



DEGENEESKUNDESTUDENT
ARTS VAN DE TOEKOMST

RAPPORT

Fysieke Gezondheid 2026



De Geneeskundestudent

Auteurs: algemeen bestuursleden De Geneeskundestudent: Boudewijn Gommeren, Rosa Roukens, Kaylie Gulmans en Wietske van der Wielen.

Datum: mei 2026

Vormgeving: ijzersterk.nu

Contactinformatie

Domus Medica

Mercatorlaan 1200

3528 BL Utrecht

T 088 – 13 44 145

Copyright © 2026

Alle opgenomen informatie is eigendom van De Geneeskundestudent. Overnemen van inhoud, geheel of gedeeltelijk, is toegestaan mits met bronvermelding.

Inhoudsopgave

01. Introductie	4
Doel van het rapport	5
02. Methode	7
Studie design en deelnemers	7
Procedure en dataverzameling	7
Data-analyse en algemene karakteristieken	7
Privacy	8
03. Resultaten	9
Algemene karakteristieken	9
Lichaamsbeweging tijdens de opleiding	9
Voeding tijdens de opleiding	11
Slaap tijdens de opleiding	13
04. Conclusie en discussie	15
Limitaties	17
05. Aanbevelingen	18
06. Referenties	20



01. Introductie

De fysieke gezondheid van geneeskundestudenten vormt een belangrijke basis voor het functioneren tijdens de opleiding en in de verdere loopbaan als arts. Voldoende beweging, gezonde voeding en adequate slaap zijn essentieel om goed te kunnen presteren, zowel tijdens de bachelor- als de masterfase van de opleiding. Binnen de geneeskundestudie bereiden studenten zich voor op een beroep waarin zij patiënten adviseren over leefstijl en een voorbeeldfunctie vervullen richting de maatschappij.

Landelijke richtlijnen, bewustwordingscampagnes en adviezen van organisaties zoals het Trimbos-instituut [1], de Gezondheidsraad [2] en het RIVM [3] benadrukken het belang van een gezonde leefstijl voor het welzijn en functioneren van studenten. Deze richtlijnen adviseren onder andere minimaal 150 minuten matig intensieve lichaamsbeweging per week, een gevarieerd en gezond voedingspatroon, zo min mogelijk alcoholgebruik, en voldoende slaap [1, 4-6].

Onder matig intensieve inspanning worden activiteiten verstaan waarbij de hartslag verhoogd is ten opzichte van de rusthartslag, zonder dat iemand buiten adem raakt en een gesprek voeren nog mogelijk blijft. Voorbeelden van matig intensieve inspanning zijn wandelen, fietsen of dansen. Intensieve inspanning kenmerkt zich daarentegen door een sterke stijging van de hartslag (ongeveer 70-90% van de maximale hartslag), waarbij men gaat zweten en buiten adem raakt, zoals bij hardlopen, voetbal of wielrennen [7].

Ondanks het belang van een gezonde leefstijl kunnen studie- en omgevingsfactoren het naleven van deze richtlijnen bemoeilijken. Landelijke gegevens laten zien dat de leefstijl van studenten onder druk staat. Zo blijkt uit onderzoek dat jongeren sinds de coronapandemie minder zijn gaan bewegen [8]. Verder adviseren de voedingsrichtlijnen onder andere om dagelijks voldoende groenten en fruit te consumeren, volkorenproducten te gebruiken, een handje ongezoeten noten per dag te eten, wekelijks vis (bij voorkeur één keer vette vis) te nuttigen, zachte of vloeibare vetten te gebruiken en de zoutinname te beperken tot maximaal 6 gram per dag [5]. In de praktijk blijkt echter dat slechts de helft van de jongvolwassenen dagelijks ontbijt en dat slechts één op de vijf studenten voldoet aan de aanbeveling van 250 gram groente per dag [9].

Volgens de National Sleep Foundation wordt een slaapduur van 7 tot 9 uur per nacht aanbevolen [10]. Desondanks ervaart 65% van de studenten structureel slaapttekort. Slaapgebrek kan leiden tot een daling van 0,5 tot 0,8 punt op tentamencijfers, wat het academisch functioneren direct beïnvloedt [11].

Daarnaast is het gebruik van middelen, in het bijzonder alcohol, genormaliseerd en vaak geaccepteerd binnen studentenkringen [12, 13]. Veel faculteiten beschikken over een eigen bar waar studenten regelmatig samenkomen, vaak gepaard met alcoholconsumptie. Hoewel dit sociale contact positief bijdraagt aan saamhorigheid en ontspanning, blijkt uit onderzoek van het Trimbos-instituut dat alcoholgebruik relatief vaker problematisch is onder studenten die lid zijn van verenigingen dan onder studenten die dat niet zijn [14]. In dit onderzoek wordt 'overmatig alcoholgebruik' gedefinieerd als een consumptie van meer dan 14 glazen per week voor vrouwen en meer dan 21 glazen per week voor mannen [15].

Hoewel alcohol officieel wordt beschouwd als een psychoactief middel [16], wordt het in dit rapport als een aparte categorie behandeld. Dit komt doordat alcohol binnen veel studentengroepen wordt gezien als een 'normaal' consumptiemiddel en niet als een drug. Om die reden worden drugs in dit onderzoek als een afzonderlijke groep middelen beschouwd, waarbij geen onderscheid wordt gemaakt tussen soft- en harddrugs.

Factoren zoals hoge werk- en prestatiedruk, de coschappen en financiële zorgen kunnen het voor geneeskundestudenten lastig maken om een gezonde leefstijl te behouden.

Factoren zoals hoge werk- en prestatiedruk, de coschappen en financiële zorgen kunnen het voor geneeskundestudenten lastig maken om een gezonde leefstijl te behouden. Met name tijdens de coschappen kunnen deze factoren leiden tot verhoogde stress. Daarnaast kunnen lange studiedagen en een beperkt aanbod van gezonde voeding op faculteiten en ziekenhuislocaties een negatieve invloed hebben op de algehele gezondheid.

