

Jongeren denken dat ze gezond leven

06-10-2008 00:00

Jongeren vinden zelf dat ze gezond leven, maar eigenlijk doen ze dat helemaal niet. Dat blijkt uit onderzoek van de Nationale Denktank, meldt RTL vrijdag op zijn nieuwssite.

De denktank ondervroeg 5000 jongeren over hun levensstijl, een merendeel blijkt zich van geen kwaad bewust. Ze zien drugsgebruik en roken als de grootste gevaren voor hun gezondheid, maar de risico's van drank zien ze over het hoofd. Eén op de vijf jongeren denkt dat het drinken van twaalf glazen alcohol per dag niet schadelijk is.

Ook de kennis over gezond eten kan beter. Veel jongeren blijken te denken dat verzadigde vetten gezonder zijn, terwijl dat juist voor onverzadigde vetten geldt. En inmiddels is tien procent van de jongeren te dik. Uit het onderzoek blijkt dat de jongeren zich regelmatig te buiten gaan aan alcohol en drugs, dat ze te veel roken en vaak te zwaar zijn. Roken, drinken en ernstig overgewicht kosten de maatschappij dit jaar 7,8 miljard euro.