



## > Overgewicht bij kinderen

Multidisciplinair obesitasteam

# Overgewicht bij kinderen

## Inhoudstafel

1. Een “beetje” te zwaar	3
2. Is het gewicht van uw kind normaal?	4
3. Risico's van overgewicht	5
4. Oorzaken van overgewicht	6
5. Hoe de balans in evenwicht houden?	7
6. Behandeling	8
7. Multidisciplinair behandelingsplan	9
8. Contact	11

## Een "beetje" te zwaar



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 één kind op vijf 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 leeftijdsgroepen van vijf tot tien jaar loopt dat aantal op tot 14% (bron: Gezondheidsenquête België, 2004).

Ouders denken vaak dat het overgewicht er wel zal uitgroeien. We weten echter dat hoe ouder het kind is en hoe meer uitgesproken het overgewicht, hoe groter de kans is dat dit overgewicht op volwassen leeftijd blijft bestaan.



## Is het gewicht van uw kind normaal?

Om overgewicht of obesitas te definiëren, kan gebruik gemaakt worden van curven, waarop het gewicht in functie van de lengte wordt weergegeven, of van BMI-curven waarop de BMI in functie van de leeftijd wordt weergegeven.

Na het berekenen van de BMI van uw kind kan u in onderstaande tabel nagaan of er sprake is van overgewicht of van obesitas.

Als het cijfer van de BMI lager is dan de cijfers in de tabel heeft uw kind een gezond gewicht. In het voorbeeld heeft het meisje overgewicht.

### 4 Obesitas

Om vast te stellen of uw kind overgewicht heeft, wordt de Body Mass Index of BMI berekend. Hiervoor deel je het gewicht in kilogram door de lengte in meter in het kwadraat.

*Bijvoorbeeld:* een meisje van 10 jaar is 1,38 m groot en weegt 42 kg.  
Haar BMI is  $42 / (1,38 \times 1,38) = 22,05$

Omdat de verhouding tussen gewicht en lengte voortdurend verandert met de leeftijd, geldt voor elke leeftijd zowel voor meisjes als jongens een andere waarde als grens voor overgewicht en obesitas.

### Interpretatie van de BMI bij kinderen

Leeftijd	Overgewicht		Obesitas	
	BMI meisjes	BMI jongens	BMI meisjes	BMI jongens
2	18,02	18,41	19,81	20,09
3	17,56	17,89	19,36	19,57
4	17,28	17,55	19,15	19,29
5	17,15	17,42	19,17	19,30
6	17,34	17,55	19,65	19,78
7	17,75	17,92	20,51	20,63
8	18,35	18,44	21,57	21,60
9	19,07	19,10	22,81	22,77
10	19,86	19,84	24,11	20,00
11	20,74	20,55	25,42	25,10
12	21,68	21,22	26,67	26,02

*Bron: Overgewicht bij kinderen en adolescenten / C.M. Renders, e.a. – Maarssen: Elsevier gezondheidszorg, 2003 – p.11.*

## Risico's van overgewicht



Kinderen met overgewicht lopen ook een groot risico op overgewicht als volwassene. 80 % van de kinderen met overgewicht heeft ook als volwassene gewichtsproblemen.

Overgewicht brengt nog een aantal andere risico's met zich mee. Overgewicht vergroot het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen door overbelasting van de gewrichten. Maar ook psychische problemen kunnen het gevolg zijn van overgewicht. Obese kinderen kunnen gepest worden en hierdoor erg onzeker worden, weinig zelfvertrouwen hebben en zelfs depressief worden.

Een groot deel van de kinderen met overgewicht hoeft niet zozeer af te val-

len. Belangrijker is dat hun gewicht stabiliseert. Door de groei zal het gewicht meer in overeenstemming komen met de lengte. Het stabiliseren van het gewicht kan vaak bereikt worden door eens kritisch te kijken naar de eetgewoontes van het kind. Het is lang niet altijd zo dat het kind te veel eet. Vaak worden verkeerde dingen gegeten en zijn de tussendoortjes te zoet of te vet.

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 en hebben meer zelfvertrouwen en hun hart- en bloedvaten blijven in topvorm.

