

A close-up photograph of a child's mouth and hand holding a waffle cone with a scoop of light-colored ice cream. The child is wearing a blue and yellow striped sweater. The background is blurred, showing another child in the distance also holding an ice cream cone. The overall scene is outdoors on a paved surface.

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Multidisciplinair
obesitasteam

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Multidisciplinair obesitasteam

03 **Inleiding**

04 **Wanneer is er overgewicht
of obesitas bij kinderen?**

06 **Oorzaken van overgewicht/
obesitas bij kinderen**

07 **Gevolgen van overgewicht/
obesitas bij kinderen**

08 **Multidisciplinair behandelplan**

09 **Wat kunt u verwachten?**

12 **Tips voor betere eetgewoontes**

13 **Meer beweging**

15 **Lucas, het komt dik in orde**

16 **Contact**

► Inleiding

Steeds meer kinderen lijden aan overgewicht. De Wereldgezondheidsorganisatie schat het aantal zwaarlijvige kinderen jonger dan vijf jaar wereldwijd op 43 miljoen. In België lijdt meer dan 1 kind op 10 aan obesitas. Tussen 9 en 12 jaar vertoont 1 kind op 5 overgewicht. Bij volwassenen stijgt dat cijfer tot 1 op 3.

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.

Het aanleren van gezonde gewoonten op jonge leeftijd is noodzakelijk en ook de beste manier om deze gewoonten ook op latere leeftijd

vol te houden. De invloed van de ouders en de naaste omgeving van het kind zijn zeer belangrijk: zij zijn medeverantwoordelijk voor de eet- en beweeggewoonten en dienen als rolmodel voor een gezonde levensstijl.

Diverse onderzoeken wijzen op het belang van een multidisciplinair kader bij de aanpak van kinderobesitas, met aandacht voor de fysieke, psychosociale, voedings- en bewegingsaspecten.

In deze brochure vindt u informatie over mogelijke oorzaken en gevolgen van overgewicht, een gezond gewicht bij uw kind, tips omtrent gezonde voeding en beweging, enz. Het is zowel geschikt voor ouders met zwaarlijvige kinderen als voor personen die het ontstaan van overgewicht bij hun kind willen voorkomen en **een gezonde levensstijl nastreven.**



► **Wanneer is er overgewicht of obesitas bij kinderen?**

Om overgewicht of obesitas te definiëren, kan gebruik gemaakt worden van curves, waarop het gewicht in functie van de lengte wordt weergegeven, of van BMI curves waarop de BMI (Body Mass Index) in functie van de leeftijd wordt weergegeven.

Om de BMI te berekenen, deelt u het gewicht van uw kind (in kg) door het kwadraat van zijn/ haar lengte (in m). 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. Na het berekenen van de BMI van uw kind kunt u in onderstaande tabel nagaan of er sprake is van overgewicht of 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.



INTERPRETATIE VAN DE BMI BIJ KINDEREN.

	OVERGEWICHT		OBESITAS	
LEEFTIJD	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

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



► **Oorzaken van overgewicht/ obesitas bij kinderen**

Een verstoorde energiebalans

Het evenwicht tussen energie-inname en energieverbruik kan verstoord zijn. Groeien, spelen en leren vraagt veel energie van kinderen. Die halen ze uit hun voeding. Maar wanneer ze meer energie opnemen dan ze verbruiken, ontstaat een verstoorde energiebalans. Dit kan komen door:

Omgevingsfactoren en opvoeding:

- Suikerrijke en vetrijke producten zoals chocolade, chips en frisdrank verdringen steeds meer fruit en andere gezonde voedingsproducten.
- Kinderen bewegen te weinig. Kinderen zitten te vaak stil: in de klas, in de auto, voor tv of computerspelletjes...

Hierdoor verbruiken ze te weinig energie en ontwikkelen ze te weinig spierkracht en basisuithouding.

Erfelijke factoren. Als beide ouders obees zijn, is het risico groter dat kinderen ook overgewicht zullen ontwikkelen.

Psychologische factoren kunnen ook het eetgedrag van kinderen beïnvloeden. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die troost zoeken in eten en hun emoties weg eten.

