

Kind met overgewicht vooral gezinsprobleem



‘Ook gedrag van ouders moet veranderen’

Kinderen worden niet alleen steeds langer, maar ook dikker. Eén op de zeven kinderen in Nederland heeft last van overgewicht (obesitas). Diëtiste Jenny Brouns probeert kind én ouders te laten wennen aan een nieuw eetpatroon.

Hoe voorkom je als ouder dat je kind te dik wordt? Door het goede voorbeeld te geven! Zorg dat er fruit in huis is en kook lekker en gezond mét groenten. Wees matig met braadmargarine en olie en beperk het aantal kant-en-klaarmaaltijden. Ga ook niet met een zak chips op de bank voor de tv hangen waar de kinderen bijzitten. ‘Ouders moet je erbij betrekken om een kind te laten afvallen’, zegt Jenny Brouns, diëtiste bij GroeneKruisDomicura in Maastricht. ‘Maar verbied niet meteen álles. Begin snoep, frisdrank en zoete tussendoortjes voor op school geleidelijk te verminderen. Anders krijg je alleen maar ruzie met je kind. En zorg voor beweging. Als ouders regelmatig gaan wandelen, gaan kinderen dat ook leuk vinden.’

Negatief zelfbeeld

Eén op de zeven kinderen in de leeftijd van acht tot zestien jaar is te dik. In klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs eet 94 procent te weinig groente, beweegt 60 procent te weinig en slaat 23 procent het ontbijt over. Dat blijkt uit onderzoek van de Limburgse GGD'en. Brouns adviseert ouders en kinderen. ‘Kinderen zitten er vaak ook zelf mee. Ze worden gepest met het dik zijn en hebben een negatief zelfbeeld. Sommigen hebben al klachten aan voeten, benen of rug. Doe je niks, dan houdt het kind ook als volwassene gewichtsproblemen. Dat verhoogt het risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten.’

Met ouders en kind stelt Brouns een contract op met doelen die leiden tot gezonder eetgedrag. Omdat een kind nog groeit, hoeft het gewicht niet direct een stuk omlaag. ‘Een doel kan zijn het drinken van twee glazen water per dag. Als je kind dit advies opvolgt beloon hem dan met een compliment. Te vaak worden kinderen bestraffend benaderd en dat werkt averechts.’

Minder chocopasta

Minder zoet en minder dik de chocopasta op brood is een ander doel. ‘Zoet vervormt de smaak van het kind. Daardoor lust het soms ook geen melk of yoghurt meer. Veel proeven is de enige manier om weer een neutralere smaak te krijgen. Maar ook leren om bij de warme maaltijd kleine porties op te scheppen kan een doel zijn. En vergeet niet dat kinderen sneller wennen aan een nieuw eetpatroon dan volwassenen.’

Meer bewegen op een speelse manier is zeker ook belangrijk. Voor kinderen van acht tot twaalf zijn er bewegingsgroepen in water. Door te bewegen in water worden extra veel calorieën verbrand. Realfit is weer een ander programma. Hierbij doen kinderen als groep en onder begeleiding van een diëtist oefeningen in een sportschool. Brouns: ‘Het idee erachter is: iedereen heeft het moeilijk, dus doen we het samen. Dat motiveert enorm.’

Voor meer informatie zie www.realfit.nl

Tekst Loek Kusiak | Foto Bert Janssen