

Overgewicht bij kinderen? Actief voorkomen!





OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Een gezonde en evenwichtige voeding en voldoende beweging zijn voor kinderen niet altijd vanzelfsprekend. Steeds meer kinderen lijden aan overgewicht en obesitas.

De Wereldgezondheidsorganisatie schat het aantal kinderen met overgewicht wereldwijd op 22 miljoen. In Europa lijdt 1 kind op 5 aan overgewicht (bron: International Obesity Task Force, 2005). In België is ongeveer 11% van de kinderen en jongeren onder de 18 jaar te zwaar. In de leeftijdsgroep van 5 tot 10 jaar loopt dat aantal op tot 14% (bron: Gezondheidsenquête België, 2004).

Het aanleren van gezonde gewoonten op kinderleeftijd is levensbelangrijk en tevens de beste manier om de gewoonten ook op latere leeftijd vol te houden. De invloed van de ouders en de naaste omgeving van het kind is zeer belangrijk: zij zijn medeverantwoordelijk voor de eet- en beweeggewoonten en dienen als rolmodel voor een gezonde levensstijl.

In deze brochure vind je informatie over oorzaken en gevolgen van overgewicht, een gezond gewicht bij jouw kind, tips omtrent gezonde voeding en beweging, enz. De brochure is zowel geschikt voor ouders met obese kinderen als voor anderen die het ontstaan van overgewicht bij hun kind willen voorkomen.

OORZAKEN VAN OVERGEWICHT

Kinderen hebben energie nodig om te groeien, te spelen, te leren, te lachen, enz. Die energie nemen ze in via voeding. Wanneer kinderen meer eten dan ze verbruiken, wordt de overtollige energie in de vorm van vet opgeslagen in het lichaam. Met andere woorden: wie te veel eet en/of te weinig beweegt, wordt dikker. De energiebalans raakt uit evenwicht en dat kan te wijten zijn aan verschillende factoren.

Onevenwichtige voeding

Kinderen eten steeds ongezonder... Fruit, groenten, water en melk worden opgeofferd voor chips, chocolade en frisdrank. Vet- en suikerrijke tussendoortjes worden alsmear populairder, ten koste van een gezond ontbijt dat vaak wordt overgeslagen.

Te weinig beweging

Kinderen bewegen steeds minder... Onze moderne levensstijl draagt ertoe bij inactief te zijn. Kinderen worden met de auto aan de schoolpoort afgezet en spelen steeds minder vaak buiten. Ze spelen meer computerspelletjes en kijken langer naar TV, veelal met een portie calorieën in de hand.

Erfelijkheid

Overgewicht is voor een klein gedeelte genetisch of erfelijk bepaald: een kind waarvan beide ouders obees zijn heeft 52% kans om zelf ook zwaarlijvig te worden. Is één ouder obees, dan daalt het percentage tot 23%. Wanneer beide ouders een gezond gewicht hebben, heeft het kind 10% kans om obees te worden. Toch worden die cijfers vaak als excuus gebruikt. Als een kind te dik is, is dat vaker te wijten aan de eet- en beweeggewoonten die hij van zijn ouders erft dan aan de genen.

Zeldzame oorzaken

In enkele zeldzame gevallen wordt overgewicht veroorzaakt door hormonale problemen, bepaalde erfelijke ziekten of door het gebruik van bepaalde medicijnen. Om die oorzaken uit te sluiten, raadpleeg je het best jouw huisarts.

Een onevenwicht tussen energie-inname (voeding) en energieverbruik (beweging) is de belangrijkste oorzaak van overgewicht.

GEZOND GEWICHT, GOED VOOR HART- EN BLOEDVATEN

Overgewicht en obesitas kunnen bij kinderen talrijke lichamelijke en psychosociale gevolgen veroorzaken. Naast die klachten brengt overgewicht op lange termijn nog veel grotere risico's met zich mee. De kans om een 'gewichtige' volwassene te worden is groot. Het risico op lichamelijke beperkingen, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 (suikerziekte) stijgt aanzienlijk.

Lichamelijke gevolgen

- overbelasting van de gewrichten
- kortademigheid
- snurken en slaapstoornissen
- verhoogde cholesterolwaarden
- diabetes type 2
- hart- en vaatziekten
- en zelfs sommige vormen van kanker!

Psychosociale gevolgen

- verminderd zelfvertrouwen
- laag zelfbeeld
- zich gepest of uitgesloten voelen
- depressieve gevoelens
- emotionele problemen
- gedragsproblemen
- enz.

