

Feiten & cijfers over zitgedrag

Bijna iedereen maakt zich er onbewust schuldig aan: te veel zitten. Veel en langdurig zitten past niet in een gezond sport- en beweegpatroon. Toch zitten we in de huidige bewegingsarme samenleving steeds meer. Maar hoeveel zitten we dan precies? En wat zijn de effecten van te veel zitten op onze gezondheid? Daar geeft deze factsheet antwoord op.



Wat verstaan we onder zitten?

Met zitten bedoelen we zittende of (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten ($\leq 1,5$ MET^{*}). Slapen is hierbij uitgezonderd. Voorbeelden zijn tv-kijken of lezen op de bank, zittend werken achter een bureau of beeldscherm, zitten in de les of tijdens gamen en zitten tijdens transport. In de wetenschap heet dit ook wel ‘sedentair gedrag’.

^{*} De MET-waarde is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. Bij een MET-waarde van 1 zit je stil, in rust. Bij een MET-waarde van 5 verbrand je 5 keer zoveel energie als in rust.

Wat maakt veel zitten ongezond?

Als je zit, zijn je benen inactief en stroomt er minder bloed doorheen. Dit kan leiden tot een verslechterde vaatfunctie, verstoorde bloedsuikerspiegel en veranderingen in de bloedtoevoer naar de hersenen^[1]. Deze negatieve gezondheidseffecten verhogen het risico op chronische ziekten, zoals diabetes type 2, verschillende soorten kanker en hart- en vaatziekten^[2-5]. Ook het risico op vroegtijdig overlijden neemt toe^[2-5].



Wist je dat ...

je voldoende kunt bewegen, maar toch te veel kunt zitten? Ook als je regelmatig sport en beweegt, en voldoet aan de beweegrichtlijnen, kun je alsnog veel tijd zittend doorbrengen. Ook dan is veel zitten niet goed voor je gezondheid.

Hoeveel zitten Nederlanders?

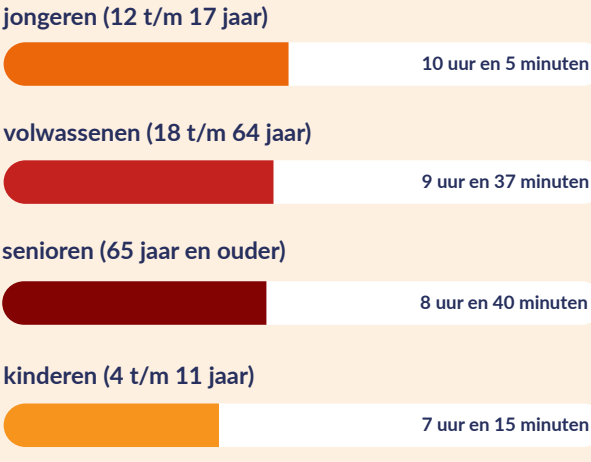
De cijfers over zitgedrag worden eens in de twee jaar uitgevraagd via de Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor (LSM-A Bewegen en ongevallen) van het RIVM en VeiligheidNL, in samenwerking met het CBS^[6]. Het RIVM verzorgt de dataverwerking en -analyse. De meest recente cijfers zijn van 2025, toen brachten Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend door. Op een weekenddag zitten Nederlanders gemiddeld ruim een uur minder dan op een doordeweekse dag.

Aantal uren zitten in 2015-2025 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder



‘Kampioen’ zitten: jongeren en volwassenen

Van alle leeftijdsgroepen zitten Nederlandse jongeren (12 t/m 17 jaar) dagelijks gemiddeld het meest, en kinderen (4 t/m 11 jaar) het minst:



Het verschil tussen doordeweekse dagen en weekenddagen is het grootst bij jongeren (12 t/m 17 jaar) en volwassenen (18 t/m 64 jaar), zij zitten gemiddeld 1 uur en 54 minuten (jongeren) en 1 uur en 42 minuten (volwassenen) minder op een weekenddag. Het verschil is het kleinst bij senioren (65 jaar en ouder), zij zitten gemiddeld 24 minuten minder op een weekenddag. Kinderen (4 t/m 11 jaar) zitten gemiddeld 53 minuten minder in het weekend.

