

Vet Gevecht

600.000 kinderen zijn te zwaar; 200.000 hebben obesitas

Steeds meer Nederlandse kinderen, ook baby's en kleuters, zijn te zwaar. Ouders zien het probleem niet of weten niet hoe zij hun kinderen kunnen helpen. 'Als we niets doen, sterven kinderen van deze generatie eerder dan hun ouders.'

Niki Korteweg

'We kunnen wachten op de eerste tiener die een hartaanval krijgt.' Olga van der Baan, kinderarts van het Kinder Obesitascentrum Heideheuvel in Hilversum, is bezorgd over het toenemende aantal dikke kinderen. 'Tussen 1997 en 2004 is het percentage kinderen met overgewicht verdubbeld; dat met obesitas verdriedubbeld. Die kinderen krijgen hartklachten, hoge bloeddruk, leververvetting, gewrichtsklachten en suikerziekte ofwel diabetes. Deze ziektes waren vroeger voorbehouden aan oude mensen. Kinderen die nu al ouderdomsdiabetes hebben, lopen grote kans over twintig jaar kostbare niertransplantaties nodig te hebben, blind te zijn of reeds overleden aan hart- en vaatziekten', voorspelt Van der Baan.

Op 7 december vorig jaar presenteerde het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO de eerste landelijke richtlijn voor de behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Die leidraad voor artsen adviseert een multidisciplinaire leefstijlaanpak: meer lichaamsbeweging, verandering van het eetgedrag, psychologische ondersteuning, en betrekking van het hele gezin van het kind. Dat is precies wat Heideheuvel aanbiedt.

Er is nogal wat mis met de leefstijl van veel kinderen. Ze bewegen te weinig en snoepen te veel. Dat concludeerde het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) in april 2007 na het eerste *Ga voor Gezond!*-onderzoek onder 12.000 basisschoolkinderen. Zo eet een op de vijf kinderen minimaal drie keer per dag een gevulde koek, een Marsreep of een andere candy bar. Een op de zes kinderen ontbijt niet elke dag, of eet hooguit twee keer per week groente of fruit. Een op de drie kinderen beweegt te weinig; zij zijn minder dan een uur per dag actief.

Ouders hebben de grootste invloed op de verkeerde eet- en leefgewoonten van hun kroost. Twee van de drie kinderen zegt naar zijn ouders te luisteren, blijkt uit een onderzoek van het Amsterdamse Communicatiebureau JuniorSenior van vorig jaar. In gezinnen waar regels over snoepen bestaan, eten de kinderen vaker groenten en fruit en doen vaker aan sport. Bijna de helft van de 725 jongeren in het onderzoek heeft echter helemaal geen snoepregels thuis.

'Kinderen gaan niet meer fietsend naar school', zegt Van der Baan. 'Kleuters gaan in de auto mee naar de winkel, zitten in het supermarktwagentje en gaan weer naar huis. Dan hebben ze nog geen centimeter bewogen en vaak iets lekkers gekregen, omdat ze zo zoet waren. Soms zijn ouders na een periode van moeilijk eten zo blij dat hun kleintje weer eet dat ze te veel aanbieden. Of

ze zijn zo druk met hun werk dat ze te vaak terugvallen op kant-en-klaarmaaltijden.'

Dwingelandij

De oplossing lijkt eenvoudig: minder eten en meer bewegen. Maar in de praktijk blijkt dat lastig. 'Ouders moeten elke dag actief tegen het mediageweld, de verleidingen in de supermarkt en de dwingelandij van hun kinderen ingaan, als ze willen dat ze niet te zwaar worden', zegt Van der Baan. 'Dat is al moeilijk voor iemand die kennis van zaken heeft. Als die kennis er niet is en het zit ook op andere vlakken tegen, dan lukt dat soms niet.'

