

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Inleiding

Veel ouders vragen zich wel eens af of hun kind te zwaar aan het worden is. Overgewicht is een probleem dat zich haast sluipend, over de jaren ontwikkelt. Hoe ouder we worden, hoe meer kans dat we in de loop der jaren wat kilo's teveel hebben verzameld. Hoewel overgewicht dus vooral volwassenen treft, komt het probleem ook toenemend bij kinderen voor. Binnen het Sint Franciscus Gasthuis bestaat reeds jarenlang ervaring met de zorg voor volwassenen en kinderen met overgewicht.

Wanneer is uw kind te zwaar?

Hoewel dit een voor de hand liggende vraag is, is een wetenschappelijk verantwoord antwoord hierop moeilijk te geven. In de praktijk worden lengte en gewicht van uw kind uitgezet op de zogenaamde groeicurve (gebaseerd op gemiddelde van Nederlandse kinderen in 1997). Wanneer het gewicht van uw kind boven de bovenste curve valt, is er sprake van overgewicht.

Hoe wordt een kind te zwaar?

Bij het ontstaan van overgewicht spelen naast erfelijke aanleg, voeding en beweging een belangrijke rol. Negentig procent van de te dikke kinderen heeft tenminste één ouder met overgewicht. Snel en veel eten leert uw kind vaak vroeg aan. Wanneer uw kind ouder wordt, eet het veelal onregelmatig en is de kans dat er tussendoor gesnoept wordt groter. Terwijl het jonge kind van nature veel beweegt, wordt het oudere kind hierin afgeremd door school, computerspelletjes en televisie. Een kind met overgewicht ervaart bovendien dat het minder goed meekomt tijdens sport en inspannend spel. Oudere kinderen worden vaak gepest met het overgewicht door leeftijdgenoten.

Een enkele keer heeft het overgewicht een medische oorzaak. Hieraan moet u denken wanneer het kind zeer jong (in de eerste levensmaanden) een overgewicht ontwikkelt, wanneer het gewicht van het kind toeneemt terwijl de lengtegroei stagneert of wanneer er meerdere ziekteverschijnselen zijn, passend binnen een syndroom. Indien mogelijk moet eerst de onderliggende ziekte behandeld worden.

Wanneer is overgewicht bij een kind zorgelijk?

Veel ouders denken dat overgewicht bij het jonge kind duidt op een goede gezondheid. Dat is begrijpelijk; dikke baby's hebben reserves wanneer zij ziek worden en groeien ook sneller in de lengte dan hun leeftijdgenoten met een normaal gewicht. Overgewicht bij een kind is zorgelijk wanneer hierdoor klachten ontstaan, zoals pijn aan de voeten of benen bij belasting of infecties in de huidplooien. In de praktijk hebben kinderen het meeste last van gepest worden en de beperkte kledingkeuze. Ziekten ten gevolge van het overgewicht zijn op de kinderleeftijd gelukkig zeldzaam. Echter bij ernstig overgewicht hebben ook kinderen tegenwoordig al suikerziekte. Bij overgewicht in combinatie met een erfelijke aanleg, loopt uw kind zeker op termijn het risico dat ziekten zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten zich openbaren. Een vroege aanpak van het overgewicht is belangrijk ter voorkoming van deze complicaties.

Hoe kan overgewicht het best worden behandeld?

Uiteraard moet een onderliggende ziekte worden behandeld. De aanpak van het overgewicht bij het gezonde kind is gelegen in verandering van eet- en beweggewoonten. Belangrijk daarbij is dat het hele gezin meedoet! Bij jonge kinderen ligt de nadruk op een gezond eetpatroon, terwijl bij oudere kinderen ook het bewegen en zelfvertrouwen aandacht verdienen.

Het Sint Franciscus Gasthuis biedt de mogelijkheid voor een intensieve behandeling van kinderen in de leeftijd van acht tot twaalf jaar met hun ouders binnen de "Dikke Vrienden Club". Gedurende een drie maanden durend programma leren wij kinderen en ouders hoe kleine veranderingen in eet- en beweegpatroon, leiden tot een vermindering van het overgewicht. Informatie over het programma kunt u krijgen bij de polikliniek Kindergeneeskunde. Kinderen zijn daarbij vaker succesvol dan volwassenen. Zij zijn makkelijker in staat gewoontes te veranderen en hebben nog het voordeel van hun lengtegroei. Hierdoor kunnen zij hun gewicht "overgroeien".

Meer informatie

Extra aandacht voor een gezonde voeding en bewegingspatroon zijn vaak onvoldoende. Informatie hierover kunt u vinden op de volgende sites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.gezondebasis.nl
- www.overgewicht.org

Schriftelijke informatie is ook te krijgen op het consultatiebureau en bij de schoolarts. Informatie over de "Dikke Vrienden Club" is verkrijgbaar bij de polikliniek Kindergeneeskunde.

Vragen

Als u nog vragen heeft over het ziektebeeld van uw kind, dan horen wij dat uiteraard graag van u zodat wij uw vragen kunnen beantwoorden.