

Artikel Pedagogiek In Praktijk

Januari 2006

Inzet:

In de wetenschap en de publieke discussie wordt overgewicht uitgedrukt in de zgn. Body Mass Index, de BMI. De BMI berekent men door het gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lengte in meters. Bij volwassenen spreekt men van overgewicht bij een BMI die groter is dan 25. Boven de 30 spreekt men van ziekelijk overgewicht, ofwel **Obesitas**. Voor kinderen zijn aparte tabellen, die rekening houden met de verschillen in de hoeveelheid vetweefsel gedurende de verschillende ontwikkelingsfasen.

Vet gaaf of vet gek

Door Liesbeth Groenhuijsen*

Zomaar wat koppen uit krant en tijdschrift:

- *Bijna de helft van de Nederlanders lijdt aan overgewicht*
- *Relatie aangetoond tussen leefstijl ouders en overgewicht kind*
- *Dikke kinderen gebaat bij opvoedingsondersteuning*
- *Het lachen om dikke Europeanen is begonnen*
- *De frisautomaat uit de basisschool*
- *Ziektekosten door overgewicht in Nederland: bijna een miljard euro*

Voor wie het nog niet weet: we worden te dik.

En niet zomaar een klein beetje. We worden zo veel te dik dat het onze gezondheid bedreigt.

En dat geldt ook voor onze kinderen.

Kinderartsen en diëtisten slaan alarm. Er zijn kinderen die zo veel overgewicht hebben dat ze gaan lijden aan ouderdomsdiabetes. En daar word je niet lekker groot mee.

Daar krijgt je complicaties van en uiteindelijk ga je daardoor eerder dood.

De obesitas-epidemie heeft het karakter van een sluipmoordenaar en het effect van een kernramp", zo schrijft NRC Handelsblad (juli 2005).

Wie de publieke discussie daarover een beetje volgt zal merken dat er hard nagedacht wordt over de oorzaken. Die moeten we kennen als we afdoende maatregelen willen treffen om er iets aan te gaan doen.

Ik kan me daarbij niet aan de indruk onttrekken dat de bal hier voortdurend wordt rondgespeeld van de een naar de ander en dat het met die maatregelen nog niet zo wil vlotten. En dat kan eigenlijk niet.

Want: kinderen die op jonge leeftijd te dik zijn lopen een groot risico dat als volwassene nog altijd te zijn. Het gaat niet vanzelf over. We hebben dus niet alle tijd !

We weten nog heel veel niet, maar we weten een aantal dingen al wel.

Gebrek aan kennis is dus geen alibi om niets te doen.

Een kort overzicht:

- Dik zijn zit voor een niet onbelangrijk deel in je genen. Je erft het van je vader, je moeder, je opa.. Pech dus. In de literatuur vind je getallen van 20 tot 70 procent als het gaat om de invloed van de erfelijkheid. Is er "dus" niks aan te doen en kun je achteroverleunen? Nee! zoals we ook niet rustig toekijken als een kind een erfelijke lichamelijke ziekte heeft of wanneer het kind bijvoorbeeld dyslectisch is. De ouders, de school, de hulpverlening en het kind zelf komen in actie om de gevolgen van die aanleg zo klein mogelijk te maken. De overheid moet zorgen voor voorzieningen die de nodig hulp mogelijk maken. In plaats van een alibi is er sprake van een extra opvoedingstaak.
- Het komt door teveel en vooral door verkeerd eten. Wie wil voorkomen dat zijn kind te dik wordt moet al vroeg beginnen. Zo is er onderzoek bekend waaruit blijkt dat

kinderen die borstvoeding hebben gehad een kleinere kans lopen op overgewicht op latere leeftijd. Hoe dat kan? Men denkt dat het niet in de voeding als zodanig zit, maar in het feit dat een borstkind leert vertrouwen op de eigen behoeften: het neemt niet meer of minder dan het nodig heeft. Terwijl het flessenkind het moet doen met de hoeveelheid die de moeder/consultatiebureau bepaalt, en zo als het ware meteen afleert om naar de eigen lichaamssignalen te luisteren en deze te ontwikkelen. En dat verkeerde eten? Kinderen groeien op in een “vergiftigd voedingsklimaat”(4) Overall is voedsel aanwezig en het wordt aanbevolen: “omdat je het verdient”, “verwen je zelf”. En: wie als ouder echt van zijn kinderen houdt gunt hen iedere dag product a. en van product b. worden ze vrolijk en gelukkig. Het gaat dan vaak om producten die met het oog op de gezondheid eerder afgeraden zouden moeten worden. Gek eigenlijk: Als het gaat om onveilig speelgoed zijn er strenge regels, de reclame voor dikmakers is niet gelimiteerd en zo’n zeventig(!) procent van de reclame rond kinderprogramma’s gaat over eten en drinken, en dan vooral over snoep, snacks en calorierijke drankjes.

