness, voetbal en zwemmen lastig te beoefenen. Ongeorganiseerde buitensporten zoals wandelen, wielrennen, mountainbiken en buitenfitness werden daardoor populairder (Pulles et al., 2021a).

Sporters kozen voor andere sporten

Uit het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier Instituut blijkt dat vier op de tien mensen nieuwe of andere vormen van sport en bewegen zijn gaan beoefenen (Pulles et al., 2021b). Daarnaast heeft vijf op de tien sporters het voordeel van thuis sporten ontdekt (Pulles et al., 2021a). In 2019 was fitness de meest beoefende sport, in 2020 en 2021 was dat wandelen (met een groei van ca. 2,5 (2019) naar ca. 3,3 (2020) en 3,1 (2021) miljoen beoefenaars) (NOC*NSF, 2021; NOC*NSF, 2022b). De zwemsport zag het aantal beoefenaars in de coronajaren 2020 en 2021 het meest dalen (NOC*NSF, 2021; NOC*NSF, 2022b).

Uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor blijkt het aandeel wekelijkse sporters dat koos voor hardlopen als sport in 2020 hoger te zijn dan in 2019. Fitness bleef voor veel groepen van wekelijkse sporters de meest populaire sport. Zowel in 2019 als in 2020 deed ruim een derde van de wekelijkse sporters aan fitness (Duijvestijn et al., 2021).

Sportdeelname en bewegen volgen strenger worden dan wel versoepeling van coronamaatregelen

Gedurende de coronacrisis werd er het minst gesport en bewogen tijdens de drie lockdowns. Naarmate de maatregelen werden versoepeld, pakten meer mensen het sporten en bewegen weer op. Tijdens de 1^e lockdown in april 2020 gaf bijvoorbeeld 53% van de deelnemers in het gedragsvragenlijstonderzoek aan dat zij (veel) minder waren gaan sporten en bewegen dan vóór de coronacrisis (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). In de maanden daarna daalde dit percentage tot 28% in september 2020, om tijdens de aanscherping van de coronamaatregelen weer te stijgen. Tijdens de 2^e lockdown gaf bijna de helft van de deelnemers aan dat zij (veel) minder waren gaan sporten en bewegen. Dit percentage nam gaandeweg de periode van versoepelingen weer af tot 40% (meting mei 2021).

Vanaf maart 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het beweeggedrag zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Hieruit blijkt dat het percentage mensen dat in de week voorafgaand aan het onderzoek minimaal twee dagen sterk intensief (bijvoorbeeld hardlopen) heeft bewogen tussen maart en september 2021 toenam. Tijdens de periode van aanscherping van de coronamaatregelen en de 3^e lockdown eind 2021, nam dit percentage weer af om in maart 2022 weer te stijgen. Het percentage mensen dat in de week voorafgaand aan het onderzoek minimaal vijf dagen matig intensief heeft bewogen, vertoonde tussen maart 2021 en maart 2022 hetzelfde patroon, maar de verschillen tussen periodes waren minder groot (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

De sportdeelnamecijfers van NOC*NSF laten een zelfde soort patroon zien als de resultaten van het gedragsvragenlijstonderzoek. Dat wil zeggen: een

afname in sporten tijdens de drie lockdowns en een toename tijdens de daaropvolgende versoepelingen (NOC*NSF, 2022a).

Veranderingen in sport en bewegen hangen niet alleen samen met de lockdowns maar ook met seizoenen. In een 'normaal' jaar wordt er in de winter minder gesport dan bijvoorbeeld in de lente en in de herfst. Ook in de zomer is er een lichte daling van het percentage mensen dat sport of beweegt, onder andere door vakanties en een zomerstop bij veel verenigingen (NOC*NSF, 2022a).

Verandering in sport en bewegen tijdens coronacrisis verschilde tussen groepen en individuen

Achter de gemiddelde percentages in sport en bewegen kunnen verschuivingen (af- en toenames) en verschillen in sport- en beweeggedrag tussen groepen zitten die 'uitmiddelen' als naar het gemiddelde voor de algemene bevolking wordt gekeken (Pulles et al., 2021b). Sommige groepen hadden een grotere kans om minder te gaan bewegen en andere om juist meer te gaan bewegen. Bovendien kunnen coronamaatregelen ook per individu heel verschillend uitpakken. Voor sommigen was thuiswerken een kans om meer te sporten doordat ze veel ruimte hadden om hun dag zelf in te delen. Anderen bewogen juist minder doordat de (fiets)reis van en naar het werk wegviel en ze gedurende de dag meer zaten (Stuij & Elling, 2022).

De kans om minder te gaan bewegen tijdens de coronacrisis was bijvoorbeeld relatief groot voor gezinnen met (jonge) thuiswonende kinderen en dan vooral voor moeders (Schoemaker & De Boer, 2021). Het percentage dat juist meer ging bewegen lag voor vrouwen, hoger opgeleiden en 25-44 jarigen boven het landelijk gemiddelde (afhankelijk van de periode 11-16%). Voor mensen met een lagere en middelbare opleiding, mannen en ouderen (65+) lag dit juist onder het landelijk gemiddelde (Schoemaker & De Boer, 2021).

Vóór de coronacrisis was het percentage dat aan de Beweegrichtlijnen voldeed en wekelijkse sportte al hoger onder hoger opgeleiden dan onder middelbaar- en lager opgeleiden (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). Diverse onderzoeken geven aanwijzingen dat deze verschillen in sport- en beweegdeelname naar opleidingsniveau tijdens de coronacrisis zijn toegenomen (Pulles et al., 2021b; de Boer et al., 2021; Duijvestijn et al., 2021; NOC*NSF, 2022b).