Tegenover deze knelpunten staat echter een groeiend bewustzijn van het belang van een gezonde leefstijl. Zo is het alcoholgebruik onder studenten de laatste jaren licht gedaald [14] en ontstaan er steeds meer initiatieven binnen studentenverenigingen om gezondere keuzes te stimuleren, zoals alcoholvrije borrels en 'nuchterheidsdiensten' [17]. Ook binnen zorginstellingen zijn er positieve ontwikkelingen zichtbaar op het gebied van voeding. Een voorbeeld hiervan is het programma 'Goede Zorg Proef Je' [18], dat zich richt op een gezonder voedingsaanbod voor zowel patiënten als medewerkers. Dit laat zien dat er binnen medische omgevingen steeds meer aandacht is voor het bevorderen van gezonde leefstijlkeuzes.

Doel van het rapport

Dit rapport heeft als doel inzicht te bieden in de fysieke gezondheid van Nederlandse geneeskundestudenten, zowel tijdens de onderwijs- als coschapperiodes gedurende de bachelor en master geneeskunde. Daarbij wordt in dit rapport specifiek onderzocht hoe studenten scoren op de gebieden

beweging, voeding, slaap en middelengebruik. Deze leefstijlfactoren zijn essentieel voor zowel het welzijn als het functioneren van toekomstige artsen en verdienen daarom gerichte aandacht. Daarnaast richt dit rapport zich op de invloed die de universiteit en de coschapplek kunnen uitoefenen op deze leefstijlfactoren. Hierbij wordt onder andere gekeken in hoeverre de onderwijsomgeving, roosters en beschikbare faciliteiten bijdragen aan gezonde dan wel ongezonde keuzes van geneeskundestudenten.

Op basis van de bevindingen beoogt dit rapport een fundament te vormen voor concrete aanbevelingen aan zorginstellingen, medische faculteiten en beleidsmakers. Deze aanbevelingen zijn gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl onder geneeskundestudenten met als uiteindelijk doel dat toekomstige artsen zowel tijdens als na hun opleiding gezond, gemotiveerd en goed functionerend te werk kunnen gaan. Op die manier wordt er bijgedragen aan betere zorgkwaliteit en duurzame inzetbaarheid.

02. Methode

Studie design en deelnemers

De Geneeskundestudent (DG) voerde een digitale enquête uit onder haar leden. DG is de landelijke, onafhankelijke belangenbehartiger van ongeveer 15.000 geneeskundestudenten in Nederland. Zij streeft naar de best mogelijke zorgprofessionals in de toekomst door optimale vertegenwoordiging en ondersteuning van studenten. De enquête was beschikbaar van 24 oktober 2025 tot 8 december 2025. Alle leden geregistreerd als geneeskundestudent aan één van de acht medische faculteiten, in bachelor- of masterfase of maximaal 6 maanden afgestudeerd, werden uitgenodigd voor deelname.

Onderwerpen in de enquête waren leefstijl van geneeskundestudenten, financiën en armoede onder geneeskundestudenten en ongewenst gedrag. De vragen zijn opgesteld door de projectgroepen en voor feedback op inhoud en begrip voorgelegd aan het algemeen bestuur, de beleidsadviseur van DG en een beleidsadviseur van de LAD met onderzoekservaring. Na een testfase zijn de vragen definitief vastgesteld.

Procedure en dataverzameling

DG heeft de enquête online uitgezet middels SurveyMonkey, een betaalde cloud-based applicatie voor het ontwerpen, verspreiden en analyseren van enquêtes. Uitnodiging vond meermaals plaats via email, de website en social media van DG. Na het verstrijken van de uiterste invuldatum werd de vragenlijst gesloten.

De enquête bestond uit een maximum totaal van 57 vragen, inclusief vervolgvragen en vragen ter onderscheid van subgroepen. Van elke deelnemer werd eerst demografische gegevens verzameld (studiejaar, universiteit, leeftijd, geslacht), waarna in vooraf bepaalde volgorde de verschillende thema's van de vragenlijst werden doorlopen. Een deel van de vragen werd afhankelijk van eerdere antwoorden wel of niet aan de respondenten voorgelegd, waardoor niet iedereen alle vragen heeft hoeven beantwoorden. Er zijn 21 vragen gesteld over de leefstijl van geneeskundestudenten.

Data-analyse en algemene karakteristieken

De analyse werd uitgevoerd via de tool SurveyMonkey en Excel. Analyse van data vond anoniem plaats. Categorische data zijn als absolute aantallen (n) en percentages (%) gepresenteerd. Als dit van toepassing is, werd voor numerieke data het gemiddelde gepresenteerd.



De enquête is ingevuld door 2.114 respondenten. Er is een check gedaan op de datakwaliteit, waarna 53 reacties zijn verwijderd die geen inhoudelijke antwoorden bevatten en 1 reactie die als outlier beschouwd moet worden. Niet volledige reacties zijn meegenomen, waardoor het aantal respondenten bij de start 2.060 bedroeg en afnam tot 1.783 bij de laatste vraag. De gemiddelde invultijd lag op ongeveer 11,5 minuten.

Bij de respondenten die de vragen over matig en intensief sporten hebben beantwoord zowel vóór als tijdens de coschappen, is een check gedaan met de daaropvolgende meerkeuzevraag over hoeveel er gesport wordt tijdens de coschappen in vergelijking met een week zonder coschappen. Op basis van deze vergelijking zijn 81 reacties geëxcludeerd die niet correspondeerden met de eerder gegeven antwoorden en meer dan 30 minuten afweken.

Respondenten die bij de vraag over alcohol aangegeven hebben geen alcohol te drinken, hebben onterecht de vervolgvraag met stellingen over alcohol gekregen. Deze 531 reacties zijn buiten beschouwing gelaten.

Respondenten die bij de vraag over drugsgebruik bij alle stellingen niet van toepassing hebben aangegeven, zijn geëxcludeerd bij de vervolgvraag over wat voor jou van toepassing is bij het zoeken van hulp. Dit betreft voor het eerste antwoord 420 reacties en bij het tweede antwoord 439 reacties.