## Oorzaken van overgewicht



6  
Obesitas

- ◆ **Gestoorde energiebalans:** groeien, spelen, leren vraagt veel energie van kinderen. Die halen ze uit hun voeding. Maar wanneer ze meer energie opnemen dan ze verbruiken, ontstaat een gestoorde energiebalans.
- ◆ **Suikerrijke en vetrijke producten** zoals chocolade, chips en frisdrank verdringen steeds meer fruit en andere gezonde tussendoortjes. Kinderen bewegen te weinig. Ze zitten uren voor TV of spelen computerspelletjes. Ze worden vaak meer met de wagen gebracht dan dat ze fietsen of stappen. Hierdoor verbruiken ze minder energie. Het teveel aan energie wordt omgezet in vet.
- ◆ **Erfelijke factoren**
- ◆ **Rol van de opvoeding:** kinderen leren eetgewoonten aan. Ze bootsen hierbij het gedrag van ouders, familieleden en vriendjes na. Ouders die zelf vaak vet- en suikerrijke producten eten en minder kiezen voor gezonde voedingsmiddelen geven dit eetpatroon onbewust door aan hun kinderen.
- ◆ **Psychologische factoren:** sommige kinderen eten graag en veel. Ze zijn snel verleid door het uitzicht, de kleur en de geur van voedingsmiddelen. Er zijn ook kinderen die troost zoeken in eten en die hun emoties weg eten. Tenslotte zijn er kinderen die “lijngericht” eten, d.w.z. zich bepaalde periodes aan een dieet houden en dat uiteindelijk niet volhouden. Als ze opnieuw in hun oude patroon vervallen, komen de kilo’s er sneller terug bij.
- ◆ **Zeldzame gevallen:** hormonale problemen, erfelijke ziekten, gebruik van bepaalde geneesmiddelen,...

## Hoe de balans in evenwicht houden?

Uw kind heeft overgewicht? Natuurlijk wil u daar samen met uw kind wat aan doen... Maar hoe pakt u het best aan?

- ◆ Zeker niet door het invoeren van een streng vermageringsdieet! Uw kind is volop in de groeiperiode en talrijke voedingsstoffen met vitamines zijn noodzakelijk.
- ◆ Door een gezonde en evenwichtige voeding te combineren met dagelijkse lichaamsbeweging, zal het gewicht stabiliseren. Wanneer een kind groeit en het gewicht stabiel blijft, moet de BMI gunstiger worden.
- ◆ Naast voeding en beweging maakt ook voldoende slaap deel uit van gezonde leefgewoonten. Kinderen tussen acht

en twaalf jaar hebben gemiddeld nood aan tien 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 makkelijk. Motivatie, geduld en een kindvriendelijke aanpak zijn essentiële elementen voor succes. Probeer samen met het gezin die uitdaging aan te gaan. Daarom is het ook aangeraden om multidisciplinair te gaan werken. In een gespecialiseerd team kan men alle aspecten aankaarten die nodig zijn om uw kind te motiveren.



## Behandeling



Maakt u zich zorgen over het gewicht van uw kind? Spreek er dan over met uw huisarts of kinderarts of vraag raad aan het multidisciplinair team.

Na een onderzoek bij de kinderarts zal een behandelingsplan worden opgesteld. Ofwel wordt u in contact gebracht met een diëtist en eventueel een psycholoog en kinesist, ofwel, indien u dit wenst en uw kind tot de doelgroep behoort, kan een multidisciplinair behandelingsplan van 18 tot 36 weken gestart worden (zie verder).

De teamleden (arts, diëtist, kinesist en psycholoog) komen regelmatig samen om te evalueren of alles goed verloopt en of er aanpassingen moeten gebeuren.

Natuurlijk spelen de ouders een grote rol in het hele proces. Ouders zijn het belangrijkste rolmodel voor hun kind. Zo geven actieve ouders hun gezonde gewoonten door aan hun kind. Het aanleren van nieuwe leefgewoonten is moeilijk. Alle steun uit de omgeving is dan ook welkom. Ouders, maar ook andere gezinsleden, zijn hiervoor de geknipte personen. Steun uw kind bij die uitdaging en zorg dat hij of zij er niet alleen voor staat.