3.2 Voeding en overgewicht algemene bevolking

Merendeel gaf tijdens coronacrisis aan niet anders te zijn gaan eten

Het grootste deel van de deelnemers van diverse onderzoeken gaf tijdens de coronacrisis aan niet anders te zijn gaan eten vergeleken met vóór de coronacrisis. Van het deel dat aangaf wel anders te zijn gaan eten, zijn volgens de meeste studies meer mensen gezonder dan ongezonder gaan eten (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021; Voedingscentrum, 2020; CBS, 2021; Poelman et al., 2021; Dijksterhuis et al., 2022). Dit gold vooral naarmate de coronacrisis langer duurde, want in het begin van de pandemie (april-mei 2020) was dit in het gedragsvragenlijstonderzoek nog andersom (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Het verhogen van de weerstand werd als voornaamste reden genoemd om

gezonder te gaan eten. Daarnaast gaven deelnemers die gezonder zijn gaan eten aan dat zij ook meer tijd en ruimte hadden om met gezonde voeding bezig te zijn en deze te bereiden. Ruim 4 op de 5 mensen is qua hoeveelheid niet anders gaan eten volgens metingen in april en november 2020; 8% is meer gaan eten en eveneens 8% is minder gaan eten (Voedingscentrum, 2020). Uit resultaten van twee andere studies bleek dat in 2020 ongeveer 1 op de 5 deelnemers naar eigen zeggen meer ongezonde snacks en tussendoortjes was gaan eten door de coronamaatregelen en ongeveer 1 op de 10 juist minder. Uit beide studies kwam ook naar voren dat de percentages deelnemers die juist meer groente en fruit zijn gaan eten hoger waren dan de percentages deelnemers die dit minder zijn gaan doen (Van der Werf et al., 2021; CBS, 2021). Er zijn aanwijzingen dat mensen met overgewicht tijdens de coronacrisis vaker ongezonder zijn gaan eten dan mensen zonder overgewicht (Onwezen & Galama, 2021; Poelman et al., 2021).

Vanaf mei 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het eetgedrag zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). In de periode van mei 2021 tot en met september 2022 waren er in dit onderzoek geen grote veranderingen in het aantal deelnemers dat dagelijks ontbijt, fruit of groente nuttigde of geen suikerhoudende drank nam (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

Gemiddelde BMI van Nederlandse bevolking niet extra gestegen in 2020

De coronaperiode lijkt weinig invloed te hebben gehad op de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van de Nederlandse bevolking (CBS, 2022b; De Klerk et al., 2021; Lifelines Corona Research, 2022). De gemiddelde BMI is sinds 2016 langzaam gestegen, ook als rekening wordt gehouden met de stijgende leeftijd. Gedurende het eerste jaar van de coronacrisis (2020) steeg de gemiddelde BMI niet sterker dan in 2019. Dit blijkt uit onderzoek onder respondenten van het LISS-panel (De Klerk et al., 2021). Ook uit cijfers van de Leefstijlmonitor blijkt dat het percentage mensen met overgewicht geen verschillen laat zien tussen 2019, 2020 en 2021 (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Tijdens het begin van de coronaperiode (april-november 2020) lette ongeveer 30% van de mensen meer op hun gewicht dan vóór de coronacrisis. In totaal was 17% zwaarder geworden en 13% minder zwaar (Voedingscentrum, 2020). Dat laatste percentage bleek ook uit een Europees onderzoek uitgevoerd in de periode oktober/november 2020, waarin 13% van de mensen in Nederland aangaf gewicht te zijn verloren sinds het begin van de coronacrisis. Het percentage dat aangaf te zijn aangekomen lag met 27% een stuk hoger in deze studie (Bailey et al., 2021). Uit deze studie bleek ook dat zes op de tien mensen in Nederland dacht dat er een verband zou zijn tussen overgewicht en de heftigheid waarmee mensen coronasymptomen ondervinden. 34% was van mening dat afvallen zou helpen om de coronasymptomen te verminderen. 42% probeerde daadwerkelijk af te vallen, van wie 8% wilde afvallen om het risico op ernstige symptomen van COVID-19 te verminderen. Bovendien ging het bij 29% van de mensen die wilden afvallen om het verliezen van gewicht dat ze tijdens het begin van de coronacrisis waren aangekomen (Bailey et al., 2021).

3.3 Alcoholgebruik algemene bevolking

Alcoholgebruik lijkt bij het merendeel stabiel tijdens coronacrisis

Meerdere studies hebben gekeken naar het alcoholgebruik tijdens de coronaperiode en hebben dit gebruik al dan niet vergeleken met de periode vóór de crisis. Uit gegevens van het gedragsvragenlijstonderzoek bleek dat het alcoholgebruik (april 2020 t/m mei 2021) bij de meeste mensen (ongeveer 65%) stabiel bleef ten opzichte van vóór de crisis. Ruim 1 op de 6 respondenten gaf in het eerste halfjaar van de coronacrisis (t/m aug 2020) aan (veel) minder alcohol te zijn gaan drinken ten opzichte van vóór de crisis. Dit aandeel steeg tot ruim een kwart in mei 2021 (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). In drie andere studies (over verschillende periodes in het jaar 2020) werden vergelijkbare resultaten gevonden (Van der Werf et al., 2021; Voedingscentrum, 2020; CBS, 2021). Opgemerkt moet worden dat de vraagstelling voor deelnemers niet in alle studies gelijk was. Uit de resultaten van een relatief kleine longitudinale studie onder 250 deelnemers bleek aan de ene kant dat het aantal mensen dat geen alcohol dronk tijdens de 1^e lockdown verdubbelde, maar aan de andere kant bleek ook dat een groter deel van de drinkers meer dan 1 glas alcohol per dag dronk vergeleken met de periode februari-maart 2020 (Slurink et al., 2022).

