

Kinderen en overgewicht

Het aantal kinderen in Nederland met overgewicht is de laatste 20 jaar verdubbeld. Op dit moment is één op de zeven kinderen te dik en het aantal neemt toe. In Nederland komt dit neer op 400.000 kinderen.

80 procent van de kinderen met overgewicht is ook op oudere leeftijd te zwaar. Overgewicht vergroot de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Diabetes type 2 komt steeds vaker voor bij kinderen jonger dan 12 jaar.

Kinderen met overgewicht krijgen vaker te maken met sociaal-emotionele problemen, zoals een minderwaardigheidsgevoel, eenzaamheid en gedragsproblemen. Ongewenste lichaamsomvang en de belemmering die dat geeft bij bewegen speelt hierbij een rol.

Een zorgwekkende ontwikkeling is te lezen uit een onderzoek van het UMC Groningen waaruit blijkt dat veel ouders het gewicht van hun te dikke kinderen normaal vinden. Veel ouders zoeken om die reden geen hulp.

Hoe kan overgewicht oa. ontstaan?

- Te hoge inname van snelle koolhydraten
- Te lage inname van B vitaminen, kalium en magnesium
- Te hoge inname van verzadigde vetzuren
- Te lage inname van onverzadigde vetzuren
- Een verstoorde energie balans
- Een vroege diagnose van overgewicht is belangrijk. Hoe eerder gestart wordt met het aanleren van eet –en beweeggewoonten hoe groter de slagingskans. De omgeving waarin het kind leeft zal hierbij betrokken moeten worden. Een kind is immers grotendeels afhankelijk van hetgeen de volwassenen aanbieden.

Welke rol speelt de diëtist hierbij?

De primaire doelstelling is regulatie van het lichaamsgewicht, waarbij een normale groei en ontwikkeling blijft gewaarborgd. Als uitgangspunt wordt er gekozen voor een gewone voeding zonder gebruik te maken van lightproducten of dieetpreparaten

- aanleren van een beter eetpatroon en eetgedrag voor kind EN gezin.
- Gewichtsstabilisatie.
- Energiebeperkt dieet als er sprake is van een fors overgewicht
- Verbeteren van de conditie door meer te bewegen en/of te sporten.
- Het aantal uren tv kijken en computeren te beperken
- Bewustwording van mate van zelfvertrouwen

Normaal waardes BMI jongens/meisjes

| Leeftijd | BMI Meisje | BMI Jongens |
|----------|-------------|-------------|
| 3 jaar | 14,4 - 17,6 | 14,5 - 17,9 |
| 4 jaar | 14,2 - 17,3 | 14,3 - 17,6 |
| 5 jaar | 14,0 - 17,2 | 14,1 - 17,4 |
| 6 jaar | 13,9 - 17,3 | 14,0 - 17,6 |
| 7 jaar | 14,0 - 17,8 | 14,1 - 17,9 |
| 8 jaar | 14,2 - 18,4 | 14,2 - 18,4 |
| 9 jaar | 14,4 - 19,1 | 14,4 - 19,1 |
| 10 jaar | 14,8 - 19,9 | 14,7 - 19,8 |
| 11 jaar | 15,3 - 20,7 | 15,0 - 20,6 |
| 12 jaar | 15,8 - 21,7 | 15,5 - 21,2 |
| 13 jaar | 16,4 - 22,6 | 16,0 - 21,9 |
| 14 jaar | 17,0 - 23,3 | 16,5 - 22,6 |
| 15 jaar | 17,5 - 23,9 | 17,1 - 23,3 |
| 16 jaar | 18,0 - 24,4 | 17,7 - 23,9 |