'Het is een misverstand dat alle ouders hun te dikke kind vol proppen met chips en snoep', zegt ook Hiltje Oude Luttikhuis, arts-onderzoeker van het Groningen Expert Centrum voor Kinderen met Overgewicht (Gecko), onderdeel van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Daar loopt sinds vorig jaar een studie waarin ouders van kleuters met overgewicht en obesitas intensief worden begeleid. 'Veel ouders letten juist op beweging en voeding, maar weten simpelweg niet genoeg. De energiebalans hoeft maar een beetje uit evenwicht te zijn om gewichtsproblemen te krijgen. Het innemen van 100 kilocalorieën per dag is meer dan iemand verbruikt. Het gewicht kan dan in een jaar met vijf kilo toenemen. Dat aantal calorieën zit in één beker melk of één koekje Liga milk break.'

Bij de aanvang van de Gecko-studie bleek dat veel ouders het probleem niet bij hun kind signaleren. 'Wij kregen minder aanmeldingen voor ons begeleidingsprogramma dan we verwachtten', vertelt Oude Luttikhuis. 'Ouders zien vaak niet dat hun kind te dik is, of ze onderschatten het probleem. Maar het verschil tussen een normaal gewicht en obesitas bij een klein kind is maar drie kilo. De kleuterperiode, tussen vier en zes jaar, is een kritieke periode voor de ontwikkeling van het lichaamsgewicht. Een kleuter die gewichtsproblemen heeft, raakt dat gewicht later moeilijker kwijt.'

Volgens Oude Luttikhuis lukt het de meeste ouders om binnen vier maanden het gewicht van hun in lengte groeiende kind stabiel te houden. 'Als dat doorzet groeien de kleuters uit hun overgewicht.' Het doel is voorkomen dat een kind met overgewicht later een dikke volwassene wordt. Maar welke behandeling succes levert op de lange termijn, is nog niet bekend. Er is, net als bij volwassenen, een grote kans dat de kwijtgeraakte kilo's er toch weer aan kruipen. In Groningen volgen ze de kleuters nog een jaar. Oude Luttikhuis: 'Jong geleerd, oud gedaan, hopen we. Als een kleuter leert om met mate te eten, is dat heel normaal. Maar leert hij dat pas op latere leeftijd, dan voelt dat alsof hij zich dingen moet ontzeggen.'

Buitengesloten

'Kinderen die iets dikker worden, krijgen een negatief zelfbeeld', legt kinderarts Van der Baan uit. Ze worden buitengesloten, trekken zich terug, gaan thuis achter de computer of tv zitten, eten daar wat bij, voelen zich nog rotter, trekken zich nog verder terug, eten nog meer, enzovoorts. Als ze op de lagere school geen hulp krijgen, ontsporen ze in de eerste klas van de middelbare school. Hun moeilijkheden worden vaak nog versterkt door andere

problemen, zoals een scheiding of financiële problemen.'

Kinderen die er niet in slagen hun extreme overgewicht de baas te worden, kunnen terecht in het Kinder Obesitascentrum Heideheuvel. 'Wij behandelen 150 kinderen met ernstige obesitas per jaar', vertelt Van der Baan. 'De leeftijd varieert van twee tot negentien jaar, maar de meesten zijn tussen de dertien en zestien jaar oud. Die kinderen zijn echt doodziek. Ze torsen soms wel 160 kilo met zich mee. Een enkeling kan nauwelijks meer lopen.'

De kinderen krijgen in Heideheuvel begeleiding van een kinderarts, diëtist, psycholoog, maatschappelijk werker, bewegingsdocent, oefentherapeut en een groepsopvoeder. Vaak volstaat een dagbehandeling, waarbij kinderen een half jaar lang regelmatig naar de kliniek komen. Maar soms worden de kinderen zes maanden in Heideheuvel opgenomen. 'Die klinische behandeling is uiterst effectief', zegt Van der Baan. Maar sinds de zomer van 2007 worden in Heideheuvel geen kinderen meer opgenomen, na het besluit van het ministerie van VWS om die klinische behandeling niet in het basispakket op te nemen. Van der Baan: 'Dat geeft schrijnende situaties, want voor een aantal gevaarlijk zieke kinderen is die behandeling echt noodzakelijk.' De politiek spant zich hard in om te zorgen dat Heideheuvel in 2008 die behandelingen toch kan voortzetten. Dagbehandelingen blijft Heideheuvel in elk geval aanbieden.