- Het komt door te weinig bewegen.

Doordat we toestaan dat de leefomgeving van kinderen wordt volgebouwd en vervolgens volgereden, is er voor kinderen minder kans om buiten te spelen, te rennen. Een niet onbelangrijke factor is ook de haast die ons leven kenmerkt. Veel ouders hebben/nemen niet de tijd om naar de winkels te lopen met hun kind, maar nemen de auto. En als ze al met het kind wandelen dan zitten veel kinderen in buggy’s, ook als ze al lang kunnen lopen; moeder of vader heeft geen tijd voor het geslenter en getreuzel. Het kind mist beweging maar krijgt iets anders: het voorbeeld van niet-bewegen. En kinderen leren veel van modelgedrag van hun opvoeders. Onze grootouders besteedden van elke 3 calorieën die ze aten er 1 aan lichamelijke inspanning, bij ons is dat gedaald tot 1 op de 7! En hoe minder we verbruiken, hoe meer we nu eenmaal opslaan als vet. Het kind dat niet gaat voetballen maar tv gaat kijken, niet naar school loopt maar met de auto wordt gebracht, dat kind wordt te zwaar. Bezuinigingen op schoolzwemmen en schoolgymnastiek doen de rest. Onacceptabel eigenlijk.

- Overgewicht kan een uiting zijn van psychische problemen. Dat kan. Het lijkt niet erg “in de mode” om aan deze mogelijkheid te denken. We zijn momenteel eerder geneigd om te denken in snelle oorzaken en snelle oplossingen. Maar het is voor hen die met kinderen werken van groot belang om stil te staan bij deze mogelijkheid. Kinderen moeten nog leren om hun emoties zo te uiten en onder woorden te brengen dat ze zichzelf leren begrijpen en dat ze de juiste hulp kunnen vragen. En : waar woorden tekort schieten gaat het lichaam spreken. Als zich problemen voordoen wordt een kind onzindelijk, het slaapt slecht, of gaat minder of juist meer eten. Een dik lichaam is soms een buffer tussen zichzelf en een beangstigende buitenwereld, eten en snoepen is soms een verdediging tegen angsten die het kind dreigen te overspoelen. Als het gaat om volwassenen met een eetprobleem blijkt niet zelden ook een gevoel van “innerlijke leegte” aan de basis te liggen. De vraag of dat bij kinderen mogelijk ook meespeelt zal nog beantwoord moeten worden, maar het lijkt me zeker niet ondenkbaar. Het zou zo kunnen zijn dat de manier waarop we ons eigen leven en dat van onze kinderen inrichten, met veel haast, verminderde samenhang in gezin, familie en buurt, met een grote sociale druk om aan snel wisselende trends in manieren van leven mee te doen, de kinderen enerzijds overvraagt, anderzijds te weinig bevrediging biedt van hun basisbehoeften.

- Veel ouders leren hun kinderen niet om op een goede manier met hun behoeften om te gaan. Nu overal om ons heen voedsel voor het grijpen is, is het van groot belang dat kinderen van hun opvoeders leren dat eten bedoeld is om honger te stoppen en groei te bevorderen. En niet bijvoorbeeld: voor de gezelligheid, om verveling te bestrijden, mee te doen aan interessante trends, om vriendschap mee te kopen, om te compenseren voor gebrek aan liefde en waardering.
- Smaak is voor een deel aangeboren, maar voor een deel kneedbaar. Veel ouders kennen het maar al te goed: zoet gaat er altijd wel in, maar o die groente, dat lukt maar niet. Een groente als spruitjes wordt door bijna alle kinderen geweigerd. Dit is een erfenis uit de oertijd. Bittere dingen waren vaak giftig, de soortgenoten die hielden van bitter stierven daardoor vaak jong en lieten geen nakomelingen na. Wie van zoet en calorierijk hield had een grote kans om te overleven en zich voort te planten. En van die zoetekauwen stammen wij af. Maar door onbekend voedsel vaak aan te bieden kunnen we leren ervan te houden. Wie hield er als baby nou van bier of wijn, van schimmelkaas of koffie? Allemaal geleerd door het een aantal keren te proberen.
- Overgewicht op de kinderleeftijd heeft ernstige gevolgen op korte en lange termijn Overgewicht kan de ontwikkeling van kinderen op vele terreinen negatief beïnvloeden. Het dikke kind is vaak slachtoffer van pesteringen, waardoor het zich incompetent gaat voelen in sociale situaties. Velen krijgen dan de neiging zich terug te trekken achter de computer, met troostvoedsel onder handbereik, waarmee een vicieuze cirkel ontstaat. Het dikke kind wordt, volkomen los van zijn persoonlijke eigenschappen, door andere kinderen gezien als lui en onaantrekkelijk (3). Zo wordt naast zijn lichamelijke ontwikkeling ook de sociaal-emotionele ontwikkeling bedreigd door overgewicht.
- Overgewicht is ongelijk verdeeld over de verschillende bevolkingsgroepen. In lagere sociale klassen komt overgewicht meer voor. Voor allochtone gezinnen geldt soms dat dik-zijn gezien wordt als een teken van gezondheid en welvaart.

