

LEVEN MET EEN EXTRA RUGZAK

Leven met een extra rugzak

*Hoe obesitas bij kinderen doeltreffend
aanpakken*

Kim Van Hoorenbeeck

An De Meyer

Katrien Van Gompel

Inhoud

Voorwoord	11
Wist je dat...	13
Hoofdstuk 1	
Wat is overgewicht? Wat is obesitas?	15
Hoe bekijken professionals uiteindelijk of je kind gewichtsproblemen ondervindt?	16
Voorbeeld 1	17
Voorbeeld 2	18
Hoofdstuk 2	
Hoe vaak komen obesitas en overgewicht op jonge leeftijd voor?	21
Overgewicht op wereldniveau	22
Europese cijfers	23
De situatie in België	24
Conclusie	25
Hoofdstuk 3	
Wat zijn oorzaken van obesitas en overgewicht op jonge leeftijd?	27
Voorbeeld 1	29

Voorbeeld 2	30
Aanleg	31
Genetische syndromen	32
Geïsoleerde gedefecten	33
Hormonale veranderingen	33
Medicamenteus	34
Psychosociale problemen	34
Levensstijl	35

Hoofdstuk 4

De complicaties van obesitas	37
Hart en bloedvaten	38
Ademhalingsstelsel	40
Maag-darmstelsel	42
Metabool	42
Gewrichts- en skeletaandoeningen	44
Hormonaal	44
Psychologisch en sociaal	45
De economische kosten	47

Hoofdstuk 5

Wat is de normale ontwikkeling?	49
Baby's	49
Peuters	50
Kleuters	54
Lagereschoolleeftijd	55
Adolescenten	56

<i>Vroege adolescentie (11 – 14 jaar)</i>	57
<i>Middenadolescentie (15 – 19 jaar)</i>	58
<i>Late adolescentie (20 – 25 jaar)</i>	59

Hoofdstuk 6

Waaruit is onze voeding opgebouwd?	61
Overzicht	61
Voedingsstoffen	63
<i>Water</i>	63
<i>Eiwitten</i>	63
<i>Vetten</i>	65
<i>Koolhydraten</i>	68
<i>Voedingsvezels</i>	70
<i>Vitaminen</i>	70
<i>Mineralen</i>	71
<i>Alcohol</i>	72

Hoofdstuk 7

Wat is gezonde voeding?	73
De voedingsdriehoek	74

Hoofdstuk 8

Gezonde voeding in de praktijk	79
Structuur	79
Smaak	81
Wat eet en drink ik het best en hoeveel is een normale portie?	83

<i>Hoeveel moet ik drinken?</i>	83
<i>Wat kan ik drinken?</i>	86
<i>Heb ik soms meer vocht nodig?</i>	87
De hoofdmaaltijden: het ontbijt	88
<i>Wat is een gezond ontbijt?</i>	88
De hoofdmaaltijden: de lunch	92
De hoofdmaaltijden: de avondmaaltijd	94
<i>Maar wat is een gezonde warme maaltijd?</i>	95
<i>Hoe kies ik per groep wat er op mijn bord komt?</i>	96
Tussendoortjes	98
<i>Wat kunnen we nemen als tussendoortje en hoeveel?</i>	99
<i>Welke porties kunnen we als leidraad nemen?</i>	107
Wist je dat... ..	110

Hoofdstuk 9

Wat is het belang van beweging en hoeveel

moeten we bewegen?	111
Wat is het belang van lichaamsbeweging?	111
De bewegingsdriehoek	113
<i>Sedentair gedrag</i>	114
<i>Licht intensief bewegen</i>	114
<i>Matig intensief bewegen</i>	115
<i>Hoog intensief bewegen</i>	115
Hoe volhouden?	116

Hoofdstuk 10

Hoe kun je je kind het best begeleiden?	119
Grenzen stellen	119
Omgaan met emoties	122
Motiveren	126
Belonen	129
Zelf het goede voorbeeld geven	136
Extra begeleiding en ondersteuning	137
Bronnen	141

Voorwoord

Sinds ondertussen tien jaar heb ik het geluk te mogen werken met kinderen en jongeren die kampen met overgewicht en obesitas. Dit boek is voornamelijk ook een eerbetoon aan hen.

