

<https://www.nu.nl/gezondheid/4924388/vijf-doden-gevolg-van-slechte-voeding.html>

Zondag 26 januari 2020

Het laatste nieuws het eerst op NU.nl



15 september 2017 18:48 Laatste update: 18 september 2017 21:03

**Een eetpatroon dat onder meer bestaat uit weinig volkoren granen, groente, fruit en veel zout, is wereldwijd gezien een van de grootste doodsoorzaken.**

Dat blijkt uit het grootschalige en doorlopende Global Burden of Disease-onderzoek, dat data over gezondheid verzamelt uit elk land ter wereld. In het wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet* is een aantal verschillende papers gepubliceerd met daarin conclusies over de gemiddelde levensverwachting en de meest voorkomende risicofactoren op dood en ziekte. Een slecht voedingspatroon is na roken de grootste risicofactor op overlijden, blijkt uit het onderzoek. Daarbij houden andere risicofactoren, waaronder diabetes en hoge bloeddruk, verband met een slecht eetpatroon. 72 procent van de sterfgevallen wordt veroorzaakt door niet-overdraagbare ziekten, waarbij overgewicht tot de grootste risicofactoren behoort.

### **Levensverwachting**

Ook komt uit het onderzoek naar voren dat mensen gemiddeld langer leven. In 2016 was de levensverwachting voor vrouwen 75,3 jaar en mannen werden wereldwijd gezien gemiddeld 69,8 jaar oud. In Japan worden de mensen gemiddeld het oudst, personen bereiken in dit land gemiddeld de leeftijd van 84 jaar. In de Centraal-Afrikaanse Republiek is de levensverwachting het minst hoog met 50 jaar.

Wel zijn mensen gemiddeld langer (ernstig) ziek, waarbij de ziekte vaak verband houdt met overgewicht. Ook depressie komt in bijna alle landen veel voor.