Het percentage deelnemers dat in het gedragsvragenlijstonderzoek aangaf meer te zijn gaan drinken tijdens de coronacrisis (11%) komt vrijwel overeen met het percentage voor Nederland uit een internationale studie in oktober/november 2020 (Bailey et al., 2021). Het percentage deelnemers dat in deze studie aangaf minder alcohol te zijn gaan drinken (8%) ligt een stuk lager dan blijkt uit het gedragsvragenlijstonderzoek en de onderzoeken van het Voedingscentrum en het CBS. Uit de Europese studie blijkt bovendien dat maar een klein deel (5%) van de mensen in Nederland denkt dat het opgeven van alcoholgebruik zal helpen om coronasymptomen te verminderen (Bailey et al., 2021).

Vanaf juli 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar verschillende aspecten van alcoholgebruik zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Hieruit bleek dat het alcoholgebruik tijdens verschillende meetmomenten van juli 2021 tot september 2022 stabiel bleef (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). De 3^e lockdown leek daarmee geen invloed te hebben gehad op het alcoholgebruik. Het aantal deelnemers dat aangaf in de afgelopen week niet te hebben gedronken varieerde in deze periode tussen de 9-13%, behalve in januari 2022 toen 17% aangaf in de afgelopen week niet te hebben gedronken. Het is niet duidelijk of dit hogere percentage komt door de coronamaatregelen/lockdown of dat dit gepaard ging met de goede voornemens en wellicht deelname aan 'Dry January'. Daarnaast bleek ook uit vragenlijstonderzoek van het CBS tot en met het vierde kwartaal van 2021 dat het aandeel mensen dat overmatig alcohol drinkt niet is veranderd sinds de coronacrisis (CBS, 2022b).

3.4 Roken algemene bevolking

Rokers zijn vaker meer dan minder gaan roken tijdens de coronacrisis

Uit de resultaten van het gedragsvragenlijstonderzoek bleek dat gedurende de periode april 2020 t/m mei 2021 het percentage rokers dat aangaf (veel) meer te zijn gaan roken dan vóór de coronacrisis aanzienlijk hoger lag dan het percentage rokers dat aangaf (veel) minder te zijn gaan roken (verschil van ongeveer 10 procentpunt). Vanaf november 2020 lijken de percentages deelnemers die (veel) minder zijn gaan roken wat hoger te liggen ten opzichte van de 1^e lockdown (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Mogelijk is er een verband met Stoptober of goede voornemens in januari. Vergelijkbare verschillen van 10-15 procentpunt werden gevonden in onderzoek van het CBS in de periode augustus-december 2020 en in een studie tijdens de 2^e lockdown (Bommelé & Willemsen, 2021; CBS, 2021).

Vanaf juli 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het rookgedrag zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Het aantal deelnemers dat wel eens rookt, is tussen juli 2021 en september 2022 redelijk stabiel gebleven rond de 10%. Van degenen die wel eens roken, rookten ongeveer 4 op de 5 deelnemers dagelijks gedurende dezelfde periode (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

Het CBS heeft ook kwartaalcijfers van het totale percentage rokers. Hieruit bleek dat de coronacrisis geen duidelijk effect had op het percentage rokers (CBS, 2022b).

Het aandeel rokers dat het moeilijk vond om te stoppen werd kleiner: in mei 2020 vond 25% het moeilijk te stoppen met roken ten opzichte van 18% in december 2020 (Bommelé & Willemsen, 2021). Stress in verband met de coronacrisis lijkt rokers op verschillende manieren te beïnvloeden: sommige rokers gaan vaker roken, terwijl anderen het juist verminderen. Mogelijk hebben verveling en bewegingsbeperkingen het roken gestimuleerd. Echter, de dreiging om corona op te lopen en ernstig ziek te worden kan anderen ook gemotiveerd hebben om hun gezondheid te verbeteren door juist te stoppen met roken (Bommele et al., 2020). Uit Europees onderzoek van Ipsos in het najaar van 2020 bleek dat 2% van de mensen in Nederland startte met roken en 3% juist stopte met roken sinds de start van de coronacrisis (Bailey et al., 2021).

3.5 Drugsgebruik algemene bevolking

Ontwikkeling cannabisgebruik onduidelijk, gebruik andere drugs tweede helft 2020 gedaald

Volgens gegevens van het CBS over de periode augustus-december 2020 is het percentage cannabisgebruikers (15 jaar of ouder) dat door de coronamaatregelen meer is gaan blowen (24,6%) vergelijkbaar met het percentage dat minder is gaan blowen (17,6%) gecombineerd met het percentage dat is gestopt (4,3%). Het gebruik van andere drugs daalde volgens het onderzoek van het CBS sterk: 11,4% gebruikte meer, 35,8% gebruikte minder en 4,3% is gestopt door de coronamaatregelen. Er zijn voor dit onderzoek alleen cijfers over 2020 beschikbaar waardoor een vergelijking met eerdere jaren niet mogelijk is. Uit cijfers van de Leefstijlmonitor blijkt dat het gebruik van cannabis en andere drugs geen

verschillen laat zien tussen 2019, 2020 en 2021 (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Verkennd onderzoek onder een steekproef van frequente cannabisgebruikers aan het begin van de coronacrisis (april 2020) gaf een ander beeld: 41% van deze cannabisgebruikers gebruikte vaker cannabis vergeleken met vóór de coronamaatregelen. Er waren meer (bijna) dagelijkse gebruikers en ook het gemiddeld aantal joints op een dag dat iemand had gebruikt is gestegen (Vercoulen et al., 2020). Meest genoemde redenen om vaker cannabis te gebruiken waren verveling, stress, de mentale gezondheid, eenzaamheid, minder feestjes en minder zien van vrienden. 6,6% gebruikte in dit onderzoek minder vaak cannabis, met als meest genoemde redenen minder zien van vrienden en de mentale gezondheid (Vercoulen et al., 2020).

3.6 Seksueel risicogedrag algemene bevolking

Geen grote veranderingen in seksueel risicogedrag van volwassenen

Wat betreft seksueel risicogedrag van volwassenen zien we geen grote verschillen tussen 2019, 2020 en 2021. Daarbij gaat het om gedrag dat leidt tot risico's op een onbedoelde zwangerschap of soa's/hiv, zoals geslachtsgemeenschap hebben met een losse partner zonder condoomgebruik (de Graaf, 2020; Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM Rutgers en Soa Aids Nederland, 2022).