Privacy

DG heeft alle respondenten voor aanvang over het doel van de enquête geïnformeerd. Er is toestemming gevraagd om de data conform de Wet Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) te verzamelen, te bewaren en anoniem te analyseren. Deelname was vrijwillig en kon te allen tijde worden beëindigd.

03. Resultaten

Algemene karakteristieken

De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 22 jaar. Het merendeel van de respondenten (88,9%) is tussen de 18 en 25 jaar oud, gevolgd door 8,6% die tussen de 26 en 29 jaar oud is. Verder is 45,3% van de respondenten bachelorstudent, 6% heeft verplichte wachttijd, 46,7% is masterstudent en 2% is minder dan 6 maanden geleden afgestudeerd. 77,8% van de respondenten is vrouw. De enquête heeft op elke faculteit een respons van minimaal 175 respondenten. Op twee faculteiten (Erasmus Universiteit en Universiteit Groningen) was de respons hoger dan 300 respondenten.

Lichaamsbeweging tijdens de opleiding

Bachelorfase

Onder geneeskundestudenten voldoet de meerderheid ruim aan de landelijke richtlijnen voor lichamelijke beweging van de Gezondheidsraad. Bachelorstudenten geven aan gemiddeld 350 minuten per week matig intensief en 205 minuten per week intensief lichamelijke actief te zijn. Daarnaast blijft lichamelijke activiteit voor veel bachelorstudenten een vast onderdeel van de week te zijn. Zo geeft ongeveer twee derde van de bachelorstudenten aan tussen de één en zeven uur per week matig intensief te bewegen. Een aanzienlijk deel van deze studenten sport zelfs nog meer: 27,6% beweegt gemiddeld tussen de drie en vijf uur per week en 19,3% meer dan negen uur per week matig intensief. Ook intensieve lichamelijke activiteit komt binnen deze groep respondenten regelmatig voor. Driekwart van de bachelorstudenten geeft aan tussen de 30 minuten en zes uur per week intensief te bewegen, waarbij de grootste groepen zich bevinden in de categorieën van één tot twee uur (18,2%) en twee tot drie uur per week (15,8%). Slechts een klein deel van de bachelorstudenten geeft aan niet of nauwelijks intensief (6,6%) of matig intensief (0,8%) te bewegen.

Masterfase

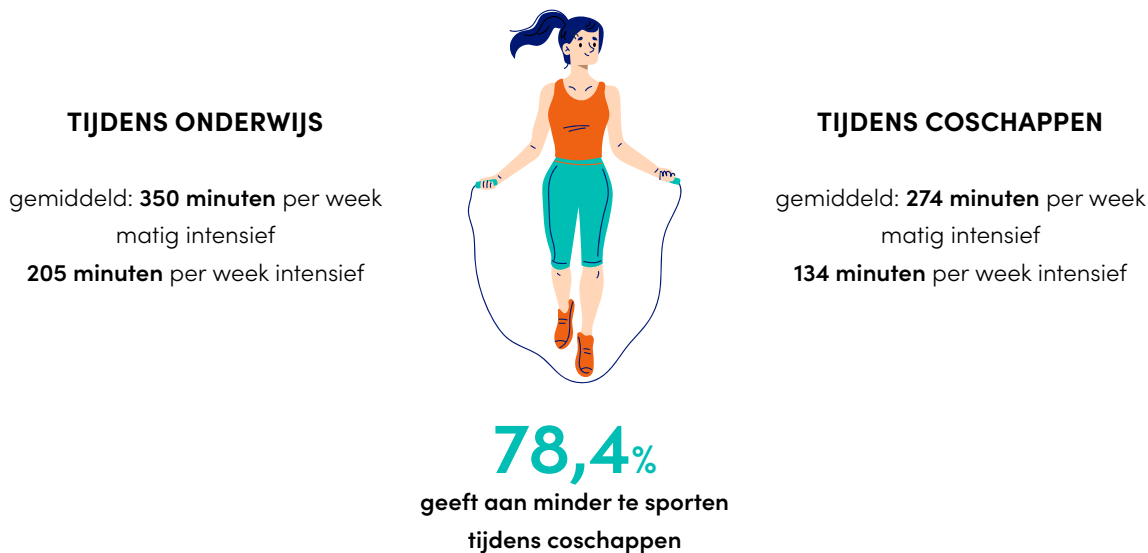
Tijdens de coschappen verandert het bovenstaande beeld merkbaar. Van de respondenten die zich momenteel in de masterfase bevinden, beweegt gemiddeld 274 minuten per week matig intensief en 134 minuten per week intensief. Daarmee bewegen zij tijdens de coschappen gemiddeld ruim één uur en 15 minuten minder matig intensief en circa één uur en 10 minuten minder intensief dan momenteel wordt gerapporteerd onder bachelorstudenten. Daarnaast lijkt het aandeel studenten met hoge beweefrequenties lager dan onder bachelorrespondenten. Waar onder bachelorstudenten 64,0% meer dan vier uur per week matig intensief beweegt, is dit percentage onder respondenten tijdens coschappen 47,0%. Een vergelijkbaar patroon wordt gezien voor intensieve lichamelijke activiteit. Onder bachelorstudenten beweegt 63,5% meer dan twee uur per week intensief, terwijl dit percentage onder respondenten tijdens coschappen 39,0% bedraagt. Tegelijkertijd lijkt een groter deel van de respondenten tijdens coschappen zich in de lagere categorieën van tijdsbesteding te bevinden. Zo beweegt 49,0% tussen de nul en twee uur per week intensief en geeft 11,8% aan helemaal niet



intensief te bewegen. Deze resultaten suggereren dat respondenten in de masterfase gemiddeld minder lichamelijk actief zijn dan respondenten in de bachelorfase.

Samen tonen deze cijfers dat tijdens coschappen de totale hoeveelheid van lichamelijke activiteit afneemt met een daling in zowel het gemiddelde aantal minuten per week als in het aandeel studenten dat intensief of langdurig sport.

