

# Platform **o**besitas



**OVERGEWICHT BIJ KINDEREN**

**Onafhankelijke**   
**Ziekenfondsen**

**securex**   
human capital matters

## Inhoud

<b>Gewoon mollig, of is er meer aan de hand?</b>	6
Doe de test!	8
Ernstige medische risico's	9
<b>Het Platform obesitas</b>	10
De multidisciplinaire aanpak: samen sterk	11
Vergoedingen toegekend door het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex	13
De individuele aanpak: op eigen tempo	15
Vergoedingen toegekend door het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex	16
<b>Nuttige adressen</b>	18

Deze brochure is een uitgave van  
de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Concept: Olivier Stoop  
Redactie: Cécile Avril  
Opmaak: Leen Verstraete

Foto's : Image Bank

Niets uit deze uitgave mag  
worden gereproduceerd en/of  
openbaar gemaakt door middel  
van druk, fotokopie, microfilm,  
website of welk ander medium  
dan ook, zonder de voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de  
uitgever.

Verantwoordelijke uitgever:  
Pascal Mertens  
Landsbond van de Onafhankelijke  
Ziekenfondsen  
Sint-Huibrechtsstraat 19  
1150 Brussel

© Copyright MLOZ  
Brussel, 02/2007  
(update 06/2009)



# OBESITAS EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Als er meer aan de hand is dan een paar extra kilootjes...

Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex pakt uit met een origineel project en bindt samen met jou de strijd aan tegen zwaarlijvigheid!

Steeds meer kinderen krijgen af te rekenen met obesitas: in België heeft meer dan 1 kind op 10 <sup>(1)</sup> last van overgewicht!

- Zwaarlijvige kinderen lopen veel risico om vaker ziek te zijn op volwassen leeftijd.
- Zwaarlijvige kinderen bewegen over het algemeen nogal weinig en sporten is er vaak helemaal niet bij.
- Zwaarlijvige kinderen blijven vaak aan de zijlijn staan en ze krijgen ook bakken onterechte kritiek over zich heen ('ze laten zich gaan', 'ze zijn lui', enz.).

Het is belangrijk om snel in actie te komen en aan de eet- en leefgewoonten te sleutelen vóór het te laat is!

Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex pakt uit met een origineel project en binden samen met jou en met je kind de strijd aan tegen de overtollige kilo's. Ontdek de voordelen van ons platform obesitas in deze brochure en help je kind om het leven lichtvoetiger tegemoet te treden!

<sup>(1)</sup> Volgens de Gezondheidsenquête door interview, België, 2004 .

## GEWOON MOLLIG, OF IS ER MEER AAN DE HAND?

'Die komt niets te kort', 'Het zit in de familie', 'Dat babyvet zal op termijn wel verdwijnen'. Het zijn stuk voor stuk clichés die je ongetwijfeld vertrouwd in de oren klinken.

Het is dus niet makkelijk uit te maken of een kind gewoon mollig is of echt met een gewichtsprobleem kampt. Maar overgewicht is niet louter een kwestie van rondingen. Obesitas is een chronische ziekte en moet ook als dusdanig gezien en worden behandeld!

### **Obesitas impliceert een teveel aan vetmassa, wat gepaard gaat met een daling van de levenskwaliteit en de levensverwachting.**

Het komt erop neer dat het gewicht te hoog is in verhouding met de lichaamslengte. Men spreekt dan ook wel over de BMI, de Body Mass Index, waarvan de grenswaarde varieert naargelang de leeftijd van het kind.

### De BMI berekenen

Om de BMI te berekenen, gebruik je de volgende formule:

<b>BMI:</b> $\frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$	<p><b>VOORBEELD</b></p> <p>Lea is 12 jaar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ze meet 1m45</li><li>• ze weegt 57 kg</li></ul> <p>Haar BMI is dus gelijk aan: <math>[57 / 1.45 \times 1.45] = 27</math>.</p> <p>Die waarde ligt hoger dan het percentiel 95 in de corpulentiecurve, wat betekent dat Lea zwaarlijvig is. (*)</p>
--	--