4 Leefstijl van kinderen en jongeren

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die op meerdere momenten in de tijd de leefstijl van kinderen (tot 11 jaar) en jongeren (vanaf 12 jaar) hebben onderzocht. Details over de resultaten zijn te vinden in de bijlage.

Afname in sport en bewegen bij kinderen en jongeren door coronacrisis

Bij kinderen was een afname in sportdeelname en bewegen te zien tijdens de 1^e lockdown (Slot-Heijs et al., 2020) en tijdens de versoepelingen die daarop volgden (Ten Velde et al., 2021), vergeleken met vóór de crisis. De afname in bewegen was vooral zichtbaar bij de schoolgaande jeugd (5-18 jaar) en in het bijzonder bij kinderen in de basisschoolleeftijd (5-12 jaar). Het zijn vooral de kinderen die al weinig bewogen die tijdens de 1^e lockdown nog minder zijn gaan bewegen (Slot-Heijs et al., 2020).

Ook bij middelbare scholieren daalde de frequentie en duur van zware en matige fysieke inspanning aanzienlijk tussen het voorjaar van 2019 en het voorjaar van 2020 (de 1^e lockdown) (Van den Broek, 2022b). Uit ander onderzoek bij middelbare scholieren bleken er in het najaar van 2021 vergeleken met het najaar van 2019 geen verschillen in lopen of fietsen en wekelijks sporten in georganiseerd verband te zijn. Het percentage dat regelmatig sportte of bewoog was wel met enkele procentpunten afgenomen (GGD'en & RIVM, 2022).

Ook de sportdeelname van schoolgaande kinderen en jongeren (t/m 18 jaar) was zowel tijdens de 1^e, 2^e als 3^e lockdown fors lager vergeleken met 2019 (NOC*NSF, 2022a). Dit blijkt uit maandelijkse cijfers van de sportfrequentie. Gedurende de hele periode nam de wekelijkse sportdeelname van jongeren steeds weer toe tijdens versoepelingen, maar niet tot het niveau van 2019 (NOC*NSF, 2022a). Ook in de laatste periode van versoepelingen en afschalen van de maatregelen in het voorjaar van 2022 was de wekelijkse sportdeelname lager (60-75%) dan in het voorjaar van 2019 (82%) (NOC*NSF, 2022a). Daarentegen blijkt uit de jaarcijfers van de Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor dat het percentage wekelijkse sporters voor kinderen en jongeren tot en met 17 jaar tussen 2019 en 2021 niet veranderd is (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). Door verschillen in methoden zijn de cijfers niet goed vergelijkbaar met de maandelijkse cijfers van NOC*NSF.

Ook oudere jongeren (16-24 jaar) rapporteren een afname in bewegen: in alle fases van de coronacrisis tot en met het voorjaar van 2021 is het percentage jongeren dat aangaf (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen dan vóór de coronacrisis hoger dan het percentage jongeren dat meer is gaan bewegen (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Dit beeld wordt bevestigd door onderzoek onder jongeren van 12-25 jaar in de tweede helft van 2020 (CBS, 2021). Jaarcijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor laten daarentegen tussen 2019, 2020 en 2021 geen toe- of afname in het percentage wekelijkse sporters zien bij jongeren van 20-34 jaar (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022).

Mogelijke verklaringen voor de afname van sport en bewegen zijn onder ander het wegvallen van veel (sport)activiteiten zoals georganiseerde sport en gymles op school, wandelen/fietsen naar school en werk en toegenomen beeldschermgebruik (Slot-Heijs et al., 2020; Tuentjer et al., 2021).

Afname in voldoen aan de Beweegrichtlijnen bij jongeren, toename bij kinderen

De afname in sport en bewegen tijdens de coronacrisis bij kinderen en jongeren zien we deels terug in de jaarcijfers van het percentage dat voldoet aan de Beweegrichtlijnen (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). Bij jongeren van zowel 12-17 jaar als 18-35 jaar zijn de percentages in 2021 lager dan in 2019. In 2021 voldeed 36,0% van de 12-17-jarigen en 49,8% van de 18-35-jarigen aan de Beweegrichtlijnen, vergeleken met respectievelijk 40,5% en 55,9% in 2019. Bij de kinderen van 4-12 jaar zien we in 2020 en 2021 juist een lichte toename in het percentage dat aan de Beweegrichtlijnen voldeed, vergeleken met 2019 en de jaren daarvoor. Een verklaring is dat kinderen meer zijn gaan buitenspelen en vaker naar school wandelden (CBS, 2022a).

Sport en bewegen kinderen en jongeren volgt het strenger worden dan wel versoepelen van coronamaatregelen

Gedurende de coronacrisis was de sportdeelname van schoolgaande kinderen en jongeren (tot en met 18 jaar) het laagst tijdens de 3 lockdowns. In periodes van versoepelingen nam de sportdeelname steeds weer toe (NOC*NSF, 2022a). Ook bij oudere jongeren (16-24 jaar) geldt dat het percentage dat (veel) minder is gaan bewegen tot het voorjaar van 2021 meebewoog met het strenger worden dan wel versoepelen van de maatregelen (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Seizoensinvloeden en het feit dat veel sporten een zomer- en winterstop hebben spelen bij de veranderingen over de tijd waarschijnlijk ook een rol. Zo speelde bij de lagere sportdeelname en minder bewegen tijdens de lockdowns het reguliere effect van de winter mogelijk mee.