Gemiddelde beweegminuten per week



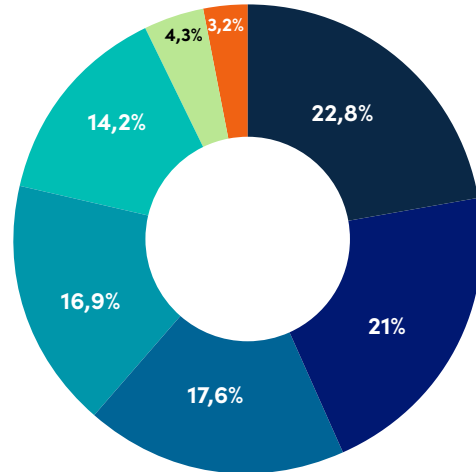
Sportgedrag tijdens coschappen: belemmeringen en mogelijkheden

De verschuiving in beweeggedrag wordt ook door studenten zelf ervaren. 78,4% van de studenten geeft aan minder te sporten tijdens coschappen. De meest genoemde redenen hiervoor zijn dat studenten hun beperkte vrije tijd liever aan vrienden besteden (22,8%) en dat zij zich lichamelijk te moe voelen om te sporten (21,0%).

Om inzicht te krijgen in wat studenten zou kunnen helpen om vaker te sporten, is gevraagd onder welke omstandigheden zij gebruik zouden maken van een door de universiteit aangeboden sportabonnement. De belangrijkste voorwaarde is dat de sportfaciliteit zich dicht bij het woonadres van de student bevindt (77,5%). Daarnaast geeft 33,0% aan vaker te sporten wanneer de sportfaciliteit zich op korte afstand van de coschaplocatie of universiteit bevindt.

Redenen voor minder sporten tijdens de coschappen

- Meer tijd besteden aan vrienden (22,8%)
- Lichamelijk te moe (21,0%)
- Meer tijd besteden aan familie (17,6%)
- Meer tijd besteden aan werk (16,9%)
- Mentale druk/stress/vermoeidheid (14,2%)
- Reisafstand naar sportfaciliteit te groot (4,3%)
- Anders (3,2%)
hierbij wordt vaak reistijd + huishoudelijke taken als belemmering genoemd, ook sportklasjes/trainingen die niet meer op die tijdstippen worden gegeven



Voeding tijdens de opleiding

Voedingspatroon van geneeskundestudenten

Onder geneeskundestudenten blijkt dat de meerderheid in enige mate de richtlijnen van de Gezondheidsraad voor gezonde voeding volgt [5].

Zo consumeert ruim 7 op de 10 van de respondenten dagelijks voldoende groenten, volkorenproducten en zuivel en gebruikt een vergelijkbaar deel gezonde bak- en braadvetten. Ook streeft 79,9% van de respondenten ernaar zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken. 80,7% van de respondenten eet dagelijks ten minste 200 gram groenten en 73,7% gebruikt dagelijks volkorenproducten. De consumptie van fruit ligt iets lager: slechts 50,7% van de studenten haalt de aanbevolen 200 gram per dag. Hoewel deze resultaten laten zien dat veel studenten een relatief gezond voedingspatroon hanteren, blijven er aandachtspunten bestaan. De dagelijkse consumptie van ongezouten noten is beperkt tot slechts 12,3% van de studenten, terwijl 26,8% minimaal één keer per week vis eet en 36,8% de zoutinname beperkt tot maximaal zes gram per dag.

Naleving Gezondheidsraad-adviezen door geneeskundestudenten



79,9%

minder suikerhoudende dranken



80,7%

ten minste 200 gram groenten



73,7%

dagelijks volkoren producten



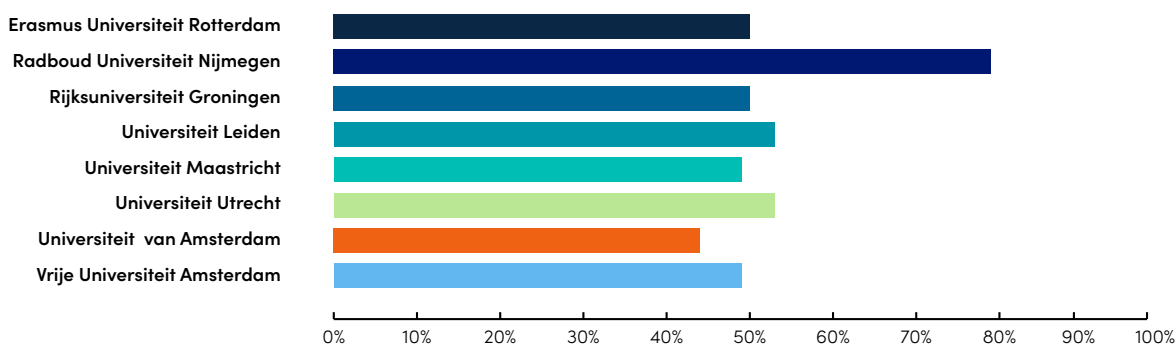
50,7%

aanbevolen hoeveelheid fruit

Beschikbaarheid en keuze voor gezonde voeding

De beschikbaarheid van gezonde voeding lijkt een belangrijke factor te zijn voor het naleven van deze voedingsadviezen. Als er wordt gekeken naar faculteit- en coschaplocaties gecombineerd geeft iets meer dan de helft van de studenten (53,7%) aan dat gezonde voeding vaak tot altijd beschikbaar is, terwijl 37,1% dit slechts soms ervaart. Coschaplocaties alleen laten een vergelijkbaar beeld zien: met 55% van de studenten die gezonde voeding vaak tot altijd beschikbaar ervaart en 36,7% die dit soms ervaart. Opvallend is dat er verschillen bestaan tussen universiteiten. Studenten van de Radboud Universiteit Nijmegen rapporteren een bovengemiddelde beschikbaarheid van gezonde voeding (79,7% op de faculteit- en coschaplocatie en 70,7% op coschaplocaties), terwijl studenten van de Universiteit van Amsterdam de laagste percentages rapporteren (respectievelijk 43,7% en 44%).

