



Het aantal kinderen met overgewicht stijgt sterk. Ruim 13 procent van alle kinderen en jongeren tussen de vier en twintig jaar had in 2014 overgewicht. Ook in mijn praktijk kom ik steeds meer kinderen (en ouders!) tegen met overgewicht. Maar hoe ontstaat overgewicht eigenlijk, en zijn er ook factoren die het risico op overgewicht vergroten? Wat kun je doen als een kind overgewicht heeft en hoe kun je overgewicht voorkomen?

‘Mam, mag ik nog een snoepje?’

door Irene Heim

Te veel (slecht) eten, te weinig bewegen

Overgewicht ontstaat als je via je eten meer energie binnenkrijgt dan je daadwerkelijk verbrandt. Je eet dan structureel te veel en beweegt te weinig. Ook het soort eten en drinken dat je binnenkrijgt speelt een rol. Het eten van verzadigde vetten (volvette kaas, worst, gebak, snacks en zoutjes) en het drinken van drankjes met veel suiker zorgt ervoor dat je dikker kunt worden.

Casper is een jongen van vijftien jaar. Hij heeft flink overgewicht. Thuis eet hij naar eigen zeggen gezond, maar op school gaat het mis.

‘Bij ons op school eet eigenlijk niemand het brood van thuis op. We gaan in de pauze vaak naar de supermarkt en halen daar frikadelbroodjes of een zak chips en drinken daar cola bij. Als we geen zin hebben om naar de supermarkt te gaan dan scoren we een patatje bij de snackbar om de hoek. Ik neem daar dan ook vaak nog een satékroket of een bamischijf bij.’ Casper heeft het gevoel dat als hij tussen de middag niet met de groep meegaat naar de supermarkt of de snackbar, hij er niet bij hoort. Hij voelt een sociale druk.

Samen kijken we in de therapie naar wat hij zelf belangrijk vond. Casper wil slanker worden en sterker zijn om nee te zeggen tegen zijn vrienden. Hier werken we aan waardoor Casper stapje voor stapje gezonder gaat eten.

Ouders met obesitas

Kinderen van ouders met obesitas hebben een grotere kans op overgewicht. Als ouders verkeerd eten en niet of nauwelijks bewegen, heeft dit zijn weerslag op de kinderen. Het eet- en beweegpatroon van kinderen wordt beïnvloed door de ouders. Opvoedingsregels,

gewoonten, gebruiken, voorbeeldgedrag, beloningen en straffen kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van overgewicht.

Jannie is moeder van een tweeling en heeft overgewicht. Ze wil leren gezonder te eten en meer te bewegen. Ze wil een positief voorbeeld worden voor haar kinderen.

Jannie ontdekt in de therapie dat de regels en gewoonten die zij vroeger heeft meegekregen van haar ouders nu een rol spelen in hoe zij haar eigen kinderen opvoedt. Ze moest vroeger bijvoorbeeld altijd haar bord leegeten, ook als ze geen honger had. Daarnaast werd ze als ze verdrietig was vaak getroost met een snoepje. 's Avonds voor de televisie werden er vaak chips gegeten en na school kreeg ze altijd snoep met ranja. Als ze een goed cijfer had gehaald werd dit altijd beloond met wat lekkers. Voor Jannie was eten meer geworden dan alleen maar eten. Eten werd ook een straf, troost, een vorm van gezelligheid of een beloning.

In de therapie kijkt Jannie op welke andere manieren ze zichzelf kan geven wat ze nodig heeft. Als ze verdrietig is, kan ze in plaats van eten er ook met iemand over praten. Als ze een beloning heeft verdiend kan ze in plaats van een gebakje ook een leuk tijdschrift kopen. Door op een andere manier met eten om te gaan leeft ze gezonder en wordt ze ook een positief voorbeeld voor haar eigen kinderen.

Lage sociaal-economische status

In westerse landen hebben mensen met een lage sociaal-economische status meer kans op overgewicht. Deze groep ondervindt meer belemmeringen om voor gezond eten en bewegen te kiezen dan mensen met een hogere sociaal-economische status. Voorbeelden

van belemmeringen zijn een omgeving met veel snackbars en afhaalrestaurants, een minder veilige omgeving, een lager inkomen en minder kennis over voeding en beweging.

Chayenna woont samen met haar moeder in een flat aan de rand van Amsterdam. Ze heeft, evenals haar moeder, overgewicht. Haar moeder heeft een bijstandsuitkering en heeft naar eigen zeggen te weinig geld om gezond eten te kopen.

