

AANTAL KINDEREN MET OVERGEWICHT GROEIT

Tekst en fotografie Yvonne Vast

In Nederland is bij een op de zeven kinderen sprake van overgewicht of obesitas (VZinfo). De verwachting is dat 41% van de kinderen in 2035 te zwaar zal zijn (Worldobesityfederation). Wat leidt tot deze groei? En wat kan deze trend keren? GGD-jeugdverpleegkundigen Agnes Benedictus (53) en Leanne Hofstra (35) vertellen wat zij hopen te betekenen voor de gezondheid van kinderen met overgewicht of obesitas in Groningen.

In heel Nederland zijn centrale zorgverleners werkzaam. Het werkgebied van Leanne en Agnes omvat het noordwesten tot het (noord)oosten van de stad Groningen. 'Begin dit jaar zijn we beiden begonnen aan deze nieuwe rol: de centrale zorgverlener. Vanuit die rol coördineren we de zorg die kinderen met overgewicht of obesitas ontvangen, en bieden we begeleiding aan het kind én hun gezin', vertelt Leanne. 'Want je kunt beide niet los van elkaar zien. Daarnaast kan overgewicht bij een kind het gevolg zijn van dingen die spelen binnen het gezin.'

De kinderen en gezinnen die ze begeleiden, komen meestal via de jeugdgezondheidszorg van de GGD in beeld, al kunnen anderen ook doorverwijzen. 'Onze centrale vraag is: wat heeft het gezin nodig? En niet: hoe valt een kind zo snel mogelijk af?' vertelt Leanne, 'sterker nog, er komt géén weegschaal of gewichtsdoel aan te pas. Dit heeft alleen maar negatieve impact op een kind.'

Schaamte en stigma's

'Overgewicht of obesitas is de aanleiding om in gesprek te gaan met het gezin, maar er schuilt veel schaamte in. De woorden die je kiest zijn belangrijk', legt Leanne uit, 'sommige kinderen worden helaas gepest of buitengesloten. Dit kan veel impact hebben op hun identiteitsontwikkeling.' In sommige culturen draagt overgewicht juist een positief stigma. Het symboliseert rijkdom en welvaart. 'Wij ontmoeten ook families die erg trots zijn als hun kind wat te zwaar is. Dan gaan we met het gezin in gesprek over de gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas', licht Agnes toe.

Gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas

'Op het consultatiebureau zien wij soms kinderen van amper vier jaar met overgewicht. En langdurig te zwaar te zijn brengt een verhoogd risico op (chronische) ziektes, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en mentale problemen. Zo jong mogelijk de leefstijl van een kind verbeteren is erg belangrijk!', vertelt Agnes. Daarnaast is de kans op terugval in het volwassen leven groot als kinderen eenmaal obesitas

hebben gehad.

Over het verschil tussen overgewicht en obesitas vertelt Leanne: 'Het BMI bepaalt of we spreken van overgewicht of obesitas. Een belangrijk verschil is dat obesitas bestempeld is als chronische ziekte. Als daar bij een kind sprake van is, wordt vóórdat we een traject aangaan onderzocht of er een medische oorzaak is.'

Gemotiveerde ouders

Kinderen kunnen in aanmerking komen voor begeleiding, als de ouders ook gemotiveerd zijn. 'Omdat het gezinssysteem zo belangrijk is, is dat een voorwaarde. Vervolgens gaan we het traject aan voor maximaal twee jaar. Dat biedt de kans écht een tijdsinvestering te doen', zegt Leanne. Agnes vult aan: 'En die tijd hebben we vaak nodig om een vertrouwensband op te bouwen, om inzichtelijk te krijgen wat er speelt in een gezin, en om kleine stappen te zetten die leiden tot veranderingen in het gezinssysteem.'

Fristi is niet gezond

Het ontstaan van overgewicht en obesitas kan allerlei oorzaken hebben. Eén daarvan: kennistekort over gezond gedrag. 'Bijvoorbeeld Fristi, wat de schijn kan wekken voedsaam te zijn, omdat het een melkproduct is en bedrukt met afbeeldingen van fruit. Maar dat er méér dan vijf suikerklontjes in zitten staat niet op het pakje!', merkt Agnes op. Leanne en Agnes geven voorlichting over misleidende voedselproducten en delen hun kennis over voeding die je lichaam écht nodig heeft.

Soms zit het keerpunt in cultuursensitief denken: 'Sommige ouders met een niet-Nederlandse cultuur, houden hun kinderen liever binnen in de winter, omdat ze bang zijn ziek te worden van sporten in de regen en kou.'

Stabieler gezinssysteem

Spanningen in het gezin door financiële zorgen, traumatische en/of stressvolle gebeurtenissen, kunnen óók oorzaak zijn voor ongezond eetgedrag. Agnes: 'Dan onderzoeken wij waar het gezin het meest mee geholpen is en leggen we daar de focus op.' Als voorbeeld noemt ze een kind dat slecht slaapt: 'Slecht slapen kan impact hebben op de leefstijl en mentale gezondheid van een kind, wat kan leiden tot het overgewicht. Dan zoeken we uit waardoor het slecht(er) slaapt en hoe dit te verbeteren.'

Er zijn situaties die vragen om meer specialistische begeleiding. 'Denk aan een psycholoog of diëtist. Dan verwijzen wij ze met hun toestemming door', zegt Leanne.

Europees kampioen zitten

Een andere reden voor toenemend overgewicht/obesitas ligt in onze samenleving zelf. 'De maatschappij is zo ingericht dat ongezond eten makkelijk verkrijgbaar is, én goedkoper. Plus, 70% van de voeding in de supermarkt is ongezond!' vertelt Agnes. 'Probeer dan de verleiding maar te weerstaan', Leanne voegt toe: 'En wat dacht je van alle beeldschermen? Elektrische fietsen, fatbikes? Het leidt tot minder beweging, minder buiten spelen.' Agnes: 'En dat begint al op school. Van kinderen wordt verwacht dat ze veel zitten, en die trend zet zich voort onder de volwassenen. Wist je wel dat Nederland Europees kampioen "zitten" is? Wij zitten gemiddeld het méést aantal uren op een dag!'

Er komt géén weegschaal of gewichtsdoel aan te pas

Persoonlijke motivatie

'In welke situatie een kind ook zit; het blijft vaak onbevangen en nieuwsgierig. Kinderen hebben enorme veerkracht', vertelt Leanne. 'Ik vind de nieuwsgierigheid van kinderen erg inspirerend', haakt Agnes in. 'En wat betreft mijn werk: ik vind onze preventieve rol mooi. Ons werk heeft effect op het hèle gezin, dus ook iemands broertjes en zusjes. Ik vind dat ieder kind recht heeft op een gezonde leefstijl', sluit Agnes af. ♦

Vlnr: Agnes Benedictus, Leanne Hofstra