Gezonde voeding op faculteit/coschap (n=1876)



Middelengebruik

Er is onderzocht in welke mate geneeskundestudenten alcohol consumeren en welke effecten zij daarvan ervaren. Middelengebruik blijkt wijdverspreid binnen de studentenpopulatie: 13% van de studenten drinkt overmatig en 7% valt in de categorie zware drinkers.

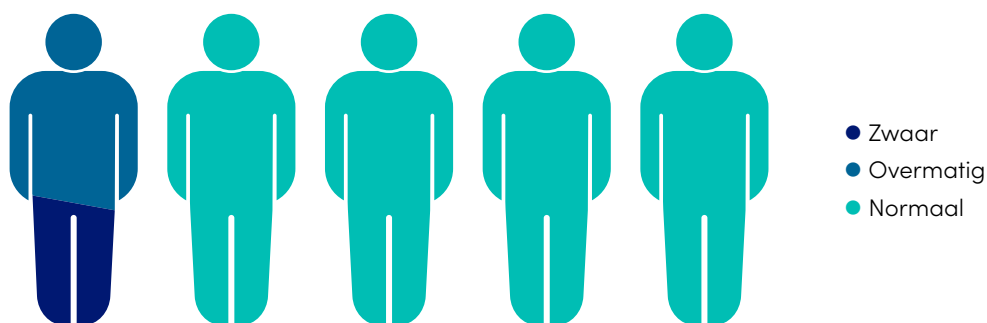
Van de respondenten geeft 29,1% aan nooit alcohol te drinken. Van de overige 70,9% rapporteert ongeveer een derde dat in hun sociale omgeving vaak tot altijd overmatig alcoholgebruik voorkomt. Bijna een kwart (24,2%) van de studenten ervaart soms tot altijd groepsdruk om alcohol te drinken om "erbij te horen". Daarnaast geeft 9,8% van de respondenten aan dat hun alcoholgebruik vaak een negatieve invloed heeft op hun studieprestaties en mentale gezondheid, terwijl dit bij 3,8% zelfs altijd het geval is. Verder geeft 29% van de respondenten aan minder te willen drinken dan zij momenteel doen.

Daartegenover staat dat ruim drie kwart (80,7%) van de drinkende studenten soms tot vaak positieve effecten van alcohol ervaart, zoals toegenomen zelfvertrouwen, gevoelens van ontspanning en een groter gevoel van openheid en aanwezigheid in sociale situaties.

Opvallend is dat 44,6% van de studenten het oneens is met de stelling: "Ik vind dat ik als toekomstig arts het goede voorbeeld moet geven door geen alcohol te drinken."

61,8% van de respondenten geeft aan nooit drugs te hebben gebruikt. Van de overige respondenten ervaart 12,1% vaak tot altijd positieve effecten van drugsgebruik, terwijl slechts 2,8% aangeeft dat hun drugsgebruik vaak tot altijd een negatieve invloed heeft op hun studieprestaties. Daarnaast weet 21% van de vrouwen en 31% van de mannen waar zij hulp kunnen zoeken wanneer hun drugsgebruik problematisch wordt. Een vergelijkbaar percentage (24% van de vrouwen en 29% van de mannen) geeft aan in dat geval ook daadwerkelijk hulp te zullen zoeken.

Vaak tot overmatig alcoholgebruik onder studenten



Slaap tijdens de opleiding

Aantal uur slaap

De overgrote meerderheid van de geneeskundestudenten (ruim 80%) slaapt gemiddeld tussen de zes en acht uur per nacht. De grootste groep, bestaande uit iets meer dan de helft van de respondenten (51,1%), komt uit op gemiddeld zeven tot acht uur per nacht. Een kleine groep van ongeveer één op de 10 studenten slaapt gemiddeld meer dan acht uur, terwijl een bijna vergelijkbaar deel (circa 8,5%) minder dan zes uur slaap krijgt.

Hoewel er nauwelijks verschillen zichtbaar zijn tussen bachelor- en masterstudenten, valt op dat mannelijke respondenten aangeven gemiddeld minder uren te slapen dan hun vrouwelijke medestudenten: zo voldoen 63,5% van de vrouwen aan de richtlijn van 7 uur of meer slaap per nacht, tegenover 54,1% van de mannen.

Redenen voor slaapgebrek

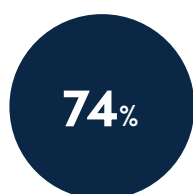
Voor de studenten die minder dan zeven uur per nacht slapen, is de studie de meest bepalende factor. Driekwart (74,7%) geeft aan dat studiegerelateerde zaken een van de belangrijkste redenen zijn voor hun korte nachtrust. Sociale activiteiten/sport en schermgebruik voor het slapen volgen daarna als belangrijke oorzaken, beide genoemd door ruim de helft van deze groep (respectievelijk 56,3% en 52,6%). Daarnaast spelen mentale factoren zoals stress en piekeren (47,8%) en werkverplichtingen, zoals bijbaantjes (40,4%), ook een aanzienlijke rol.

Gebruik van slaapmiddelen

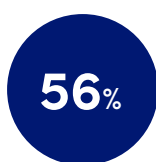
Het merendeel van de geneeskundestudenten (circa 81%) maakt nooit gebruik van slaapmiddelen. Ongeveer 11% gebruikt deze middelen zelden en 5% doet dit soms. Regelmatig of vaak gebruik van slaapmiddelen komt voor bij een kleine minderheid van 3% van de respondenten. Opvallend is dat vrouwen vaker aangeven regelmatig of vaak slaapmiddelen te gebruiken dan mannen (3,3% versus 1,3%).

Wanneer er wel slaapmiddelen worden gebruikt, is melatonine veruit het populairst: bijna driekwart (73,2%) van de gebruikers kiest hiervoor. Andere veelgenoemde middelen zijn valeriaan (20,4%), benzodiazepinen (17,6%) en antihistaminica (15,5%).