Meer jongeren gaven tijdens de coronacrisis aan ongezonder te zijn gaan eten dan gezonder

Het percentage jongeren (16-24 jaar) dat tijdens de coronacrisis naar eigen zeggen ongezonder is gaan eten is in elke fase van de crisis tot en met de 2^e lockdown hoger dan het percentage dat gezonder is gaan eten vergeleken met vóór de crisis. Wel schommelt het percentage dat ongezonder is gaan eten, met de ongunstigste uitschieters tijdens de 1^e en 2^e lockdown (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Het percentage dat juist gezonder is gaan eten schommelt ook, met dieptepunten tijdens de lockdowns. Dit blijkt ook uit ander onderzoek in de tweede helft van 2020 bij jongeren van 12-25 jaar. Door de coronamaatregelen meldden meer jongeren een toename dan een afname van de consumptie van ongezonde snacks. In de groente- en fruitconsumptie veranderde bij een meerderheid van de jongeren niets (CBS, 2021). Onderzoek onder middelbare scholieren laat in 2020 wel een daling in groente- en fruitconsumptie ten opzichte van 2019 zien (Van den Broek et al., 2022a; Van den Broek et al., 2022b), maar ook gunstige veranderingen: tijdens de 1^e lockdown werd minder frisdrank gedronken door een verminderde consumptie buitenshuis. Doordat er tijdens de 1^e lockdown buitenshuis minder ongezonde snacks werden gegeten, daalde de overall consumptie van hartige snacks (niet van zoete snacks). In het

najaar van 2020 was de snack- en frisdrankconsumptie weer hetzelfde als in 2019 (Van den Broek et al., 2022a).

Uit onderzoek in Noord-Nederland blijkt dat de BMI van jongeren van 18-30 jaar tussen maart 2020 en het voorjaar van 2022 stabiel is gebleven (gemiddeld net boven de 24) (Lifelines Corona Research, 2022). De Leefstijlmonitor laat kleine verschillen in overgewicht tussen 2019, 2020 en 2021 zien bij kinderen van 4-17 jaar, waarbij de cijfers van 2020 en 2021 iets ongunstiger lijken te zijn dan in 2019. Dit zien we niet bij 20-30-jarigen (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Jongeren zijn minder alcohol gaan drinken tijdens eerste helft coronacrisis

In de tweede helft van 2020 gaf ruim één derde van de jongeren (18-25 jaar) aan dat zij minder alcohol zijn gaan drinken door de coronamaatregelen, terwijl 12% meer was gaan drinken. Vergeleken met andere leeftijdsgroepen is het percentage dat minder is gaan drinken het hoogst bij 18-25-jarigen (CBS, 2021). Het landelijke gedragsvragenlijstonderzoek bevestigt dit beeld: in alle fases van de crisis tot en met de 2^e lockdown gaf een hoger percentage jongeren (16-24 jaar) aan dat zij minder alcohol zijn gaan drinken, vergeleken met het percentage dat meer is gaan drinken (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Ook gaf 45% van de studenten die alcohol drinken in de periode van de 2^e lockdown aan dat zij minder zijn gaan drinken als gevolg van de coronacrisis of -maatregelen, terwijl 16% meer is gaan drinken. Daarentegen waren er bij middelbare scholieren nauwelijks verschillen in alcoholgebruik tussen het najaar van 2021 en 2019 (Boer et al., 2022; GGD'en & RIVM, 2022; Rombouts et al., 2020).

Ontwikkeling in roken bij jongeren onduidelijk

De gunstige ontwikkeling in alcoholgebruik geldt volgens data uit het gedragsvragenlijstonderzoek niet voor roken: in alle fases van de coronacrisis tot en met de 2^e lockdown gaf een hoger percentage jongeren van 16-24 jaar aan dat ze meer zijn gaan roken sinds de crisis, vergeleken met het percentage jongeren dat minder is gaan roken (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021). Ook gaf 31% van de studenten in de periode van de 2^e lockdown aan meer te roken als gevolg van de crisis en maatregelen, tegenover 20% die minder zijn gaan roken (Dopmeijer et al., 2021). Deze ongunstige ontwikkeling in de hoeveelheid roken is niet zichtbaar in het percentage rokers: bij middelbare scholieren zijn er nauwelijks verschillen in het percentage rokers (ooit, afgelopen maand/week of dagelijks) gevonden tussen het najaar van 2021 en 2019 (Boer et al., 2022; GGD'en & RIVM, 2022; Rombouts et al., 2020). Bij 20-30-jarigen lijkt het percentage rokers juist licht te dalen van 30,6% in 2019 naar 25,7% in 2020 en 27,0% in 2021 (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Lichte toename in cannabisgebruik tijdens de crisis

Onderzoek naar middelengebruik onder jongeren (16-35 jaar) die in 2019 ten minste één keer een club of festival bezochten, laat een daling in middelengebruik zien tijdens de 1^e lockdown en de periode van versoepelingen die daarop volgde. Daarbij gaat het om het gebruik van tabak, ecstasy, lachgas en amfetamine (Van Beek et al., 2021). Ook tijdens de 2^e lockdown gaf een groter aandeel studenten (33%) aan minder

ecstasy te gebruiken als gevolg van de crisis en de maatregelen, dan het aandeel dat meer ecstasy is gaan gebruiken (13%). Dit geldt niet voor cannabis: een groter deel van de studenten (28%) is juist meer cannabis gaan gebruiken vergeleken met het deel (23%) dat minder is gaan gebruiken (Dopmeijer et al., 2021). Ook de jaarcijfers van de Leefstijlmonitor laten een lichte toename in cannabisgebruik in het afgelopen jaar zien bij 20-30-jarigen, van 18,8% in 2019 naar 21% in 2020 en 23,5% in 2021. Het gebruik van andere drugs dan cannabis is stabiel gebleven (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

5 Leefstijl van ouderen

In deze paragraaf vatten we de resultaten samen van studies die op meerdere momenten in de tijd de leefstijl van ouderen hebben onderzocht. Details over de resultaten zijn te vinden in de bijlage.