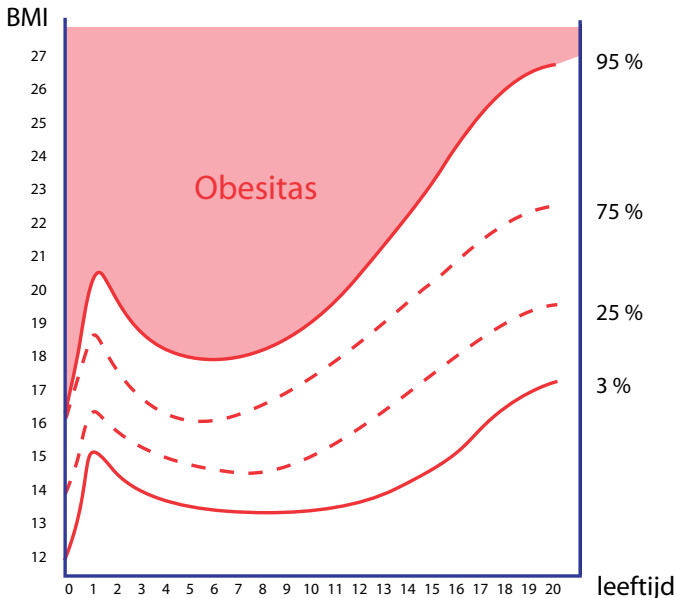
(\*) Bron: Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320:1-6

De BMI houdt zowel rekening met de lengte als met het gewicht en is dus de beste manier om na te gaan of er sprake is van overgewicht.

Door de BMI op een referentiecure te plaatsen, kan men zien of kinderen te veel, te weinig of net genoeg wegen voor hun leeftijd en geslacht.

Bij kinderen wordt de mate van zwaarlijvigheid bepaald door de mate waarin de BMI afwijkt van de standaard corpulentiecurve. De mate van afwijking wordt uitgedrukt in percentielen <sup>(2)</sup>.

- Percentiel 50 is de mediaan <sup>(3)</sup>.
- Alles wat tussen percentiel 10 en 85 ligt, wordt beschouwd als een normaal gewicht.
- Tussen percentiel 85 en 95 is er sprake van overgewicht <sup>(4)</sup>.
- Boven percentiel 95 is er sprake van obesitas <sup>(4)</sup>.



<sup>(2)</sup> Een percentiel is een waarde op een schaal van 100, die als toetssteen kan dienen. Als een kind bijvoorbeeld op percentiel 97 van de corpulentiecurve zit, betekent dat dus dat 97 % van de kinderen minder en 3 % meer weegt dan het kind in kwestie.

<sup>(3)</sup> De mediaan is de middelste waarde van een populatie.

<sup>(4)</sup> Bron: BASO-consensus (Belgian Association for the Study of Obesity)

## DOE DE TEST

### 1. Bereken de BMI van je kind en vergelijk met de BMI-waarden in de tabel

Overgewicht		Leeftijd	Obesitas	
Jongens	Meisjes		Jongens	Meisjes
18,4	18,0	2	20,1	20,1
17,9	17,6	3	19,6	19,4
17,6	17,3	4	19,3	19,2
17,4	17,1	5	19,3	19,2
17,6	17,3	6	19,8	19,7
17,9	17,8	7	20,6	20,5
18,4	18,3	8	21,6	21,6
19,1	19,1	9	22,8	22,8
19,8	19,9	10	24,0	24,1
20,6	20,7	11	25,1	25,4
21,2	21,7	12	26,0	26,7
21,9	22,6	13	26,8	27,8
22,6	23,3	14	27,6	28,6
23,3	23,9	15	28,3	29,1
23,9	24,4	16	28,9	29,4
24,5	24,7	17	29,4	29,7
25	25	18	30	30

Bron: Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1-6

En de overeenkomstige percentielen				
85	85		95	95

### 2. Conclusie

- Ligt de uitkomst lager dan de waarden in de tabel, dan hoef je je voorlopig geen zorgen te maken: je kind heeft geen last van overgewicht. Laat de situatie wel jaarlijks evalueren, want voorkomen is beter dan genezen.
- Komt de BMI van je kind overeen met een percentiel tussen 85 en 95, dan is het tijd om in te grijpen, want je kind heeft overgewicht. Ga langs bij de kinderarts of bij de huisarts.
- **Komt de BMI van je kind overeen met een percentiel hoger dan 95, dan is je kind zwaarlijvig en kan je het beste langsgaan bij een specialist. De multidisciplinaire aanpak van het platform obesitas, waarover je meer kan lezen op de volgende bladzijden, lijkt in elk geval geschikt voor je kind.**

## ERNSTIGE MEDISCHE RISICO'S

---

We kunnen het niet genoeg benadrukken: obesitas is een chronische ziekte. Je kind is niet gewoon het dikkerdje van de klas. Nee, want het kind zijn gezondheid staat op het spel.

Waar krijgen zwaarlijvige kinderen mee af te rekenen?