In **zeldzame gevallen** kunnen erfelijke ziekten, gebruik van bepaalde medicatie, hormonale problemen ook overgewicht veroorzaken.

► **Gevolgen van overgewicht/ obesitas bij kinderen**

- 80% van de kinderen met overgewicht heeft ook als volwassene gewichtsproblemen.
- Overgewicht vergroot het risico op gezondheidsproblemen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen.
- Overgewicht kan ook psychische problemen zoals pesten, een verminderd zelfvertrouwen, sociale isolatie, depressie en slaapproblemen veroorzaken.

Een groot deel van de kinderen met overgewicht hoeft niet zozeer af te vallen. Belangrijk 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 eetgewoonten van het kind. Een goede organisatie van hoe, wat en wanneer we eten is uiterst belangrijk. 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 lichaamsgewicht heeft vele voordelen. Kinderen met een gezond gewicht voelen zich niet alleen lekkerder in hun vel, ze hebben ook meer zelfvertrouwen. Verbeterde bewegingsmogelijkheden kan gezondheidsproblemen voorkomen. Met verbeterde motorische vaardigheden kunnen kinderen meer energie verbranden, betere spieren en conditie ontwikkelen en zonder pijn deelnemen aan sportactiviteiten.



► Multidisciplinair behandelplan

De doelgroep

Kinderen van 6 tot 15 jaar met overgewicht of obesitas.

Doel: de balans in evenwicht brengen

Het kind met overgewicht op een gezonde manier terug fit maken. Fit worden door een verandering in de levenssituatie van het kind: van passief naar actief handelen, van ongezonde naar gezonde eetgewoonten, van negatief naar positief zelfbeeld.

Het aannemen van nieuwe leefgewoonten is niet altijd even gemakkelijk. Motivatie, geduld en een kindvriendelijke aanpak zijn essentiële elementen voor succes. We proberen samen met het gezin die uitdaging aan te gaan. Een multidisciplinair team coördineert het gezondheidsprogramma in functie van de persoonlijke noden van het kind en zijn gezin.

Methode

Het gezondheidsprogramma is een dynamisch proces waar het kind centraal staat tijdens de behandelingen. De aanpak wordt individueel bepaald.

- Na een eerste raadpleging bij de kinderarts, diëtist en psycholoog, komen de teamleden samen om een individueel behandelplan voor te bereiden.
- Er wordt overleg gepleegd met de samenwerkende kinesitherapeuten of bewegingstherapeuten die indien nodig op hun beurt een passend bewegingsprogramma opstellen.
- Het individueel behandelplan wordt voorgelegd aan de ouders en het kind. De haalbaarheid, zowel praktisch als financieel, wordt nagegaan. Indien nodig wordt het programma aangepast.
- De teamleden komen geregeld samen om zowel het kind als het programma te herevalueren.



De kinderarts

Tijdens de eerste raadpleging worden aan de hand van een uitgebreide anamnese, klinisch onderzoek en eventueel bloedonderzoek, zowel oorzaken als gevolgen van overgewicht nagegaan. Er wordt informatie gegeven over de medische toestand van het kind en de aanpak van obesitas.

- De kinderarts legt na het teamoverleg het individueel behandelplan voor. De bloedresultaten en de verdere medische opvolging worden besproken.
- De arts van uw kind wordt geïnformeerd. De verdere medische opvolging, alsook de behandeling van structurele gezondheidsproblemen als gevolg van overgewicht, kan zowel door de eigen arts als door de coördinerende kinderarts gebeuren.

De diëtist

- De sessies omvatten diverse inhoudelijke thema's zoals de warme maaltijd, het ontbijt, dranken, belang van het etiket, de voedingsdriehoek, ...
- Kennis rond gezonde voeding wordt bijgebracht aan de hand van interactieve spelvormen (warme maaltijd en het dambord, ...)
- Daarnaast wordt via het aanleren van probleemoplossende vaardigheden de mogelijkheid gecreëerd om bepaalde leef- en eetgewoontes te veranderen.