De meeste patiënten die ik in mijn praktijk heb mogen ontvangen zijn vaak enorm gedreven en gemotiveerd om aan hun gewichtsprobleem, maar nog veel belangrijker, aan hun gezondheid, te werken. Het zijn mensen die bewust ervoor gekozen hebben om hun levensstijl aan te passen. Uiteraard verloopt dit niet altijd van een leien dakje, maar de kracht die ze bijna allemaal hebben om na een terugval de moed weer bijeen te rapen en er opnieuw voor te gaan is bewonderenswaardig.

Jammer genoeg hebben deze patiënten vaak de perceptie die de maatschappij van hen heeft, tegen. Ook al gaat overgewicht bijna steeds gepaard met een te hoge calorieopname en een te laag calorieverbruik, het verhaal is meestal niet zo rechtlijnig als de buitenwereld nogal vaak denkt. Obesitas is een complexe aandoening. Niet alleen spelen verschillende lichamelijke interacties mee, maar ook sociale en emotionele factoren spelen een niet te onderschatten rol. Het is dan ook een voorrecht om deze bijzondere patiëntengroep te bege-

leiden in de zoektocht naar een ander, gezonder en kwaliteitsvoller leven.

Dit boek is uiteraard niet het resultaat van het werk van één persoon, maar van een team en dan nog in het meest bijzonder van een fantastisch kinderobesitasteam dat met hetzelfde enthousiasme al tien jaar samenwerkt. We hopen dan ook dat dit boek kan bijdragen tot meer inzicht in het complexe verhaal dat obesitas op kinderleeftijd is, maar ook dat we met praktische tips, weg van alle hypes, kunnen bijdragen aan een gezonder leven voor iedereen. Het is een boek waarmee we niet alleen gezondheidswerkers willen bereiken maar iedereen die een hart voor kinderen heeft en uiteraard de ouders en kinderen zelf.

Veel leesplezier!

Kim Van Hoorenbeeck (kinderarts)

In samenwerking met An De Meyer (kinderdiëtiste) en
Katrien Van Gompel (kinderpsychologe)

Wist je dat...

- bijna 20% van de meisjes en jongens in België obesitas of overgewicht vertoont?
- in Afrika het aantal kinderen met obesitas verdubbeld is van 5,4 miljoen naar 10,3 miljoen tussen 1990 en 2016?
- te energierijk eten en drinken en te weinig bewegen nog steeds de belangrijkste oorzaak zijn van overgewicht en obesitas op jonge leeftijd?
- 7 op de 10 kinderen met obesitas minstens één risico-factor vertonen die voorbeschikt op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten?
- obese kinderen een zeer grote kans hebben om obese volwassenen te worden als er niet wordt ingegrepen?
- het goedkoper is voor de maatschappij om maatregelen te nemen om obesitas te voorkomen dan de kosten te betalen die ontstaan door ziekte bij obesitas?
- kinderen pas de volledige normale ontwikkeling hebben doorlopen op de leeftijd van 20 – 25 jaar?

- 81% van de jongeren te weinig beweegt?
- je meer calorieën verbrandt door de hele dag door rustig te bewegen dan met een intensieve sportsessie?
- het stigmatiseren van kinderen met obesitas nadelige effecten kan hebben op de verdere gewichtsevolutie?
- de calorieën in een glas sinaasappelsap hetzelfde zijn als in een glas cola?
- veel drinken tegelijk geen zin heeft om je vochtbalans goed te herstellen?
- je perfect aardappelen kunt bakken onder de grill zonder vetstof in plaats van met vetstof in de pan?
- je minstens tien keer moet proeven voor je weet of je iets lust?