- Pesterijen: kinderen zijn erg hard voor elkaar.
- Leerproblemen: kinderen die op hun gewicht focussen, zijn minder aandachtig en kunnen achterop raken met de leerstof.
- Uitsluiting: hoe kunnen zwaarlijvige kinderen vriendschap sluiten als iedereen hen 'walvis' of 'vetzak' noemt?
- Gewrichtsproblemen: overgewicht is een zware belasting voor de gewrichten en dat kan leiden tot pijn, X-benen, enz.
- Ademhalingsmoeilijkheden: astma, kortademigheid, een stokkende ademhaling tijdens de slaap, enz.
- Een dalende levensverwachting, aangezien de aders langzaam dichtslibben.
- Hartproblemen.
- Diabetes, ...

Je hebt je kind negen maanden gedragen en gekoesterd. Droom je dan niet van een mooie toekomst en een lang leven voor je kind?

**Laat die niet in gevaar komen door overgewicht en wacht niet om in actie te schieten. Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex helpt je op weg!**

De strijd tegen overtollige kilo's is een zaak van het hele gezin. Pas ook je eigen eetgewoonten aan, kies voor gezonde kookmethodes, zorg ervoor dat de andere kinderen niet smakelijk frietjes zitten te smikkelen terwijl broer of zus inspanningen doet om evenwichtig te eten, enz.

Kinderen hoeven niet te vermageren. Een stabiel gewicht houden is voldoende, want ze groeien toch tot het einde van de adolescentie en dan daalt de BMI automatisch.

Obesitas is chronisch en vergt een professionele behandeling, maar je dagelijkse zorg, steun en hulp zijn minstens even noodzakelijk om je kind opnieuw zelfvertrouwen te geven!

# Het platform obesitas

Je beseft dat je kind met overgewicht kampt. Je hebt de test gedaan en bent tot de vaststelling gekomen dat het tijd is om er iets aan te doen. Maar op je eentje is dat niet evident en bovendien is het iets van lange duur en zijn er kosten aan verbonden... het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex is zich daarvan bewust en reikt je dan ook een helpende hand. Via het platform obesitas bieden we je twee mogelijke benaderingen om iets te doen aan de zwaarlijvigheid van je kind. Bij elke benadering horen tussenkomsten.

Als...

- je je bijdragen betaalt voor Comfort, Comfort+, expat of Comfort+expat
  - de BMI van uw kind hoger is dan of gelijk aan percentiel 85
- ... dan kan je terecht bij het Platform obesitas!

Eén platform, twee mogelijkheden

Elke persoon met overgewicht gaat daar op z'n eigen manier mee om. Sommigen hebben begeleiding nodig, terwijl anderen liever op eigen houtje te werk gaan. Daarom werkten we twee mogelijkheden uit:

- een multidisciplinaire aanpak;
- een individuele aanpak.

## MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK

Je kind wordt omringd door een team van specialisten, die de nodige hulp en begeleiding bieden bij de strijd tegen de kilo's. Het team bestaat o.m. uit een arts, een psycholoog, een diëtist en een kinesitherapeut.

Op de website van ons ziekenfonds ([www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be)) vind je een lijst van de multidisciplinaire centra waarmee het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex een overeenkomst heeft gesloten. Bij elk centrum staan de contactgegevens en de samenstelling van het team vermeld. Je kan de lijst uiteraard ook opvragen in je ziekenfondskantoor. Er volgt dan een eerste gesprek met de coördinerende arts van het centrum, die je kind zal begeleiden in overleg met de kinderarts of de huisarts.

Na het opstellen van de evaluatiebilans <sup>(1)</sup>, wordt een behandelingsprogramma uitgewerkt in overleg met het medische team. Het zou moeten lukken om het gewicht op een jaar tijd te stabiliseren.

<sup>(1)</sup> De evaluatiebilans worden bij aanvang van de behandeling opgesteld op basis van gesprekken met elke medewerker van het multidisciplinaire team en dienen om de behandelingsnoden te bepalen.

## DE MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK: SAMEN STERK

---

Een rockgroep dankt zijn succes niet enkel aan de zanger of de gitarist of de drummer, maar aan het samenspel van al die mensen.

Bij overgewicht is dat net zo: de oorzaken kunnen erg uiteenlopend zijn en het probleem vergt dan ook uiteenlopende benaderingen. Zwaarlijvige kinderen zijn als een geheime kamer en de medewerkers van het multidisciplinaire team hebben elk een sleutel om de deur naar die kamer te openen, al is het maar op een kier.

### Een coördinerende arts

De coördinerende arts staat aan het hoofd van de groep. Hij coördineert de bilans, de resultaten en de behandeling en hij stelt verslagen op voor de kinderarts of de huisarts van het kind. Met algemene vragen kan je steeds bij hem terecht.