Minder sport en bewegen bij ouderen tijdens de coronacrisis

In alle fases van de coronacrisis tot en met de 2^e lockdown gaf een veel hoger percentage ouderen (70+) aan dat ze sinds de crisis (veel) minder zijn gaan sporten en bewegen, vergeleken met het percentage dat (veel) meer is gaan sporten en bewegen (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021).

Maandelijkse cijfers over de sportfrequentie van ouderen (65-80 jaar) laten zien dat hun wekelijkse sportdeelname tijdens de lockdowns lager was dan in 2019. De wekelijkse sportdeelname onder ouderen was in het voorjaar van 2022 vergelijkbaar met het niveau van voor corona (NOC*NSF, 2022a). De jaarcijfers van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor laten zelfs een lichte stijging in het percentage wekelijkse sporters bij ouderen (65+) zien tussen 2019 (35,4%) en 2021 (37,3%) (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022). Dit sluit aan bij de langjarige stijgende trend in sportdeelname bij ouderen. Door verschillen in methoden zijn de cijfers niet goed vergelijkbaar met de maandelijkse cijfers van het NOC*NSF.

Mensen die aangeven 'minder te zijn gaan bewegen' of minder zijn gaan sporten kunnen nog steeds aan de Beweegrichtlijnen voldoen. Uit jaarcijfers op basis van de Leefstijlmonitor blijkt dat ouderen in 2020 en 2021 ongeveer even vaak aan de Beweegrichtlijnen voldeden als voor de coronacrisis (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM, 2022).

Minder sport en bewegen bij ouderen in eerste helft 2022 dan in 2021

Vanaf maart 2021 is in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het sport en bewegen zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Hieruit blijkt dat het percentage ouderen (70+) dat matig intensief bewoog (zoals wandelen of de hond uit laten) tussen maart en september 2021 redelijk stabiel is gebleven. Rond de 61% van de ouderen gaf toen aan in de week voorafgaand aan het onderzoek minimaal 5 dagen matig intensief te hebben bewogen. Vervolgens daalde dit percentage tot 56% tijdens de 3^e lockdown om daarna rond 56-59% te stabiliseren. Het percentage ouderen dat minimaal twee dagen sterk intensief bewoog, liep op van 30% in maart 2021 (2^e lockdown), tot 41% in september 2021 (periode van versoepelingen). In het najaar van 2021 begon dit percentage weer te dalen tot 30% in januari 2022 (3^e lockdown) om vanaf maart 2022 tijdens de versoepeling en afschaling van de maatregelen te stabiliseren rond de 33% tot september 2022 (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b). Het percentage voor sterk intensief bewegen was in het voorjaar van 2022 lager dan in de zomer van 2021. Ook het percentage ouderen dat veel zat (10 uur per dag of langer) lijkt in de zomer van 2022 nog iets hoger dan in de zomer van 2021, maar

de percentages zijn laag (ca. 6%) en de verschillen minimaal (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

Sportdeelname en bewegen ouderen volgen strenger worden dan wel versoepeling van coronamaatregelen

Tijdens de 1^e lockdown gaf 52% van de ouderen (70+) aan (veel) minder te zijn gaan sporten en bewegen dan vóór de coronacrisis. In de daaropvolgende periode van versoepelingen van de maatregelen daalde het percentage ouderen dat aangaf minder te sporten en bewegen, waarna het weer steeg met het aanscherpen van de maatregelen en tijdens de 2^e lockdown. Na versoepeling van de maatregelen rondom buiten sporten half maart 2021, daalde dit percentage weer (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021).

De sportdeelnamecijfers van NOC*NSF laten een zelfde soort patroon zien als de resultaten van het gedragsvragenlijstonderzoek: Tijdens de drie lockdowns daalde de wekelijkse sportdeelname van ouderen (65-80 jaar). Naarmate de maatregelen versoepelden, pakten meer mensen het sporten en bewegen weer op (NOC*NSF, 2022a). Dit patroon voor ouderen is echter minder duidelijk dan voor jongeren en voor de algemene bevolking omdat de wekelijkse sportdeelname sowieso lager is onder ouderen. Ook bij de fluctuaties in sport en bewegen bij ouderen spelen seizoenseffecten mogelijk een rol.

Merendeel ouderen gaf aan niet anders te zijn gaan eten tijdens coronacrisis

Het merendeel (ruim vier vijfde) van de ouderen is niet anders gaan eten tijdens de crisis. Op elk van de meetmomenten van het gedragsvragenlijstonderzoek tot en met de 2^e lockdown, gaven meer ouderen (70+) aan dat ze (veel) gezonder zijn gaan eten dan dat ze (veel) ongezonder zijn gaan eten. Vanwege de relatief lage percentages voor beide uitkomstmaten is het lastig om een duidelijk patroon over de tijd te zien (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021).

Vanaf mei 2021 is in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het eetgedrag zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Hieruit blijkt dat er in de periode van mei 2021 tot en met september 2022 geen duidelijk patroon zichtbaar was in de (kleine) veranderingen in het percentage ouderen (70+) dat dagelijks ontbijt, fruit of groente nuttigt of geen suikerhoudende drank neemt (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

Ook uit ander onderzoek naar de verandering in voedselconsumptie door coronamaatregelen bleek dat de meeste 65-plussers in de tweede helft van 2020 evenveel fruit (95,2%), groenten (96,7%) en ongezonde snacks (81,0%) aten in vergelijking met vóór de coronacrisis. Van de ouderen die wel een verandering aangaven, betrof het voor het merendeel een gezonde verandering. Zo gaf 10,7% aan minder snacks te eten dan voor de coronacrisis (CBS, 2021).

BMI van ouderen stabiel gebleven

Uit gegevens uit Noord-Nederland blijkt dat de BMI van ouderen (65+) tussen maart 2020 en mei 2022 stabiel is gebleven rond de 26 (Lifelines Corona Research, 2022).