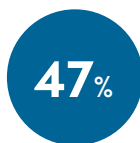
Oorzaken van slaaptekort (<7 uur)



Studie en studie gerelateerde zaken



Sociale activiteiten/sport en schermgebruik voor het slapen



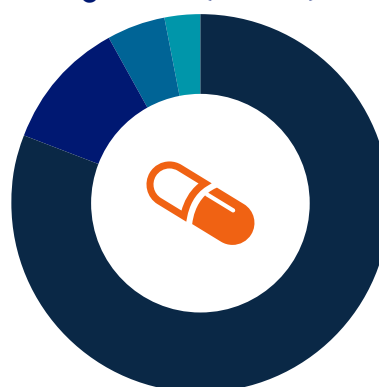
stress en piekeren



werkverplichtingen zoals bijbaantjes

let op: respondenten konden meerdere opties kiezen

Frequentie van slaapmiddelen-gebruik (n=1813)



- 81% Nooit
- 11% Zelden
- 5% Soms
- 3% Regelmatig/Vaak

04. Conclusie en discussie

In de afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor de fysieke en mentale gezondheid van studenten, mede vanwege signalen dat leefstijl onder druk staat binnen deze populatie. Geneeskundestudenten vormen hierin een bijzondere groep, aangezien zij tijdens hun opleiding te maken krijgen met een hoge studiebelasting, onregelmatige werktijden tijdens coschappen en een sterk prestatiegerichte omgeving. Met dit onderzoek is geprobeerd meer inzicht te krijgen in verschillende aspecten van fysieke gezondheid onder geneeskundestudenten, waaronder lichaamsbeweging, voeding, middelengebruik en slaap. Over het algemeen lijken studenten zich bewust van gezondheidsrichtlijnen, maar de mate waarin zij deze kunnen naleven wordt onder andere beïnvloed door omgevingsfactoren, met name tijdens de coschappen.

Uit de resultaten blijkt dat geneeskundestudenten in meerdere domeinen relatief gezonde gewoonten rapporteren. Een groot deel van de bachelorstudenten voldoet aan de landelijke beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad [4], en lichamelijke activiteit vormt voor veel studenten een vast onderdeel van de week. Tijdens coschappen treedt echter een duidelijke afname op in zowel de totale hoeveelheid beweging als het aandeel studenten dat intensief sport.

Deze bevinding wijst erop dat de opleidingscontext tijdens coschappen een duidelijke belemmerende factor kan vormen voor het behouden van een actieve leefstijl. De combinatie van hoge werkdruk, beperkte beschikbare tijd en onregelmatige roosters lijkt het structureel lastiger te maken voor studenten om voldoende lichaamsbeweging in hun dagelijks leven te integreren. Dit onderstreept het belang van structurele aandacht voor leefstijl binnen de medische opleiding, aangezien het behouden van voldoende fysieke activiteit essentieel is voor zowel stressreductie als het bevorderen van mentaal welzijn [19].

Ook op het gebied van voeding volgen veel geneeskundestudenten in zekere mate de richtlijnen, al blijven er verbeterpunten bestaan, zoals de relatief lage consumptie van fruit, vis en ongezouten noten. In vergelijking met eerder onderzoek onder Nederlandse studenten lijken geneeskundestudenten relatief gunstig te scoren op de consumptie van groente. In een studie uitgevoerd door de HAS hogeschool en de VU, blijkt dat slechts 7-14% de aanbevolen groente-inname en 9-28% de aanbevolen fruit-inname haalt [20].

De beschikbaarheid van gezonde voedingsopties lijkt daarbij een belangrijke rol te spelen bij het maken van gezonde keuzes. Eerder onderzoek laat zien dat de voedselomgeving, waaronder de beschikbaarheid en zichtbaarheid van producten, een belangrijke determinant is van eetgedrag bij studenten [21]. Tussen universiteiten bestaan echter aanzienlijke verschillen in de ervaren beschikbaarheid van gezonde voeding. Bij de meeste universiteiten rapporteert ongeveer de helft van de studenten dat gezonde voedingsopties vaak tot altijd beschikbaar zijn. Geneeskundestudenten van



de Radboud Universiteit vormen hierin een positieve uitzondering: 79,7% van hen geeft aan dat gezonde voedingsopties vaak of altijd beschikbaar zijn. Daartegenover scoort de VU het laagst, met slechts 43,6% van de studenten die dit rapporteert.

De enquête maakt zichtbaar dat er een aanzienlijke bereidheid heerst om voor gezonde opties te kiezen wanneer deze daadwerkelijk beschikbaar zijn. Dit suggereert dat een groter en toegankelijker aanbod van gezonde voeding studenten kan stimuleren om vaker gezonde voedingskeuzes te maken. Er lijkt dan ook nog aanzienlijke winst te behalen wanneer universiteiten meer investeren in een gezonde voedselomgeving. Hierbij is het van belang dat ook gelet wordt op de kosten van het gezonde voedingsaanbod in vergelijking met het overige aanbod.

Wanneer wordt gekeken naar middelengebruik, blijkt dat alcoholgebruik wijdverspreid is. Hoewel een deel van de geneeskundestudenten aangeeft geen alcohol te drinken, komt overmatig alcoholgebruik in de sociale omgeving van studenten regelmatig voor en ervaren sommige studenten negatieve effecten hiervan op studieprestaties of mentale gezondheid. Men zou kunnen stellen dat hier een discrepantie tussen kennis en gedrag van geneeskundestudenten aan het licht komt. Ondanks dat de student zich bewust is van de gezondheidsrisico's, drinkt een aanzienlijk deel van de studenten alcohol. Het feit dat de helft van de studenten aangeeft dat zij niet vinden dat zij als arts het goede voorbeeld moeten geven door helemaal niet te drinken, wijst op een verschil in professionele en sociale identiteit. Mogelijk spelen sociale normen en groepsdruk hierin een belangrijke rol. Eerder onderzoek laat zien dat deze invloed zich op verschillende manieren manifesteert, waaronder directe aanmoediging om te drinken, het imiteren van drinkgedrag van peers en het aanpassen van gedrag aan vermeende sociale normen [22]

Wat betreft slaap blijkt dat de meeste geneeskundestudenten gemiddeld tussen de zes en acht uur per nacht slapen. Hoewel er nauwelijks verschillen zichtbaar zijn tussen bachelor- en masterstudenten, geven mannelijke respondenten aan gemiddeld minder te slapen dan vrouwelijke studenten, een patroon dat ook in andere studies wordt gezien [23]. Het gebruik van slaapmiddelen komt relatief weinig voor, waarbij melatonine het meest gebruikte middel is. Voor studenten die minder dan zeven uur per nacht slapen, blijkt de studie vaak de belangrijkste oorzaak van slaapttekort: 74,7% noemt studiegerelateerde factoren als belangrijke reden voor een korte nachtrust. Ondanks dat slaapttekort met meerdere factoren te maken heeft, blijkt studie-belasting een grote rol te spelen onder de geneeskundestudenten.