Een gezond gewicht heeft vele voordelen, voor iedereen! Kinderen en volwassenen met een gezond gewicht voelen zich niet alleen lekkerder in hun vel, ze kunnen ook zonder puffen deelnemen aan sportactiviteiten, ze hebben meer zelfvertrouwen en hun hart- en bloedvaten blijven in topvorm!



HEEFT JOUW KIND EEN GEZOND GEWICHT ?

Bij de berekening van een gezond gewicht voor kinderen wordt steeds rekening gehouden met de leeftijd, het geslacht, de lengte en het gewicht. De Body Mass Index (BMI) bekijkt het gewicht in verhouding tot de lengte. Om de BMI te berekenen, deel je het gewicht van je kind (in kilogram) door het kwadraat van de lengte (in meter).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)}}$$

De uitkomst van die formule vergelijk je met de leeftijd en het geslacht van jouw kind in de onderstaande tabel.

- Wanneer de BMI van je kind lager is dan de BMI vermeld bij overgewicht, is er sprake van een gezond gewicht.
- Een BMI gelijk of hoger aan de vermelde waarden wijst op overgewicht of obesitas (een ernstige vorm van overgewicht met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg).

Let erop dat hier geen aandacht wordt geschonken aan ondergewicht, wat eveneens een ernstig probleem is, maar buiten het bestek van deze brochure valt. Indien je twijfelt, raadpleeg steeds een arts!

Interpretatie van de BMI bij kinderen				
Leeftijd	Overgewicht		Obesitas	
	BMI Jongens	BMI Meisjes	BMI Jongens	BMI Meisjes
2	18,41	18,02	20,09	19,81
3	17,89	17,56	19,57	19,36
4	17,55	17,28	19,29	19,15
5	17,42	17,15	19,30	19,17
6	17,55	17,34	19,78	19,65
7	17,92	17,75	20,63	20,51
8	18,44	18,35	21,60	21,57
9	19,10	19,07	22,77	22,81
10	19,84	19,86	24,00	24,11
11	20,55	20,74	25,10	25,42
12	21,22	21,68	26,02	26,67
13	21,91	22,58	26,84	27,76
14	22,62	23,34	27,63	28,57
15	23,29	23,94	28,30	29,11
16	23,90	24,37	28,88	29,43
17	24,46	24,70	29,41	29,69
18	25	25	30	30

Bijvoorbeeld: een meisje van 10 jaar meet 1,40 meter en weegt 45 kg. Haar BMI bedraagt: $45 / 1,4 \times 1,4 = 22,96$.

Uit de tabel blijkt dat een BMI lager dan 19,86 op een gezond gewicht wijst, een BMI tussen 19,86 en 24,11 wijst op overgewicht en een BMI hoger dan 24,11 wijst op obesitas.

Dit meisje lijdt aan overgewicht.

HOE DE BALANS IN EVENWICHT HOUDEN?

Je kind heeft overgewicht? Natuurlijk wil je daar samen met je kind wat aan doen... Maar hoe pak je dat aan?

Zeker niet door het invoeren van een streng vermageringsdieet! Je kind is volop in de groeiperiode en talrijke voedingsstoffen met vitamines zijn dan noodzakelijk. Door minder te eten, zal het lichaam verzwakken en de groei belemmerd worden. Wat wel moet gebeuren, is 'anders' eten. Dat kan door het aannemen van gezonde en evenwichtige eetgewoonten.

Door een gezonde en evenwichtige voeding te combineren met dagelijkse lichaamsbeweging, zal het gewicht stabiliseren. Wanneer een kind groeit en het gewicht stabiel blijft, zal het vermageren. Bij het merendeel van de kinderen zal die aanpak ook extra vetlaagjes doen verdwijnen.

Naast voeding en beweging maakt ook voldoende slaap deel uit van gezonde leefgewoonten. Kinderen tussen 8 en 12 jaar hebben gemiddeld nood aan 10 uur slaap. Een goede nachtrust zorgt voor veel energie overdag, een goed geheugen en het bevordert de gezondheid, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak.

Het aannemen van nieuwe leefgewoonten is niet altijd even gemakkelijk. Motivatie, geduld en een kindvriendelijke aanpak zijn essentiële elementen voor succes. Probeer samen met het gezin die uitdaging aan te gaan.

Bij 'zware' problemen is het aangeraden overgewicht multidisciplinair aan te pakken. Sommige ziekenhuizen en Medisch Pediatrische Centra organiseren individuele begeleidingsprogramma's of groepstherapieën. Een kinderarts, diëtist, kinesist en psycholoog stellen samen een efficiënte behandeling op. Praat erover met je arts.