Ook grote verschillen tussen stedelijke en niet-stedelijke gebieden

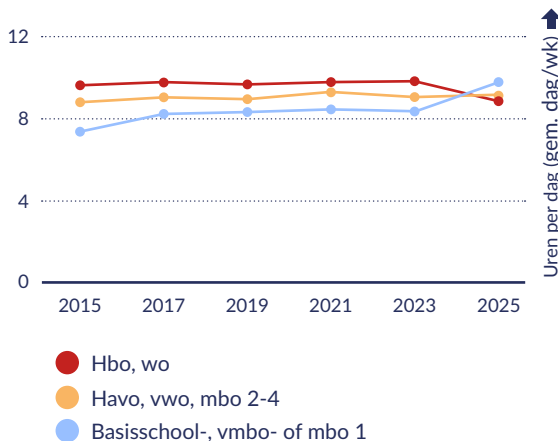
Mensen die in zeer sterk stedelijke gebieden wonen, zitten gemiddeld bijna een uur per dag meer dan mensen die in niet-stedelijke gebieden wonen. Vooral op doordeweekse dagen is het verschil groot: inwoners van zeer sterk stedelijke gebieden zitten gemiddeld 10 uur per dag, tegenover 9 uur in niet-stedelijke gebieden. Dit is vergelijkbaar met eerdere jaren.

Zittijd verschilt sterk per opleidingsniveau

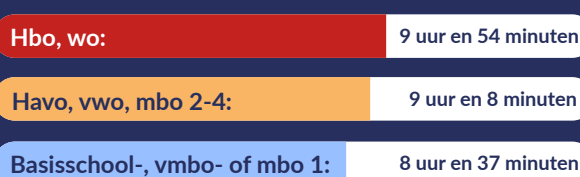
Nederlanders van 25 jaar en ouder met een hbo- of wo-opleiding brachten dagelijks 1 uur en 17 minuten meer zittend door dan Nederlanders met een basisonderwijs-, vmbo- of mbo 1-opleiding (9 uur en 54 minuten versus 8 uur en 37 minuten). Op doordeweekse dagen is dit verschil nog groter: 1 uur en 49 minuten. Dit komt doordat mensen met een basisschool-, vmbo- of mbo 1-opleiding meestal minder zitten tijdens hun werk. Op weekenddagen zitten Nederlanders, ongeacht opleidingsniveau, ongeveer evenveel.

Aantal uren dagelijkse zittijd naar opleidingsniveau 2015-2025

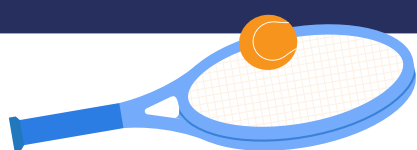
Nederlandse bevolking 25 jaar en ouder



Gemiddelde dag in de week in 2025

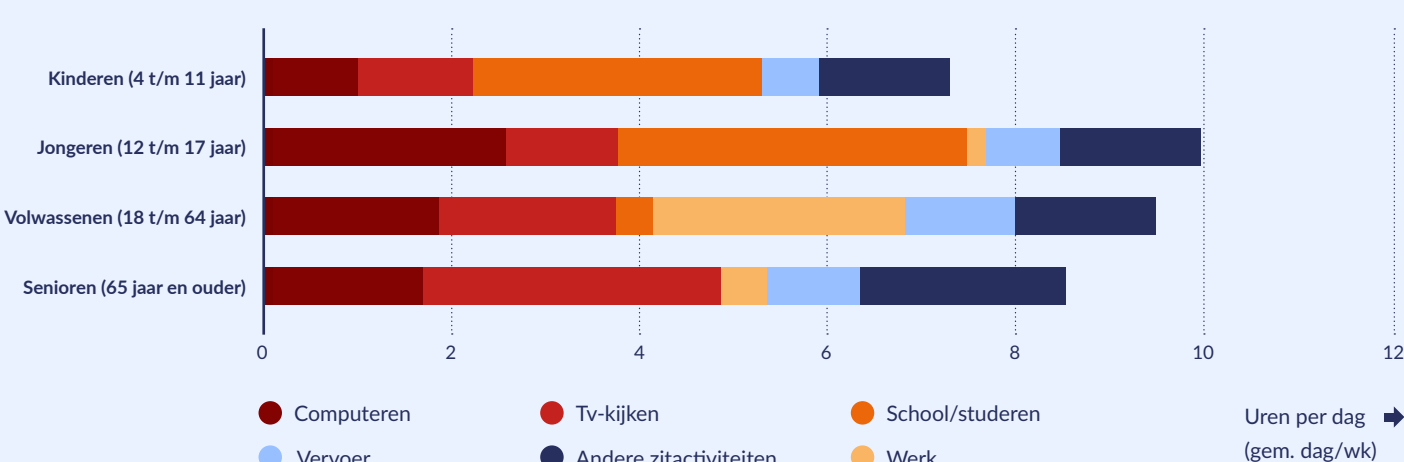


Daar waar Nederlanders van 25 jaar en ouder met een hbo- of wo-opleiding dagelijks het meest zitten, sporten en bewegen zij ook het meest. In 2025 voldeden zij met 53% ruim anderhalf keer vaker aan de beweegrichtlijnen dan mensen met een basisschool-, vmbo- of mbo 1-opleiding (33%).