Ondanks dat veel geneeskundestudenten in zekere mate voldoen aan de richtlijnen voor een gezonde leefstijl, laten de resultaten zien dat er nog ruimte is voor verbetering. Factoren binnen de opleiding, zoals tijdsdruk, vermoeidheid en beperkte vrije tijd tijdens coschappen, kunnen het behouden van gezonde gewoonten bemoeilijken. Het is van groot belang dat universiteiten en coschaplocaties blijven inzetten op een leeromgeving die een gezonde leefstijl ondersteunt, aangezien dit bijdraagt aan beter functioneren, minder fouten in de klinische praktijk en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige zorgprofessionals.

Limitaties

Bij de interpretatie van deze resultaten moeten enkele beperkingen in overweging worden genomen. Ten eerste betreft het onderzoek een zelfgerapporteerde enquête, wat kan leiden tot sociale wenselijkheid of recall bias. Studenten kunnen hun beweeg-, voedings- of middelengebruik bewust of onbewust anders hebben gerapporteerd dan de werkelijkheid. Ten tweede, is er geen onderscheid gemaakt tussen soft- en harddrugs binnen de enquête, waardoor het beeld van middelengebruik mogelijk niet volledig accuraat kan zijn en het risico op over- of onderschatting bestaat. Verder is de representativiteit van de steekproef een punt van aandacht. Hoewel een groot aantal studenten van verschillende faculteiten op nationaal niveau heeft deelgenomen, kunnen bepaalde subgroepen ondervertegenwoordigd zijn. Dit kan de generaliseerbaarheid van de resultaten beperken. Daarnaast zijn de statistische significanties van de waargenomen verschillen tussen bachelor- en masterstudenten of tussen universiteiten niet berekend, waardoor voorzichtigheid geboden is bij het trekken van conclusies over mogelijke oorzaak-gevolgrelaties aan de hand van dit onderzoek. Tot slot is het onderzoek cross-sectioneel van opzet, waardoor veranderingen in tijd en causale verbanden niet kunnen worden vastgesteld. Longitudinaal onderzoek zou waardevol zijn om de effecten van opleiding, coschappen en andere curriculumfactoren op leefstijl en gezondheid beter te begrijpen.



05. Aanbevelingen

Aan UMCNL en de afzonderlijke medische faculteiten adviseert De Geneeskundestudent om:

- In gesprek te gaan met sportorganisaties om de toegankelijkheid van sportfaciliteiten voor geneeskundestudenten te verbeteren. Faculteiten kunnen dit realiseren door samenwerkingen aan te gaan met universitaire sportcentra en sportvoorzieningen in de nabijheid van coschaplocaties. Dit kan bijvoorbeeld door het aanbieden van flexibele of (gedeeltelijk) gesubsidieerde sportabonnementen, of door het organiseren van “coschap-sportregelingen” waarbij studenten op verschillende locaties eenvoudig toegang krijgen tot lokale fitnessfaciliteiten.
- Structureel aandacht te besteden aan leefstijl en zelfzorg in het curriculum van geneeskundeopleidingen. Faculteiten kunnen onderwijsmodules of workshops ontwikkelen die gericht zijn op zelfzorg, stressmanagement, slaap en werk-privébalans. Dit onderwijs kan bijvoorbeeld worden geïntegreerd in bestaande professionele ontwikkelingstrajecten of coschapvoorbereiding.
- De zichtbaarheid en toegankelijkheid van ondersteuning bij mentale gezondheid en middelengebruik te vergroten. Faculteiten kunnen bestaande voorzieningen, zoals studentenpsychologen en vertrouwenspersonen, actiever onder de aandacht brengen via introductieprogramma's, onderwijsmodules en digitale platforms. Hierdoor worden ondersteuningsmogelijkheden laagdrempeliger en beter vindbaar voor studenten die hier behoefte aan hebben.
- Maatregelen te nemen om gezonde slaapgewoonten onder geneeskundestudenten te bevorderen. Faculteiten kunnen workshops of trainingen aanbieden gericht op time management, studieplanning en slaaphygiëne, specifiek afgestemd op studenten in intensieve onderwijs- en coschapperiodes. Daarnaast kunnen zij studenten actief ondersteunen bij het plannen van studie- en rustmomenten en bij stressmanagement. Tevens is het van belang dat studenten beter worden geïnformeerd over de gevolgen van slaapttekort, zoals verminderd cognitief functioneren, verminderde concentratie en een verhoogde kans op fouten in klinische en academische prestaties en gezondheidsrisico's op de lange termijn.

Aan zorginstellingen waar geneeskundestudenten coschappen lopen adviseert De Geneeskundestudent om:

- De beschikbaarheid en betaalbaarheid van gezonde voedingsopties op coschaplocaties te vergroten. Zorginstellingen kunnen hiervoor samen met cateringaanbieders streven naar een voedingsaanbod waarbij een substantieel deel van de beschikbare keuzes voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Dit kan worden bereikt door gezonde maaltijden, snacks en dranken standaard en laagdrempelig beschikbaar te maken in kantines en automaten. Daarnaast

is het van belang dat gezonde opties duidelijk zichtbaar worden gepresenteerd en competitief worden geprijsd ten opzichte van minder gezonde alternatieven, om zo gezonde keuzes actief te stimuleren.