# Multidisciplinair behandelingsplan



## Doelgroep

Kinderen tot 15 jaar met overgewicht.

## Doel

Het kind met overgewicht op een gezonde manier terug fit maken.

Fit worden door een gezonde geest in een gezond lichaam.

Fit worden door verandering in de levenssituatie van het kind: van passief naar actief handelen, van ongezonde naar gezonde eetgewoonten, van negatief naar positief zelfbeeld.

De kinderarts coördineert de persoonlijke noden van het kind.

## Methode

De *licentiate lichamelijke opvoeding en kinesitherapie* begeleidt het kind

gedurende 18 tot 36 weken met een persoonlijk intensief bewegingsprogramma. Dit vindt wekelijks plaats onder persoonlijke begeleiding.

Twee kinderen bewegen dan samen gedurende een uur zodat ze elkaar onderling kunnen motiveren en hun ervaringen kunnen uitwisselen. De kinderen krijgen ook thuisopdrachten mee die wekelijks geëvalueerd en bijgestuurd worden.

Het kind verzamelt in een dagboek al zijn persoonlijke vorderingen en resultaten van het programma. Opvoeders, familie en vrienden kunnen het kind motiveren en zijn inzet ondersteunen door het dagboek regelmatig in te kijken. Ook de kinderarts controleert regelmatig het dagboek.

De *diëtist* stelt samen met de ouders en het kind een evenwichtig dieet op en brengt hen parate kennis bij omtrent

gezonde eetgewoonten. Er worden tien sessies voorzien die over het bewegingsprogramma worden gespreid.

Tenslotte worden de kinderen door de psycholoog gezien die hen met gedrags-therapeutische technieken leert hun leef- en eetgewoonten te veranderen. Thema's die aangehaald worden zijn onder andere:

- ◆ aanleren van probleemoplossende vaardigheden
- ◆ leren omgaan met pesten en plagen
- ◆ leren omgaan met gevoelens
- ◆ zelfwaardering en zelfvertrouwen opbouwen

De sessies gaan bij voorkeur door per twee zoals bij de kinesiste en dit op woensdagnamiddag.

Voor ouders zijn er zowel individuele sessies als groepsessies mogelijk. Ouders staan model voor eet- en bewegingsgedrag. Kinderen imiteren de gewoontes van hun ouders. Daarnaast kunnen ouders met hun reacties op gedragingen van hun kinderen bepaald gedrag aan- of afleren.

Thema's waar we met de ouders bij stil staan zijn:

- ◆ het belang van complimenten, aanmoediging en positieve betrokkenheid
- ◆ aanleren van grenzen
- ◆ gevaar van te strenge controle en beperkingen
- ◆ huisregels formuleren en consequent opvolgen

Na het programma zijn ook individuele opvolgssessies gepland om de kans op blijvende verandering van de eet- en leefgewoontes te verhogen.

## Contact

De coördinator van het programma is Els Vercruysse (09-236 45 60). Natuurlijk kunt u ook steeds terecht bij iemand anders van het team. Het hele team werkt samen en bepaalt met inspraak van de ouders de verschillende raadplegingen.

De consultaties bij de diëtist en de psychologe vinden plaats in AZ Sint-Lucas, het bewegingsprogramma wordt gegeven in de kinepraktijk van Els Vercruysse op de Rooigemlaan 53 te Gent.

Verschillende mutualiteiten voorzien een gedeeltelijke financiële tussenkomst voor de behandeling van overgewicht. Dit is na te vragen bij de eigen mutualiteit.

### Psycholoog

Marie Holvoet 0478-87 28 47

### Kinderarts

Dr. Sofie Deman 09-224 54 13  
Dr. Astrid Verbist 09-224 64 32

### Diëtist

Davy Vansteenkiste 09-224 51 08

### Kinesist

Els Vercruysse 09-236 45 60

2010



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

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek  
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1, 9000 Gent  
campus Volkskliniek, Tichelrei 1, 9000 Gent  
tel. 09-224 61 11, [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