Wanneer zitten we dan zo veel?

Voor kinderen (4 t/m 11 jaar) is zitten op school met gemiddeld ruim 3 uur per dag de belangrijkste zitactiviteit. Jongeren (12 t/m 17 jaar) zitten het meest tijdens de les en het maken van huiswerk (gemiddeld iets minder dan 4 uur). Daarnaast zitten jongeren nog eens 2 uur en 36 minuten in hun vrije tijd tijdens computer-, tablet- of smartphone-gebruik. Volwassenen (18 t/m 64 jaar) brengen dagelijks vooral op het werk veel uren zittend door (gemiddeld 2 uur en 42 minuten) en tijdens tv-kijken (gemiddeld bijna 2 uur). De belangrijkste zitactiviteiten voor senioren (65 jaar en ouder) zijn tv-kijken (gemiddeld 3 uur en 12 minuten) en overige zitactiviteiten zoals lezen, puzzelen of handwerken (gemiddeld 2 uur en 12 minuten).

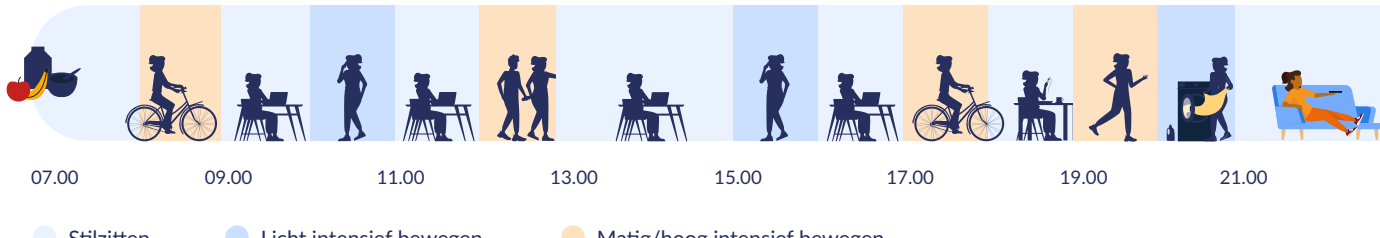
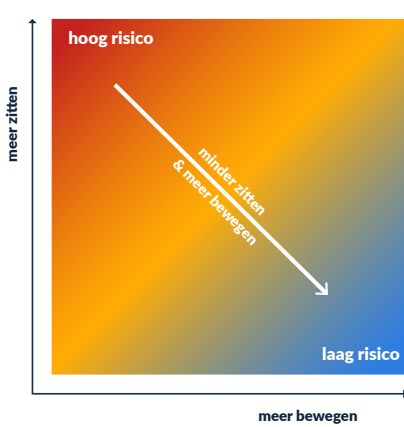


Zitten compenseren met bewegen

Steeds meer onderzoek laat zien dat regelmatig bewegen de gezondheidseffecten van zitten niet zomaar kan compenseren^[7] of dat daar heel veel beweging voor nodig is (meer dan drie keer de beweegrichtlijnen)^[8]. Naast regelmatig bewegen is minder zitten dus ook belangrijk.

Ga voor balans tussen zitten, staan en bewegen

Hoewel er nog geen specifieke richtlijnen zijn, is de wetenschap helder over het gevolg van lang stilzitten: het is niet goed voor de gezondheid, zelfs niet als je regelmatig beweegt. Zitten vaker onderbreken en de totale zittijd beperken is daarom het advies. Wissel zitten, staan en bewegen gedurende de dag zo vaak mogelijk af. Sta bijvoorbeeld elk half uur op en beweeg door even rond te lopen. Zie in de afbeelding een voorbeeld hoe je een dag afwisselend kunt indelen:



Meer informatie?

Ga voor meer informatie over sport en bewegen naar www.kenniscentrumsportenbewegen.nl en www.allesoversport.nl

Bekijk [hier](#) de referenties.