De psycholoog

- Er wordt samen gekeken naar de mogelijke psychologische factoren die een invloed kunnen hebben op het overgewicht.
- Frequent voorkomende thema's zijn zelfvertrouwen, pesten, emoties, eigenwaarde,...
- Dit gebeurt via verschillende technieken die kinderen de ruimte bieden om te spreken over de door hen ervaren moeilijkheden op deze diverse domeinen.
- Daarnaast wordt via het aanleren van probleemoplossende vaardigheden de mogelijkheid gecreëerd om bepaalde leef- en eetgewoontes te veranderen.

De kinesitherapeut of bewegingstherapeut

- De motorische ontwikkeling wordt gestimuleerd en geëvalueerd.
- Aanreiken van ademhalingsoefeningen en helpen controleren van lichaamsspanningen.
- Aandacht voor houdingshygiëne met spierversterkende oefeningen.
- Het beoogde doel is uw kind aanzetten tot meer beweging en het zin laten krijgen in sport. Een (re)integratie in een sportclub is de kers op de taart.



Kostprijs

De totale kostprijs hangt sterk af van het programma dat het team, samen met u, voor uw kind heeft uitgestippeld.

De therapeuten worden elk afzonderlijk betaald voor de geleverde prestaties. Voor de start van het programma wordt de kostprijs besproken en worden hierover praktische afspraken gemaakt. Een gedeelte van de kostprijs kunt u terugvorderen van uw ziekenfonds. Bepaalde ziekenfondsen voorzien een verhoogde tegemoetkoming bij deelname aan het obesitasprogramma.

► Wat kunt u verwachten?

Het doel is doorgaans gewichtsbeheersing (stabilisatie) en geen gewichtsverlies: aangezien kinderen groeien, zullen ze vanzelf verslanken als hun gewicht onder controle blijft. Enkel bij ernstige obesitas, zeker als hierbij medische klachten zijn, wordt er gestreefd naar een daling van het lichaamsgewicht.

Door de multidisciplinaire aanpak proberen we geleidelijk aan een verandering teweeg te brengen in de levensstijl van uw kind, door het meer te doen bewegen, gezonde voedingsgewoonten aan te leren en te werken aan zijn psychisch welbevinden.

Vanzelfsprekend heeft het programma pas kans op slagen als het thuisfront het kind maximaal steunt.



► Tips voor betere eetgewoontes

Een kind heeft behoefte aan structuur, ook aan tafel. Maak duidelijke afspraken over waar en hoeveel het eet. Drie maaltijden (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en twee tussendoortjes per dag zijn ideaal. Eten doet u bij voorkeur op regelmatige tijdstippen en op vaste plaatsen.

- Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.
- Voorzie een gezonde lunch op school (bv. een slaatje of schijfjes tomaat tussen de boterham) en geef dagelijks fruit mee in de boekentas.
- Geef de voorkeur aan gezonde tussendoortjes zoals fruit of rauwe groenten.
- Zorg ervoor dat uw kind regelmatig water drinkt.

- Af en toe iets zoets mag, maar maak daarover afspraken met uw kind.
- Bepaal portiegroottes (bv. een afgewogen potje chips in plaats van een hele zak tijdens een verjaardagsfeestje, enkel op woensdag).
- Gebruik voeding niet als beloning of straf.
- Vermijd dat uw kind zich verveelt want dat zet aan tot eten.
- Betrek uw kind bij het bereiden van gezonde maaltijden (bv. samen fruitsalade maken, samen groenten schoonmaken).
- Eet steeds op een vast tijdstip en aan tafel.
- Doe geen andere dingen tijdens de maaltijd zoals tv kijken, spelletjes spelen of lezen.
- Maak van de maaltijd een gezinsgebeuren.

- Gezonde voeding hoeft niet saai te zijn. Gebruik uw creativiteit om voeding op een aantrekkelijke manier te presenteren met leuke kleuren, vormen, smaken, geuren, enz.
- Laat uw kind nieuwe smaken ontdekken. Kennismaken met nieuwe voedingsmiddelen is belangrijk voor de ontwikkeling van een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

► **Meer beweging**

Waarom is regelmatig bewegen zo goed?