'Fruit en groente zijn duur. We hebben daar simpelweg geen geld voor. Naar de sportschool gaan kunnen we ook niet betalen. In de buurt hardlopen is voor Chayenna ook geen optie. Ik voel mij niet veilig om te rennen in de buurt waar ik woon.'

Met Chayenna en haar moeder kijken we naar de mogelijkheden in plaats van de onmogelijkheden. Als je aan het eind van de dag naar de markt gaat is groente en fruit bijvoorbeeld goedkoper. In plaats van naar de sportschool te gaan kun je ook thuis op muziek dansen of met de Wii sporten. Als hulpverlener kun je ook als intermediair dienen om een aanvraag bij het sportfonds in te dienen voor iemand met een lager inkomen. Je krijgt dan geld in de vorm van bonnen om bijvoorbeeld op dansles of judo te gaan.

Emoties en eten

Emotioneel overeten is de afgelopen vijftientig jaar toegenomen. Emotioneel overeten komt bijvoorbeeld voor bij mensen die zich alleen voelen, verdrietig zijn of onrust en spanning ervaren.

Kathleen is een meisje van negen jaar. Haar vader, haar moeder en haar oudere zus hebben geen overgewicht, maar Kathleen wel. Volgens haar moeder eet Kathleen stiekem, omdat ze snoep- en koekpapiertjes achter haar bed vindt. Maar wat maakt dat Kathleen stiekem snoept? Tijdens gesprekken met haar wordt duidelijk dat ze veel stress ervaart in de thuissituatie. Haar vader ziet ze vrijwel niet meer na de scheiding van haar ouders. Met haar oudere zus heeft ze aan de lopende band ruzie. De moeder van Kathleen is bijna nooit thuis omdat ze veel aan het werk is. Kathleen heeft niet het gevoel dat ze met haar zorgen bij iemand terecht kan. Ze voelt zich vaak leeg en somber als ze thuis is en compenseert dit gevoel door te eten. Het gevolg van al dit eten is dat haar gewicht toeneemt. Kathleen leert in de therapie om te gaan met de factoren die niet zullen veranderen en leert met haar moeder over haar emoties te praten.

Cultuur en overgewicht

Bij allochtone Nederlanders komt vaker overgewicht voor dan bij autochtonen. Kinderen en jongeren van allochtone afkomst vormen een risicogroep.

Jasmine is het jongste meisje uit een Turks gezin van vier kinderen. Binnen dit gezin staat eten centraal. Haar moeder maakt van elke maaltijd veel werk. Ze maakt de lekkerste hapjes klaar zoals zelfgemaakt witbrood met veel zonnebloemolie, Turkse pizza en in honing gedrenkte desserts. Bij het eten drinken ze veelal cola. Ongezonder en niet voedzaam eten zorgt niet alleen bij Jasmine voor overgewicht, maar ook bij de rest van het gezin. In de Turkse cultuur is een voller gewicht een teken van welvaart. Daarnaast staat eten voor gastvrijheid. Overvloedig eten klaarmaken voor je gasten hoort bij de cultuur. Voorlichting over gezond en ongezond eten en aanpassingen in het voedingspatroon helpen Jasmine van haar overgewicht af.

Genetische factoren

Ook erfelijke of genetische factoren kunnen een rol spelen bij overgewicht. Door erfelijke factoren kan het ene kind meer kans lopen op gewichtsveranderingen dan het andere. Dit komt omdat ze aanleg hebben om te veel te eten. Kinderen met genetische aanleg kunnen bijvoorbeeld minder gevoelig zijn voor een honger-gevoel of minder snel een gevoel van verzadiging hebben, waardoor ze meer neiging hebben tot overeten. Psycho-educatie en leren omgaan met hongergevoelens of een gevoel van minder verzadiging vormen dan een leerdoel.

Overgewicht kun je voorkomen door een groot stuk psycho-educatie. Als je meer kennis hebt over de risicofactoren rondom overgewicht, kun je daar rekening mee houden. Gezond en met mate eten en beweging zijn daarbij essentieel, maar ook het leren omgaan met verleidingen en emoties vormen een aandachtspunt. Het boekje *Allemaal snoep* is een mooie interventie voor kinderen met en zonder overgewicht. Middels leuke verhalen wordt aandacht geschonken aan het belang van gezond en met mate eten, maar ook beweging. <

Irene Heim is integratief kindervertherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen.
www.ireneheim.nl