De focus ligt niet op het verliezen van kilo'tjes, maar op een evenwichtige combinatie van gezonde voeding, beweging en de nodige uurtjes slaap.



GEZONDE EN EVENWICHTIGE VOEDING

Drie principes vormen de basis voor een gezonde en evenwichtige voeding, gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek:

- evenwicht: eet dagelijks uit de essentiële groepen van de driehoek, meer uit de grote en minder uit de kleine groepen;
- variatie: zorg voor dagelijkse afwisseling binnen elke groep;
- matigheid: volg de aanbevelingen binnen elke groep.

Waarom is gezonde voeding zo belangrijk ?

- Het zorgt voor een optimale groei en werking van het lichaam;
- het verhoogt de weerstand zodat je minder snel ziek wordt;
- je blijft gezond en fit!

Om een goede energieverdeling doorheen de dag te waarborgen, is het best om de maaltijden te spreiden over drie hoofdmaaltijden en maximum twee tussendoortjes. En denk eraan: een goed ontbijt is een ideale start van de dag!

VOORBEELD VAN EEN LEKKER DAGMENU VOOR KINDEREN

Ontbijt: twee sneden bruin brood, besmeerd met een mespunt smeervet, waarvan één zoet belegd met honing en de andere hartig belegd met magere kaas. Eén glas halfvolle melk en één glas vers geperst sinaasappelsap.

10-uurtje: één volkoren peperkoek en één yoghurtdrinkje.

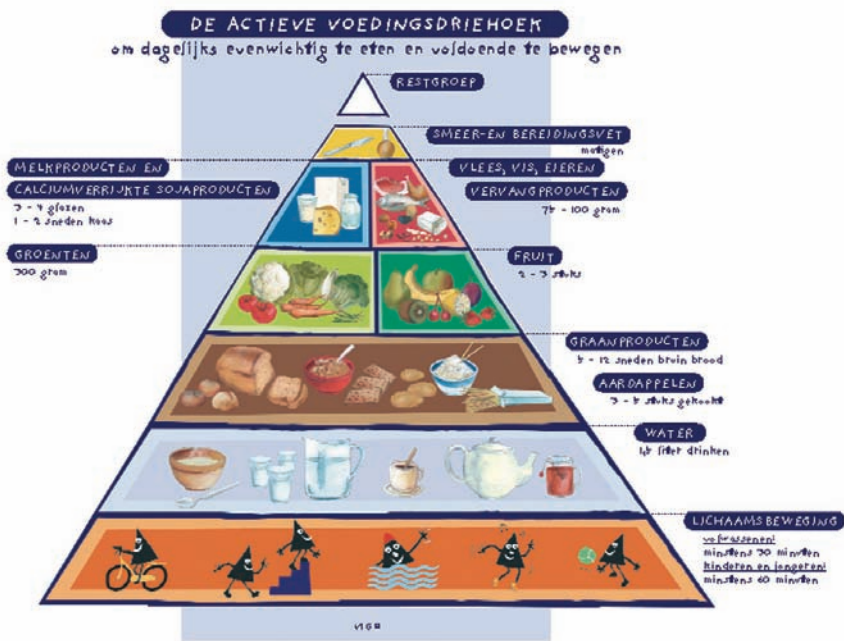
Lunch op school: twee à drie sneden bruin brood, besmeerd met een mespunt smeervet, waarvan één hartig belegd (bv. kalkoenham) en de andere zoet belegd met groenten (bv. salade, tomaat, wortel) of fruit (bv. appelmoes, confituur). Eén glas halfvolle melk en één glas water.

4-uurtje: één appel en één glas water.

De warme maaltijd: één bord groentesoep, drie aardappelen, één portie warme groenten, een stukje mager vlees. Eén glas water en als toetje een schaalje pudding.

Het is belangrijk dat je kind de hele dag door de kans heeft om water te drinken.

Wanneer je kind veel sport is dat extra belangrijk.
Het kan nodig zijn om een extra boterham te voorzien.