- Beweging zorgt ervoor dat de lichaamsfuncties (spijsvertering, bewegingsstelsel, enz.) verbeteren.
- Beweging maakt uw kind fit en zorgt ervoor dat de lichamelijke conditie erop vooruit gaat.
- Beweging bevordert de fysieke en mentale ontwikkeling van uw kind.
- Sport en beweging verbeteren de

lichaamssamenstelling: het zet vetmassa om in spiermassa.

- Lichaamsbeweging is niet enkel inspannend maar ook ontspannend.



Dagelijks ongeveer 1 uur matig lichamelijk actief zijn, is de aanbeveling voor iedereen jonger dan 18 jaar.

Bij matige lichamelijke inspanningen ademt uw kind iets dieper en sneller dan normaal, zoals bij wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Het bewegen moet niet één uur lang na elkaar, maar mag gespreid worden over de dag. Zo kunt u bv. 2 keer vijftien minuten fietsen en 3 keer tien minuten wandelen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd.

Tips voor meer beweging

- Integreer beweging in het dagelijkse leven: op school, verplaatsingen, thuis en tijdens vrije tijdsactiviteiten. Laat bijvoorbeeld uw kind te voet of met de fiets naar school gaan, neem de trap in plaats van de lift, enz.

- Stimuleer uw kind om buiten te spelen met bal, springtouw, rolschaatsen, enz.
- Probeer regelmatig samen te bewegen: bv. gaan zwemmen, wandelen, fietsen, enz.
- Zoek een sport die uw kind leuk vindt en motiveer lidmaatschap in een sportclub of deelname aan de schoolsportactiviteiten.
- Indien uw kind dit wenst, kunt u het inschrijven in de jeugdbeweging.
- Vermijd periodes van lang stilzitten, onderbreek regelmatig met een moment van beweging.
- Maak met uw kind afspraken over de duur van het kijken naar beeldschermen als tv of computer.
- Wees zelf actief zodat uw kind positieve rolmodellen of voorbeelden heeft. Het beste is om beweging niet uitsluitend te beperken tot sporten,

maar de lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijkse leven.

- Indien u moeilijkheden ervaart om uw kind regelmatig te laten bewegen, kan een bewegingstherapeut u verder helpen. Deze stelt samen met u en uw kind een aangepast bewegingsprogramma op.
- Ondersteun uw kind in de (sport) activiteiten die het wil ondernemen (veilig van en naar de sportles laten gaan, materiaal voorzien, af en toe gaan kijken,...)
- **Altijd van toepassing: het belang van belonen en niet straffen.** Beloon niet met voedsel en straf niet door het afnemen van een sportactiviteit of het verplichten tot bewegen.



► Lucas, het komt dik in orde

In het boek 'Lucas, het komt dik in orde' krijgen kinderen informatie over gezonde voeding, beweging en een juist lichaamsgewicht. Kinderen die deelnemen aan het programma krijgen een gratis exemplaar, het boek is ook te verkrijgen in de boekhandel.

'Lucas, het komt dik in orde',
Els Vercruyssen, illustraties
Pauline Oud, uitgeverij Clavis,
ISBN 978 90448 1509 2.

Contact

De coördinator van het programma is dr. Sofie Deman, maar u kunt steeds terecht bij ieder teamlid. Het team werkt samen en bepaalt met inspraak van de ouders de verschillende raadplegingen.

De consultaties bij de kinderarts, de diëtist en de eerste consultatie bij de psycholoog vinden plaats in het AZ Sint-Lucas. De kinesitherapie sessies, de bewegingstherapie en de overige consultaties van de psycholoog, vinden plaats in Gent afhankelijk van het behandelende teamlid.

Vaste teamleden

Straat 61

Kinderarts

Dr. Sofie Deman
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1,
T 09 224 5413

Straat 191

Diëtist

Davy Vansteenkiste
campus Volkskliniek, Tichelrei 1,
T 09 224 51 08

Straat 61

Psycholoog

Caroline De Moor
campus Sint-lucas, Groenebriel 1,
T 09 224 58 65 of 0486 11 08 34



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

2014/15.207