- Het bevorderen van gezond werken onder geneeskundestudenten door het creëren van een werkomgeving waarin aandacht is voor fysieke en mentale belasting. Zorginstellingen en vakgroepen kunnen dit ondersteunen door werkdruk, vermoeidheid en werk-privébalans structureel bespreekbaar te maken. Dit kan onder andere door regelmatige evaluatiemomenten met coassistenten, het monitoren van werkbelasting tijdens coschappen en het aanbieden van laagdrempelige ondersteuning bij welzijnsvragen.



06. Referenties

1. Trimbos-instituut. Alcohol-, tabak- en drugsgebruik onder studenten [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; 2025 [geraadpleegd 25 feb 2026]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/>
2. Gezondheidsraad. Gezondheidsraad [Internet]. Den Haag: Gezondheidsraad; [geraadpleegd 28 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.gezondheidsraad.nl/>
3. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Centrum Preventie, Leefstijl en Gezondheid [Internet]. Bilthoven: RIVM; [geraadpleegd 16 mrt 2026]. Beschikbaar op: <https://www.rivm.nl/centrum-preventie-leefstijl-en-gezondheid>
4. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017 [Internet]. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017 [geraadpleegd 23 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
5. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2025 [Internet]. Den Haag: Gezondheidsraad; 2025 [geraadpleegd 16 mrt 2026]. Beschikbaar op: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/2025/12/04/advies-richtlijnen-goede-voeding-eiwitbronnen-en-voedingspatronen-2025>
6. Trimbos-instituut. Slapen is goed voor je mentale gezondheid [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; [geraadpleegd 28 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/slapen-is-goed-voor-je-mentale-gezondheid/>
7. Hartstichting. Hartslag bij inspanning [Internet]. Den Haag: Hartstichting; [geraadpleegd 23 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/hartslag/hartslag-bij-inspanning>
8. Ludwig-Walz W, Siemens S, Heinisch I, Dannheim J, Loss J, Bujard M. Reduced physical activity in youth during the COVID-19 pandemic: systematic review and meta-analysis. *Eur J Public Health*. 2024;34(Supplement_3):ckae144.1097. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.1097>
9. HAS green academy. HAS en VU Amsterdam doen onderzoek naar groente- en fruitinname studenten [Internet]. 's-Hertogenbosch: HAS green academy; [geraadpleegd 16 mrt 2026]. Beschikbaar op: <https://www.has.nl/meer-has/topprojecten/has-en-vu-amsterdam-doen-onderzoek-naar-groente-en-fruitinname-studenten>
10. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. 2015;1(1):40–43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010
11. Universiteit Leiden. Nederlandse studenten halen lagere cijfers door slaapttekort [Internet]. Leiden: Universiteit Leiden; 17 mrt 2016 [geraadpleegd 16 mrt 2026]. Beschikbaar op: <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2016/03/nederlandse-studenten-halen-lagere-cijfers-door-slaapttekort>
12. Ludwig-Walz W, Siemens S, Heinisch I, Dannheim J, Loss J, Bujard M. Reduced physical activity in youth during the COVID-19 pandemic: systematic review and meta-analysis. *Eur J Public Health*. 2024;34(Supplement_3):ckae144.1097. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.1097>

13. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland. Monitor mentale gezondheid en middelengebruik studenten hbo en wo 2025. Bilthoven: RIVM; 2025 [geraadpleegd 28 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.rivm.nl/publicaties/monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik-studenten-hbo-en-wo-2025>
14. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Ruim een kwart studenten aan universiteit is zware drinker [Internet]. Den Haag: CBS; 2025. Beschikbaar op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/42/ruim-een-kwart-studenten-aan-universiteit-is-zware-drinker>
15. Trimbos-instituut. Alcohol- en drugsgebruik op studentenverenigingen [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; 2025 [geraadpleegd 25 feb 2026]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/kennis/welzijn-studenten/alcohol-en-drugsbeleid-op-studentenverenigingen>
16. Trimbos-instituut. Riskant alcoholgebruik in Nederland [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; 2025 [geraadpleegd 6 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/af1599-factsheet-riskant-alcoholgebruik-in-nederland-1.pdf>
17. Jellinek. Is alcohol volgens de wet een harddrug? [Internet]. Amsterdam: Jellinek; [geraadpleegd 6 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/is-alcohol-volgens-de-wet-een-harddrug/>
18. Mare Online. Studieverenigingen: we willen af van de sociale druk om te drinken [Internet]. Leiden: Mare; [geraadpleegd 6 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.mareonline.nl/studentenleven/studieverenigingen-we-willen-af-van-de-sociale-druk-om-te-drinken>
19. Alliantie Voeding in de Zorg. Goede Zorg Proef Je [Internet]. Ede: Alliantie Voeding in de Zorg; [geraadpleegd 16 mrt 2026]. Beschikbaar op: <https://goedezorgproefje.nl/goede-zorg-proef-je>
20. Trimbos-instituut. Effecten van bewegen op mentale gezondheid [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; [geraadpleegd 6 apr 2026]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten>
21. Trimbos-instituut. Mentale gezondheid van studenten [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; [gecteerd 2026 apr 28]. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/kennis/welzijn-studenten/mentale-gezondheid-van-studenten/>
22. HAS green academy, Wageningen University & Research. Factsheet: Het mobiele groente- en fruitpunt voor studenten [Internet]. Wageningen: Wageningen University & Research; 2018. Beschikbaar via: <https://edepot.wur.nl/446368>
23. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014;14:53. Beschikbaar via: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24438555/>
24. Borsari B, Carey KB. Peer influences on college drinking: a review of the research. *J Subst Abuse*. 2001;13(4):391–424. Beschikbaar via: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11775073/>
25. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health*. 2010;46(2):124–132. Beschikbaar via: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20113918/>





DEGENEESKUNDESTUDENT
ARTS VAN DE TOEKOMST

Domus Medica
Mercatorlaan 1200
3528 BL Utrecht
T 088 – 13 44 145

info@degeneeskundestudent.nl
www.degeneeskundestudent.nl