Tips voor gezondere eetgewoonten

- Zorg ervoor dat je kind het ontbijt niet overslaat.
- Voorzie in een gezonde lunch voor op school (bv. een slaatje of schijfjes tomaat tussen de boterham) en geef dagelijks fruit en water mee in de boe-kentas.
- Beperk het aantal snoepmomenten en geef de voorkeur aan gezonde tussen-dooortjes zoals fruit, rauwe groenten, melkproducten, een granenkoek, enz.
- Laat je kind veel water en regelmatig halfvolle melk drinken.
- Af en toe iets zoets mag, maar maak daarover afspraken met je kind (bv. enkel op woensdag (light) frisdrank bij de maaltijd).
- Gebruik voeding niet als beloning of straf.
- Vermijd dat je kind zich verveelt, dat zet aan tot eten.
- Betrek je kind bij het bereiden van gezonde maaltijden (bv. samen fruitsalade maken).
- Eet steeds op een vast tijdstip en aan tafel.
- Doe geen andere dingen tijdens de maaltijd zoals TV kijken.
- Maak van de maaltijd een gezinsgebeuren!

Gezond en evenwichtig eten doe je vandaag, morgen en de rest van je leven!

DAGELIJKSE LICHAAMSBEWEGING

Dagelijks ongeveer 1 uur matig lichamelijk actief zijn, is de aanbeveling voor iedereen jonger dan 18 jaar. Bij matige lichamelijke inspanningen ademt je kind iets dieper en sneller dan normaal, zoals bij wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Het bewegen moet niet één uur lang achter elkaar, maar mag verspreid worden over de dag. Zo kan je bv. 2 keer vijftien minuten fietsen en 3 keer tien minuten wandelen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd!

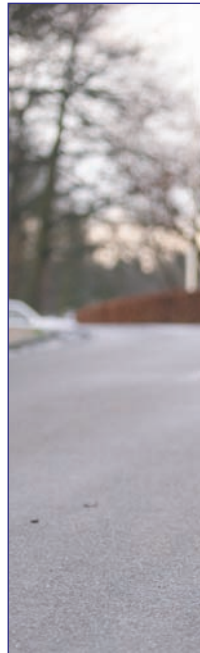
Waarom is bewegen zo belangrijk?

- Bewegen geeft een fit gevoel en de lichamelijke conditie gaat erop vooruit;
- bewegen bevordert de groei, de slaap en (emotionele) ontwikkeling;
- je ontwikkelt spiermassa (in plaats van vetmassa!);
- bewegen is spannend, inspannend en ontspannend tegelijk!

Tips voor meer beweging

- Integreer beweging in het dagelijkse leven: laat je kind met de fiets of te voet naar school gaan, neem de trap in plaats van de lift, enz.
- Stimuleer je kind om buiten te spelen met bal, springtouw, rolschaatsen, enz.
- Vermijd periodes van lang stilstaan, maak met je kind afspraken over de duur van het TV-kijken of computeren.
- Zoek een leuke sport en vraag vriendjes van je kind om mee naar de sportclub te gaan.
- Stimuleer je kind om sporten vol te houden, ook tijdens de adolescentie.
- Probeer met het gezin regelmatig samen te bewegen (bv. gaan zwemmen).
- Wees actieve ouders zodat je kind positieve rolmodellen of voorbeelden heeft!

Het beste is om bewegen niet uitsluitend te beperken tot sporten, maar de lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijkse leven.



EEN EET- EN BEWEEGDAGBOEKJE, SLIM !

Eten doe je uit honger, uit gewoonte, uit verveling of gewoon omdat het gezellig is. Waarschijnlijk heb je er nooit bij stilgestaan 'wat, wanneer en hoeveel' je kind op een dag eet, drinkt, snoept en beweegt. Het invullen van een dagboekje kan dan zeer verhelderend zijn.

Valkuilen ontdekken...

Gedurende één week noteer je alles wat je kind eet en drinkt en alles wat het doet aan beweging, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Doe dat nauwgezet en zo volledig mogelijk. Vraag je kind eventueel op te sommen wat hij op school, bij oma en opa, bij vriendjes, enz. gegeten heeft. Nadat je ongeveer 7 dagen (schooldagen en weekend) het dagboekje hebt ingevuld, kan je samen met je kind en eventueel bijgestaan door een diëtist, nagaan waar eventuele valkuilen of problemen liggen.

Kleine en realistische doelen...

Probeer de ontdekte valkuilen stap voor stap aan te pakken. Hou kleine realistische doelen voor ogen. Zo kan je bv. per dag één frisdrank door water vervangen of je kind één gezond en één ongezond tussendoortje laten eten. Hetzelfde geldt voor beweging: integreer die langzaam in het dagelijkse leven.



Het dagboekje van je kind zal helpen meer inzicht te krijgen in de leefgewoonten van het gezin en is een hulpmiddel om eventuele valkuilen te ontdekken en aan te pakken.