Gegevens uit de Leefstijlmonitor van het CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut bevestigen dit beeld op basis van het gelijkblijvende percentage ouderen (65+) met overgewicht in 2021, 2020 en 2019 (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Meer ouderen zijn minder gaan drinken dan meer gaan drinken

In het gedragsvragenlijstonderzoek kregen ouderen (70+) de vraag of ze, ten opzichte van vóór de coronacrisis, meer, minder of evenveel alcohol dronken. Op alle momenten in dit onderzoek tot en met de 2^e lockdown was het percentage ouderen dat aangaf (veel) minder te zijn gaan drinken veel hoger dan het percentage dat aangaf (veel) meer te zijn gaan drinken. Het deel van de ouderen dat aangaf minder te zijn gaan drinken ten opzichte van vóór corona steeg gedurende de gehele periode van half april 2020 tot begin mei 2021 (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021).

Onder drinkers van 65+ zag het CBS dat in 2020 het merendeel (89,3%) van de drinkers evenveel dronk als vóór corona. Van degenen die hun alcoholconsumptie hadden veranderd, dronk 1,2% meer, 9,0% minder en was 0,5% gestopt. Het percentage dat aangaf minder te zijn gaan drinken dan vóór corona is onder ouderen lager dan onder andere leeftijdsgroepen (CBS, 2021).

Vanaf juli 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar het alcoholgebruik zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). In de periode van juli 2021 tot en met september 2022 waren er geen veranderingen in het percentage ouderen dat wel eens drinkt, en ook niet in hun drinkfrequentie (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

Geen duidelijke verandering in roken bij ouderen ten opzichte van 2019

Ouderen (70+) gaven in het gedragsvragenlijstonderzoek antwoord op de vraag of ze, ten opzichte van vóór de coronacrisis, meer, minder of evenveel zijn gaan roken. Aanvankelijk was er geen duidelijk patroon in het verschil in het percentage dat aangaf (veel) minder dan wel (veel) meer te zijn gaan roken dan vóór corona. In de periode september 2020 tot en met half februari 2021 waren er in verhouding meer 70-plussers die aangaven minder te zijn gaan roken. Vanaf half februari verdween dit verschil weer (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2021).

Vanaf juli 2021 werd in het gedragsvragenlijstonderzoek gevraagd naar roken zonder vergelijking met de periode vóór corona (zie Hoofdstuk 2 Methodologie). Hieruit blijkt dat er in de periode van juli 2021 tot en met september 2022 geen duidelijk patroon was in de (kleine) veranderingen in het percentage ouderen (70+) dat wel eens rookt en ook niet in het percentage dagelijkse rokers onder de rokers (RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en, 2022b).

De jaarprevalentie van roken onder 65-plussers bleef redelijk stabiel in 2020 (11,0%) en 2021 (12,5%) ten opzichte van 2019 (11,5%) (Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2022).

Referenties

- Bailey P, Purcell S, Calvar J, Baverstock A. Diet & health under COVID-19: Ipsos, January 2021.
- Boer M, Van Dorsselaer S, De Looze M, De Roos S, Brons H, Van den Eijnden R, et al. HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht, 2022.
- Bommele J, Hopman P, Walters BH, Geboers C, Croes E, Fong GT, et al. The double-edged relationship between COVID-19 stress and smoking: Implications for smoking cessation. *Tob Induc Dis*, 2020;18:63.
- Bommelé J, Willemsen M. Roken en de coronacrisis. Utrecht: Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging. Trimbos-Instituut, Maart 2021.
- CBS. Ervaren impact corona op mentale gezondheid en leefstijl. 2021 [Available from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/ervaren-impact-corona-op-mentale-gezondheid-en-leefstijl>]
- CBS. 18- tot 35-jarigen bewogen minder in 2021. 2022a [cited 16 november 2022]; Available from: https://www.cbs.nl/item?sc_itemid=43f0f0b3-0436-42bb-a0f0-e123bc043810&sc_lang=nl-nl
- CBS. Kwartaalcijfers ervaren gezondheid, zorggebruik en leefstijl. 2022b 11 maart 2022 [cited 13 mei 2022]; Available from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2022/10/kwartaalcijfers-ervaren-gezondheid-zorggebruik-en-leefstijl>
- de Boer WIJ, Mierau JO, Schoemaker J, Viluma L, Koning RH, Lifelines Corona Research I. The impact of the COVID-19 crisis on socioeconomic differences in physical activity behavior: Evidence from the lifelines COVID-19 cohort study. *Prev Med*, 2021;153:106823.
- de Graaf H. Seksuele gezondheid in Nederland in corona tijd: Rutgers, 2020.
- De Klerk M, Olsthoorn M, Plaisier I, Schaper J, Wagemans F. Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2021.
- Dijksterhuis GB, van Bergen G, de Wijk RA, Zandstra EH, Kaneko D, Vingerhoeds M. Exploring impact on eating behaviour, exercise and well-being during COVID-19 restrictions in the Netherlands. *Appetite*, 2022;168:105720.
- Dopmeijer JM, Nuijen J, Busch MCM, Tak NI, Van Hasselt N. Monitor mentale gezondheid en middelengebruik studenten hoger onderwijs. Deelrapport 2: Middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs. Utrecht: Trimbos-instituut, RIVM en GGD GHOR Nederland 2021.
- Duijvestijn M, Schurink T, Van den Berg S, Euser S, Wendel-Vos W. Sport- en beweeggedrag in 2020. Bilthoven: RIVM, 2021.
- Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. 2022 [cited 16 november 2022]; Available from: <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>