### Een psycholoog

Samen met de psycholoog zoekt je kind naar de oorzaak van de zwaarlijvigheid. Beweeg ik voldoende? Eet ik uit verveling? Is er iets gebeurd in de familie waardoor ik meer ben beginnen te eten (bv. overlijden, scheiding, enz.)? De psycholoog is als het ware de conciërge van de geheime kamer, die alle sleutels onder zijn hoede heeft.

### Een diëtist

De diëtist leert je kind op de juiste manier om te gaan met voeding. Zich allerhande dingen ontzeggen, hoeft niet. Het komt erop aan alles te eten, maar dan wel in de juiste hoeveelheden. Verstandig boodschappen doen en de etiketten ontcijferen is belangrijk: niet te zoet en niet te vet, maar evenwichtig! Eten wordt weer plezant, zowel om te proeven als om naar te kijken!

### Een kinesitherapeut

Kinderen met overgewicht moeten opboksen tegen heel wat vooroordelen: 'ze laten zich gaan', 'ze zijn lui', 'ze willen niet sporten',... Maak komaf met die clichés door er samen met de kinesitherapeut voor te zorgen dat bewegen leuk wordt. De kinesitherapeut werkt aan de houding en het zelfbeeld van je kind en helpt met relaxatie, spierontwikkeling, enz.

Wandelen, zwemmen, lopen,... Het zijn stuk voor stuk activiteiten die helpen om overtollige calorieën te verbranden en om zich beter in z'n vel te voelen.

## TUSSENKOMSTEN TOEGEKEND DOOR HET ONAFHANKELIJK ZIEKENFONDS SECUREX

---

### VOOR DE EVALUATIEBILANS

Een vergoeding van **€ 50**, op voorlegging van een attest dat is opgesteld door de coördinerende arts van het multidisciplinaire centrum en dat bevestigt dat er evaluatiebilans zijn opgesteld voor uw kind.

### VOOR DE BEHANDELING

Een vergoeding van **€ 175**, als de coördinerende arts binnen 12 maanden na het opstellen van de bilans kan bevestigen dat uw kind wel degelijk de door het centrum voorgestelde behandeling heeft gevolgd.

### VOOR HET TOEZICHT OP EEN VERMINDERING VAN DE BMI

Na de behandeling en een vermindering van de BMI is het resultaat een vergoeding van **€ 45** in de kosten van de toezichtsraadplegingen, als de coördinerende arts van het centrum kan bevestigen dat uw kind vier keer op controle is gekomen.

Een themagerichte cadeaucheque 'Sport of Wellness' ter waarde van **€ 40**, als de coördinerende arts van het centrum kan bevestigen dat de BMI van uw kind is gedaald en er bovendien in geslaagd is om zijn nieuwe BMI gedurende een jaar te behouden.

### VOOR HEELKUNDIGE INGREPEN

Bij zwaarlijvige kinderen is een heelkundige ingreep in sommige gevallen aangewezen. Na zo'n ingreep is het niet evident om de BMI te stabiliseren.

Daarom kent het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex tussen 12 en maximaal 18 maanden na de ingreep een vergoeding toe:

**€ 45 euro**, als de coördinerende arts van het centrum kan bevestigen dat uw kind vier keer op controle is gekomen.

Een themagerichte cadeaucheque 'Sport of Wellness' ter waarde van **€ 40**, als de coördinerende arts van het centrum kan bevestigen dat uw kind erin geslaagd is om de vermindering van zijn BMI als gevolg van de ingreep gedurende een jaar te behouden.

**Deze tussenkomsten worden slechts één keer per drie kalenderjaren toegekend.**



## INDIVIDUELE AANPAK

De test heeft uitgewezen dat je kind niet zwaarlijvig is, maar toch met overgewicht kampt. Als je voldoende gemotiveerd bent om het probleem op eigen houtje aan te pakken, kan je opteren voor de individuele aanpak van het platform obesitas. Uiteraard sta je er niet helemaal alleen voor, want het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex helpt je een handje.

Concreet: je kind wordt in overleg met de kinderarts of de huisarts opgevolgd door een erkende diëtist, die uitlegt wat een evenwichtig menu is, hoe men de informatie op de etiketten van voedingsmiddelen kan ontcijferen, wat 'gezond eten' precies inhoudt, enz. Al te strenge diëten zijn daarbij niet aan de orde.