Mes en vork

'Wij leren de kinderen wat gezond eten en drinken is: wanneer, wat, met wie en hoe. Dat ze moeten ontbijten bijvoorbeeld om te voorkomen dat ze honger krijgen en de verkeerde dingen gaan eten. Dat ze met mes en vork moeten eten, omdat het dan langer duurt en het lichaam de tijd heeft om aan te geven dat het verzadigd is. Dat veel water drinken tussendoor helpt, net als regelmatig eten. En we leren hoe ze aan beweging komen.'

Ook de ouders moeten meedraaien in het programma. 'Zij leren precies hetzelfde als hun kind', zegt Van der Baan. 'Er is veel onwetendheid. Ouders denken dat koekjes voor diabetici minder calorieën bevatten. Ze weten niet dat in een mergpijpje 230 kilocalorieën zitten, meer dan 11 % van de 2000 kilocalorieën die een kind per dag nodig heeft. Ouders beseffen niet dat de kreet '0 % vet' op producten vaak betekent 'stampvol suiker'. Sommige gezinnen hebben geen eettafel thuis en de meeste gezinnen eten niet gezamenlijk.'

'Echt slank worden kinderen met deze problemen niet in een half jaar. Maar ze verliezen wel zoveel gewicht dat hun ernstige ziektes zijn afgenomen of zelfs verdwenen', zegt Van der Baan. Of het effect van de behandeling op Heideheuvel op de lange termijn beklijft, zal pas in 2009 duidelijk zijn. 'Daar kunnen we niet op wachten', vindt Van der Baan. 'Het aantal obese kinderen neemt schrikbarend snel toe. Effectief of minder effectief, we moeten iets doen. Anders zullen sommige kinderen van deze generatie eerder sterven dan hun ouders.'

www.gavoorgezond.nl

www.heideheuvel.nl

www.overgewicht.org

(KADER 1)

Overgewicht in cijfers

Gemiddeld is een op de zeven jongens te dik en een op de zes meisjes. Rond achtjarige leeftijd zijn kinderen op hun zwaarst: een kwart van de meisjes is dan te dik en een vijfde van de jongens. Steeds meer baby's en kleuters kampen met overgewicht: 15 % van de vijfjarige meisjes is nu te zwaar, in 1997 was dat nog 10 %. Zware kinderen worden zonder ingrijpen veel te zware volwassenen met forse gezondheidsproblemen.

TNO/VU Medisch Centrum

(KADER 2)

'De verleidingen waren thuis te groot'