- GGD'en, RIVM. Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. 2022 [cited 24 mei 2022]; Available from: <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50092NED/table?ts=1653398979958>
- Harbers M, Hulshof T, Schaink R, Schrijvers C. Inventarisatie Nederlandse COVID-19 onderzoeken: Preventie en zorg & brede maatschappelijke vraagstukken. Rapportage nr. 10: Leefstijl en lichamelijke gezondheid. Bilthoven: RIVM, 2021.
- Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut. Leefstijlmonitor. 2022 [cited 27 oktober 2022]; Available from: <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>
- Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM Rutgers en Soa Aids Nederland. Leefstijlmonitor. 2022 [cited 27 oktober 2022]; Available from: <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>
- Lifelines Corona Research. Corona Barometer. 2022 [cited 19 oktober 2022]; Available from: <https://coronabarometer.nl>
- NOC*NSF. Zo sport Nederland. Trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2020., 2021.
- NOC*NSF. NOC*NSF sportdeelname index. Maandrapportages 2022a [cited 11 oktober 2022]; Available from: <https://nocnsf.nl/sportdeelnameindex>
- NOC*NSF. Zo sport Nederland. Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2021. Arnhem: NOC*NSF, 2022b.
- Onwezen M, Galama J. Impact COVID-19 op voedselgedrag van consumenten: Impact, verklaringen en aangrijpingspunten. Wageningen: WUR, 2021.
- Poelman MP, Gillebaart M, Schlinkert C, Dijkstra SC, Derksen E, Mensink F, et al. Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*, 2021;157:105002.
- Pulles I, Van Eldert P, Nafzger P, van der Poel H. Monitor sport en corona iii. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector. Utrecht: Mulier Instituut, 2021a.
- Pulles I, Van Eldert P, van der Poel H. Monitor sport en corona iv. De gevolgen van coronamaatregelen voor de sportsector. Utrecht: Mulier Instituut, 2021b.
- RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en. Gedragwetenschappelijk onderzoek naar percepties, gedrag en welzijn van burgers tijdens de corona pandemie: Een dynamic cohort en interview studie. Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. 2021 [cited 19 november 2021]; Available from: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>
- RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en. Gedragwetenschappelijk onderzoek COVID-19. Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden. Over dit onderzoek. 2022a [cited 8 november 2022]; Available from: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/over-dit-onderzoek>

- RIVM GGD GHOR Nederland en 25 GGD'en. Gedragwetenschappelijk onderzoek naar percepties, gedrag en welzijn van burgers tijdens de corona pandemie: Een dynamic cohort en interview studie. Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. 2022b [cited 23 september 2022]; Available from: <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>
- Rombouts M, Van Dorselaer S, Scheffers - van Schayck T, Tuithof T, Kleinjan M, Monshouwer K. Jeugd en riskant gedrag 2019. Kerngegevens uit het peilstationsonderzoek scholieren. Utrecht: Trimbos-instituut, 2020.
- Schoemaker J, De Boer W. Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020. Van coronacrisis naar beweegcrisis? Sports & Economics Research Centre (SERC), HAN University of Applied Sciences (HAN), 2021.
- Schoofs MCA, Bakker EA, de Vries F, Hartman YAW, Spoelder M, Thijssen DHJ, et al. Impact of Dutch COVID-19 restrictive policy measures on physical activity behavior and identification of correlates of physical activity changes: A cohort study. BMC Public Health, 2022;22:147.
- Slot-Heijs J, De Jonge M, Lucassen J, Singh A. Beweeggedrag van kinderen in tijden van corona. Utrecht: Mulier Instituut, Mei 2020.
- Slurink IAL, Smaardijk VR, Kop WJ, Kupper N, Mols F, Schoormans D, et al. Changes in perceived stress and lifestyle behaviors in response to the COVID-19 pandemic in the Netherlands: An online longitudinal survey study. Int J Environ Res Public Health, 2022;19.
- Stuij M, Elling A. Veranderingen in en betekenissen van sport en bewegen net na de lockdown, factsheet 2022/23. Utrecht: Mulier Instituut, 2022.
- Ten Velde G, Lubrecht J, Arayess L, van Loo C, Hesselink M, Reijnders D, et al. Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and post-school closures. Pediatr Obes, 2021;16:e12779.
- Tuenter T, van Hummel N, Donker A, van Aalten J, Bastiaanssen I, van den Berg G, et al. Effect van corona op jeugd, gezin en jeugdveld. Een literatuuroverzicht. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut (NJI), 2021.
- Van Beek RJJ, Van Miltenburg CJA, Blankers M, Van Laar MW. Uitgaansgedrag en middelengebruik tijdens de coronapandemie van maart tot september 2020. Utrecht: Trimbos-instituut, 2021.
- Van den Broek N, Larsen J, Verhagen M, Burk W, Vink J. Adolescents' food intake changes during the COVID-19 pandemic: The moderating role of pre-pandemic susceptibility, COVID-19 related stressors, and the social food context. European Journal of Developmental Psychology, 2022a.
- Van den Broek N, Verhagen M, Larsen J, Vink J. Een cohortvergelijking van eetgedrag, leefstijl en sociaal-emotionele gezondheid bij jongeren vóór en tijdens de coronacrisis. TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, 2022b;100:40-8.
- Van den Dool R. Motivatie om te sporten en bewegen voor volwassenen 2011, 2018, 2020. Utrecht: Mulier Instituut, 2021.
- Van der Werf ET, Busch M, Jong MC, Hoenders HJR. Lifestyle changes during the first wave of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in the Netherlands. BMC Public Health, 2021;21:1226.

- Vercoulen E, Van Miltenburg C, Rigter S, Van Laar M. De invloed van COVID-19 en de coronamaatregelen op cannabisgebruik. Utrecht: Trimbos-instituut, 2020.
- Voedingscentrum. Eetgedrag en corona. Meting 2 november 2020. Maastricht: Flycatcher, 2020.
- Waterink L, Bakker ED, Visser LNC, Mangialasche F, Kivipelto M, Deckers K, et al. Changes in brain-health related modifiable risk factors in older adults after one year of COVID-19-restrictions. *Front Psychiatry*, 2022;13:877460.
- Zantinge E, Harbers M, Hulshof T, Van der Borg W, Schrijvers C. Mentaal welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis. Bilthoven: RIVM, 2022.