## DE INDIVIDUELE AANPAK: OP EIGEN TEMPO

---

Als je samen met je kind graag zelf de touwtjes in handen neemt, met de hulp van een professional, dan is dat uiteraard je goed recht. Een erkende diëtist zal dan een oogje in het zeil houden en je kind het nodige inzicht verschaffen in wat er op het menu moet staan, rekening houdend met zijn leeftijd en zijn lichaamslengte. Het is de bedoeling dat je kind evenwichtig leert te eten op basis van de voedingsdriehoek.

## TUSSENKOMSTEN TOEGEKEND DOOR HET ONAFHANKELIJK ZIEKENFONDS SECUREX

---

### VOOR DE RAADPLEGINGEN BIJ EEN DIETIST

Een vergoeding van **€ 15** in de kosten van een raadpleging, op voorwaarde dat je een beroep doet op een erkende diëtist (namen en adressen zijn verkrijgbaar bij ons ziekenfonds). Per kalenderjaar worden maximaal twee raadplegingen vergoed.

#### En daarna?

Ook als je op eigen houtje handelt, geldt het principe: een stabiel gewicht behouden is voldoende, daarin schuilen immers de voordelen op lange termijn en je kan ook hier op ons rekenen.

### VOOR HET BEHOUD VAN EEN VERMINDERING VAN DE BMI

Als de erkende diëtist die uw kind heeft opgevolgd, kan bevestigen dat de BMI van je kind al een jaar gestabiliseerd is, ontvang je een themagerichte cadeaucheque 'Sport of Wellness' ter waarde van **€ 25**. Let wel, dat voordeel wordt slechts één keer per drie kalenderjaren toegekend.

## DE VOEDINGSDRIEHOEK

De actieve voedingsdriehoek verdeelt de voedingsmiddelen in essentiële groepen + de basis (lichaamsbeweging) + de top (restgroep). Op die manier wordt duidelijk welke voedingsmiddelen nodig zijn om een gevarieerd en evenwichtig menu samen te stellen.

Geen enkele groep bevat alle voedingsstoffen die noodzakelijk zijn voor de werking van het lichaam, je moet dus combineren. De grootte en het niveau van de groepen weerspiegelen het belang ervan in het dagelijkse menu: je moet dus meer eten uit de grote groepen onderaan en minder uit de kleinere groepen bovenaan de driehoek.

Een evenwichtige en gezonde voeding is gebaseerd op drie basisprincipes:

- Evenwicht: eet in verhouding meer uit de grote en minder uit de kleine groepen van de actieve voedingsdriehoek;
- Variatie: varieer dagelijks binnen elke groep;
- Matigheid: volg de aanbevelingen binnen elke groep van de actieve voedingsdriehoek.



Zwaarlijvige kinderen worden vaak letterlijk 'gewichtige' volwassenen. Jongeren met overgewicht hebben vijf keer meer kans op overgewicht als ze 40 zullen zijn. De nefaste gevolgen blijven dan ook niet uit, want hoe vroeger er sprake is van overgewicht, hoe groter het risico op gezondheidsproblemen.

Je wil de strijd tegen de kilo's aanbinden en het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex steunt je daarbij. Via het platform obesitas zetten we ons samen in voor het welzijn van je kind!

Hieronder vind je een aantal nuttige adressen en websites, waar je terecht kunt voor:

- antwoorden op je vragen
- hulp en begeleiding
- spelletjes in verband met gezonde eetgewoontes

Onze medewerkers staan voor je klaar!

## Nuttige adressen

### Adressen

#### **Secretariaat Obesitas Forum - p/a Pride**

Gespstraat 68 - 70

1070 Anderlecht

T 02 788 38 91 of 02 788 38 96

F 02 788 38 99

[www.obesitasforum.be](http://www.obesitasforum.be)

#### **Vlaamse Vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten**

Vergote Square 43

1030 Brussel

T 02 380 80 98

F 02 380 83 60

[www.vvvd.be](http://www.vvvd.be)

### Websites

#### **Informatie en advies**

[www.boldnet.be](http://www.boldnet.be)

[www.nubel.com](http://www.nubel.com)

[www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be)

#### **Spelletjes in verband met voeding**

[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)

<http://portal.health.fgov.be/Mangepatou/game.html>

<http://vig.kanker.be>

#### **Sport en voeding**

[www.olympic.be](http://www.olympic.be)



Verenigde-Natieslaan 1

9000 Gent

T 078 15 93 01 (Nederlands)

Genèvestraat 4

1140 Brussel

T 078 15 93 00 (Frans)

[www.ziekenfonds-securex.be](http://www.ziekenfonds-securex.be) - [ziekenfonds@securex.be](mailto:ziekenfonds@securex.be)

Je plaatselijk ziekenfondskantoor