Wouter Kelderman (16): 'Liters ijsthee dronk ik elke dag. Ik nam anderhalve liter mee naar school en thuis nam ik nog wat glazen', vertelt de zestienjarige Wouter Kelderman uit Apeldoorn. 'Sporten deed ik niet. Ik werd steeds zwaarder, had regelmatig hoofdpijn en een verhoogde bloeddruk. Ik ben bij een diëtiste geweest en bij een fitnessclub, maar dat hielp niet. Toen een kinderarts me adviseerde naar Heideheuvel te gaan, woog ik 107 kilo. Ik heb daar zes maanden intern gezeten. De eerste maand mocht ik niet naar huis, daarna elk weekend. Ik moest wat ik had geleerd in de praktijk toepassen. De eerste week mocht ik alles eten, maar toen werden ze streng. Al het eten zat in een afgesloten kast, alleen de begeleiders hadden de sleutel. 's Morgens om half acht ontbeten we met zijn allen en dan gingen we naar school. De eerste zes weken deed ik op Heideheuvel werk dat ik van mijn eigen school had meegekregen. Daarna ging ik naar een school in de buurt van de kliniek. 's Middags na de lunch gingen we met zijn allen sporten of spelletjes doen of ik bezocht de psycholoog of de dokter. Ik leerde eten met een lijst waarop staat wat je per dag moet eten. Bijvoorbeeld een bepaald aantal boterhammen per dag, met mager beleg. Op een mag wat zoets: light jam, vruchtenhagel of appelstroop. 's Avonds kreeg ik op een bord met drie vakken eten. Sla mocht ik zoveel als ik wilde. We hebben ook uitgezocht welke sport ik leuk vond. Ik tafeltennis nu. Voor mij werkte dit goed, omdat ik helemaal uit mijn thuissituatie ben gehaald. De verleidingen thuis zijn te groot. Op Heideheuvel pakken ze alle aspecten tegelijk aan. Ook mijn ouders moesten daar een cursus doen. Dat vonden ze erg prettig, ze hebben er veel van opgestoken. Toen ik wegging bij Heideheuvel woog ik 81,6 kilo: 25 kilo is er af. Mijn Body Mass Index ligt nu net boven de 25. Daar ben ik natuurlijk trots op! En mijn klasgenoten ook. Veel mensen op school herkenden me niet eens toen ik na een half jaar terug kwam. Het lukt me goed om dit gewicht te houden. In de twaalf maanden na mijn ontslag ben ik nauwelijks aangekomen. Ik pas het eetschema toe en kan de verleidingen aardig weerstaan. Mijn valkuil is dat ik te weinig beweeg. Op sommige dagen lukt het me niet lang genoeg actief te zijn. IJsthee drink ik niet meer. Ik hou het nu bij cola light en veel water.'

(KADER 3)

Geef aandacht, geen snoep

Vier zaken helpen echt tegen overgewicht, schrijven Remy Hirasing en Monique Gouwerok in het onlangs verschenen boek *Kinderen en overgewicht, een actieplan voor ouders* : elke dag een tot anderhalf uur bewegen en buitenspelen; elke dag ontbijten met brood of graanproducten; minder frisdranken en andere gezoete dranken, maar meer water en thee drinken; en niet meer dan twee uur per dag televisiekijken of computeren.

Het boekje is gratis te downloaden (www.Overgewicht.org) en staat vol praktische tips, zoals: Geef zelf het goede voorbeeld. Maak afspraken in overleg met het kind, bijvoorbeeld een glas fris per dag, en het kind mag zeggen welk moment van de dag dat is. Beloon je kind met complimentjes of ga iets gezelligs doen. Geef aandacht in plaats van snoep. Als bonus is er een lijst met allerlei beweegspelletjes voor binnen en buiten.

(KADER 4)

Vier Big Macs of 33 appels

Per dag verbrandt een meisje tot drie jaar ongeveer 1000 kilocalorieën, een meisje tussen drie en acht jaar 1400. Een weinig actieve vrouw of meisje boven de acht jaar verbruikt dagelijks gemiddeld 2000 kilocalorieën. Voor jongens en mannen liggen de aantallen iets hoger, voor actieve kinderen ook. Die 2000 kilocalorieën zitten in bijvoorbeeld 18 kilogram wortelen, of in 33 appels, of zestien volkoren boterhammen met appelstroop, of 7,5 Marsreep, of vier big macs of 300 gram pinda's. Volwassenen komen er met behulp van de Body Mass Index (BMI) - het lichaamsgewicht in kilogrammen gedeeld door de lichaamslengte (in meters) in het kwadraat - achter of ze overgewicht hebben. Van overgewicht is sprake bij een BMI boven 25, van obesitas (klasse 1) boven een BMI van 30, morbide obesitas klasse 2 boven 35, en klasse 3 boven 40.

Bij kinderen spelen behalve lichaamslengte en gewicht ook leeftijd en andere zaken mee. Op de website van het Voedingscentrum kunnen ouders zelf berekenen of hun kind te zwaar is.

www.voedingscentrum.nl