Wat moeten we doen?

Overgewicht bij kinderen is een snel uitdijend probleem met vele oorzaken en veel verschillende verantwoordelijken.

We zullen de ouders als eerstverantwoordelijken voor hun eigen kinderen moeten blijven aanspreken om te doen wat in hun vermogen ligt. En als het hen niet lukt en zij geen hulp willen / kunnen accepteren valt zelfs te overwegen hulp in een niet-vrijblijvend kader te overwegen, omdat de gevolgen voor het kind zo ernstig kunnen zijn. (1)

Maar het gaat niet aan om de schuld en de verantwoordelijkheid bij hen te laten.

De manier waarop wij de samenleving inrichten maakt dat veel ouders niet weten hoe ze op dit punt de belangen van hun kinderen moeten behartigen. Als we aan de ene kant het bewegen ontmoedigen door te bezuinigen op schoolgym en een bombardement van reclame voor snoep aan kinderen goedkeuren, kunnen we niet van ouders eisen dat ze vervolgens de draai kunnen maken om hun kind te overtuigen van het belang van bewegen en gezond eten. De politiek, de voedingsindustrie en de scholen zullen samen met de ouders mogelijkheden moeten scheppen om het anders te doen.

Er gebeurt al veel, maar wat ontbreekt is de samenhang. Het is onvoldoende om op 1 aspect te focussen. Het probleem van overgewicht moet op meerdere fronten tegelijk aangepakt worden om een kans op succes te hebben.

Een voorzetje: Na een grondige analyse van wat we al weten uit onderzoek door alle disciplines die bij dit onderwerp betrokken zijn (medisch, psychologisch, pedagogisch voedseltechnologisch , reclametechnisch) wordt de **“week van het gewicht”** voorbereid. Voedselproducenten wordt gevraagd aantrekkelijke gezonde producten voor kinderen te ontwikkelen.. Die producten die daaruit goed naar voren komen worden opgenomen in het “gewichtig pak “. Er start een wervende campagne voor ouders en kinderen. Er worden laagdrempelige voorlichtingsbalies ingericht.

In de week van het gewicht kunnen alle ouders die met hun kind hebben deelgenomen aan een bewegings- en voedingsprogramma gratis een “gewichtig pak” afhalen. Het bevat de winnende producten niet in een portie voor slechts 1 keer, maar in een hoeveelheid die het mogelijk maakt het de kinderen een aantal keren aan te bieden (uit onderzoek weten we immers dat er meerdere keren nodig zijn om aan een smaak te wennen).

Daarnaast bonnen voor sport- en spelactiviteiten. Scholen kunnen voor het introduceren van lessen over voeding en koken extra geld krijgen.

En: hoe afgezaagd het ook klinkt: er is meer onderzoek nodig, maar misschien nog meer dan dat: er is denkwerk nodig. Dit probleem heeft te maken met de manier waarop we eten, zeker. Maar ook met de manier waarop we tegen lijf en leven aankijken.

.....

* Liesbeth Groenhuijsen is GZ Psycholoog. Zij werkt bij de Raad voor de Kinderbescherming en is tevens werkzaam in een eigen pedagogische adviespraktijk. Zij publiceerde bij SWP over Echtscheiding, en binnenkort verschijnt haar kinderboek voor kinderen met overgewicht, onder de titel **“de kraakfactor”**

.....

Informatie over gezond eten:

www.voedingscentrum.nl.

Informatie over gezond bewegen

www.flash123.nl.

Literatuur:

1. Berg, M v.d. en E.A.Groenhuijsen, *De kleine Rubens in de jeugdzorg*, Tijdschrift voor Familie en jeugdrecht, 2005
2. Groenhuijsen, E.A. en ten Hoor, N., *De Kraakfactor, verhalen voor kinderen met overgewicht*, Uitgeverij SWP Amsterdam, verschijnt in 2006
3. Lattner, J.D en A.J.Stunkard, *Getting worse, the sigmatizaion of obese children*, in Obesity Research, 2003
4. Schwartz, M.B.en R Puhl, *Zwaarlijvigheid bij kinderen: een maatschappelijk probleem*, in Kind en Adolescent Review, jrg. 10 nr. 4, 2003