EEN GEZONDE SCHOOLOMGEVING

Een gezonde schoolomgeving is van groot belang! Kinderen brengen immers veel tijd door op school. Een studie van de Wereldgezondheidsorganisatie toont aan dat er een duidelijk verband bestaat tussen het risico op overgewicht en de aanwezigheid van een ongezonde schoolomgeving. Vooral de aanwezigheid van drank- en snoepautomaten wordt als een belangrijke ongezonde factor aangeduid.

Tips voor een gezonde schoolomgeving

Scholen kunnen een aantal maatregelen nemen, om een gezonde levensstijl te bevorderen.

- Scholen plaatsen waterfonteintjes en gezonde dranken in de automaat.
- Scholen bieden gezonde warme maaltijden aan.
- Scholen zorgen voor een veilige speelplaats die uitnodigt tot spelen en bewegen.
- Scholen organiseren schoolsportactiviteiten (tijdens de middagpauze of na de lesuren).
- Leerlingen hebben eenvoudig toegang tot gezonde voeding en beweging op school.
- Leerkrachten hebben in lessen gezondheidseducatie aandacht voor een gezonde levensstijl.
- Leerkrachten zorgen voor een dagelijks fruitmoment of maken samen met de leerlingen een groentetuintje.
- Leerlingen denken bij verjaardagtractaties aan een gezonde verrassing zoals bv. een fruitmand, muesli- of rijstwafels, enz.
- Weg met de snoepautomaten en welkom aan de fruitprojecten, gezondheidsdagen en ontbijt-op-school-acties!

Schooldirecties, leerkrachten, ouders en leerlingen kunnen samen een gezonde schoolomgeving creëren! Maak samen van gezonde voeding en beweging een dagelijkse gewoonte!



ROL VAN OUDERS IS ESSENTIEEL

Ouders bepalen de regels

Kinderen houden van snoep, pannenkoeken en frietjes. Als het aan hen lag, aten ze de hele dag niets anders. Maar om kinderen te laten opgroeien tot gezonde volwassenen bepalen ouders wat er in huis is en wat er op tafel komt. Als ouder ben je verantwoordelijk voor je kind en bijgevolg ook voor de leefgewoonten (gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap, enz.).

Ouders geven het goede voorbeeld

Ouders zijn het belangrijkste rolmodel voor hun kinderen. Kinderen kijken naar hen op en vergelijken hun leefgewoonten met die van de ouders. Probeer daarom steeds zelf het goede voorbeeld te geven. Zo geven actieve ouders hun gezonde gewoonten door aan hun kind(eren).

Ouders steunen hun kind door dik en dun

Het aanleren van nieuwe leefgewoonten is moeilijk. Alle steun uit je omgeving is dan welkom. Ouders, maar ook andere gezinsleden, zijn hiervoor dé geknipte personen. Steun je kind bij die uitdaging en zorg dat het er niet alleen voor staat. Kleine beloningen (zoals een nieuw springtouw, het meespelen van een gezelschapsspel, enz.) en positieve complimentjes houden je kind gemotiveerd.

Soms gaat het even mis...

Het aanleren van nieuwe eet- en beweeggewoonten en een andere levensstijl lukt niet altijd in één keer. Niet erg! Herinner je kind aan de resultaten die het al heeft bereikt. Stel samen vast waar het misging en wat je eraan kan doen. Motiveer je kind om vol goede moed voort te werken aan een gezond gewicht. Geef je kind het gevoel dat het in staat is om gezonder te gaan leven en blijf steeds positief! De aanhouder wint...

NUTTIGE ADRESSEN



Nubel vzw

Eurostation – Blok II
Victor Hortaplein 40 – bus 10
1060 Brussel
Tel. 02-524 72 20 – Fax. 02-524 73 98
carine.seeuws@health.fgov.be
www.nubel.com

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen & Diëtisten

Vergote Square 43
1030 Brussel
Tel. 02-380 80 98 – Fax. 02-380 83 60
dietisten@skynet.be
www.vvvd.be

Op internet

www.vig.be
www.nice-info.be
www.fitteschool.be
www.kindengezin.be
www.gezondontbijt.be
www.voedingsinfo.org
www.obesitasforum.be
www.gezondeschool.be
www.gezondgewicht.be
www.mijnvoedingsplan.be



Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheids promotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: gezondheidspromotief@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: Thierry Monasse

© Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, mei 2006



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/05 - GVO 060

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

