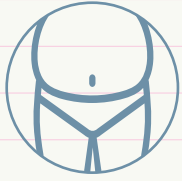




- ① Prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck, kinderarts en coördinator kinderobesitasteam
- ② Vicky Janssens, diëtist



## OBESITAS BIJ KINDEREN

ooo

### WIE?

In Vlaanderen heeft 1 op 5 kinderen overgewicht. 1 op 20 heeft obesitas, wat betekent dat ze ernstig overgewicht hebben.

### WAAROM?

Overgewicht hangt meestal samen met een ongezonde levensstijl, maar ook genetische factoren kunnen een rol spelen. Uitzonderlijk is er een lichamelijke oorzaak, bijvoorbeeld een hormonale stoornis.

### TEAM?

Het kinderobesitasteam wordt gecoördineerd door kinderarts prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck, die samen met dr. Marijke Ysebaert de kinderen medisch opvolgt. Verder telt het team drie diëtisten, een cardiologe, twee maag-darmspecialisten, drie endocrinologen, een kinderarts en een neus-keel-oorarts gespecialiseerd in slaapproblemen.





## Overgewicht bij kinderen

# ‘Het kan iedereen overkomen’

Eén op de vijf Vlaamse kinderen is te zwaar. ‘Wij begeleiden hen in kleine stappen naar een gezond gewicht. Met een realistische aanpak is de kans op blijvend succes groot’, zegt kinderarts prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck.



**H**et aantal kinderen en jongeren met overgewicht zit wereldwijd nog altijd in de lift, al is die stijging stilaan aan het afvlakken. ‘Dat is op zich positief, maar we hebben nog altijd geen reden om te juichen’, vindt prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck.

### Hoe komt het dat almaar meer kinderen met overgewicht sukkelen?

Van Hoorenbeeck: ‘Daar spelen

verschillende factoren in mee. Kinderen zitten almaar vaker achter een schermje in plaats van te bewegen, er is een enorm aanbod aan ongezonde voeding en ouders hebben minder tijd om gezond te koken. Als we iets aan het probleem willen veranderen, moet ook de overheid haar verantwoordelijkheid opnemen. Ik vind het bijvoorbeeld onbegrijpelijk dat frisdrankautomaten nog altijd talrijk aanwezig zijn op scholen.’

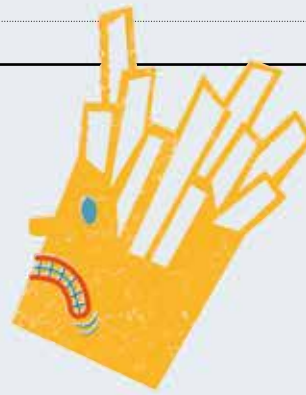
### Klopt het dat elk pondje door het mondje gaat?

Van Hoorenbeeck: ‘Nee, niet alleen levensstijl, maar ook genetische aanleg speelt mee bij het ontstaan van overgewicht. Sommige kinderen zullen nooit echt slank zijn, wat ze ook proberen. Wat niet wegneemt dat ook zij kunnen evolueren naar een gezond gewicht, door hun voeding aan te passen en meer te bewegen. Een enkele keer is er sprake van een medische oor-

zaak die je eerst moet aanpakken, zoals een hormonaal probleem. Kinderen met overgewicht en hun ouders worden nog te vaak met de vinger gewezen. Daar moeten we vanaf. Ik druk mijn patiënten altijd op het hart dat het iedereen kan overkomen.’

### Hoe schadelijk is overgewicht op jonge leeftijd?

Van Hoorenbeeck: ‘Ernstig overgewicht verhoogt de kans op een hoge bloeddruk, diabetes, een verhoogd cholesterolgehalte, leververvetting, slaapapneu en zelfs hart- en vaatziekten. Bij heel wat kinderen met obesitas, heel ernstig overgewicht dus, zien we al een voorstadium of begin daarvan. Gelukkig zijn die kwalen bij hen meestal nog omkeerbaar. Hoe sneller we het overgewicht behandelen, hoe beter. Want we zien dat ons lichaam een soort van kritische grens heeft: eens daar voorbij gaan →



→  
Voeding mag  
geen bron van  
stress worden

de problemen elkaar onderling versterken. Op dat moment wordt het ook veel moeilijker om nog te vermageren.'

### Wat is een gezond gewicht voor een kind?

Van Hoorenbeeck: 'Als een kind nog groeit, kun je dat als leek moeilijk bepalen. Bij twijfel ga je het best bij de huis- of kinderarts

langs. Meten is weten. Bij licht overgewicht kunnen de ouders en het kind nog zelf proberen om het tijt te keren aan de hand van tips. Maar bij ernstig overgewicht is dat niet haalbaar. Sommige ouders zijn dan geneigd om te streng te zijn, waardoor het kind snel afhaakt. Bovendien is het heel moeilijk om voor een opgroeiend kind dat moet vermageren een uitgebalanceerde voeding uit te werken. Dat laat je beter aan een diëtist over.'

### Moeten de kinderen echt op dieet?

Vicky Janssens, diëtiste: 'Zeker niet, we proberen ze vooral een gezondere levensstijl bij te brengen. Dat gebeurt geleidelijk. In het begin zie ik de kinderen meestal één keer per maand en dan pakken we telkens een ander onderdeel van de voeding aan: de dranken, de broodmaaltijd, de warme maaltijd ... Ook beweging komt aan bod. Ik spreek met de kinderen af welke sportactiviteiten voor hen haalbaar zijn en hoe vaak. Dat mag ook wandelen of op de trampoline springen zijn. De kinderen beslissen zelf wat ze zien zitten: dat werkt beter dan dat ik hen opleg wat ze moeten doen.'

### Wat met de rest van het gezin? Moet iedereen

### anders gaan eten?

Janssens: 'Idealerweise probeert inderdaad het hele gezin een gezondere levensstijl aan te nemen, maar dat lukt niet altijd. Bij gedeeld ouderschap na een echtscheiding moeten we de twee gezinnen meekrijgen. Sommige ouders doen dat heel goed: er zijn er die samen mee naar de raadpleging komen of elkaar afwisselen.'

### Hoe krijgt u die aanpassing van eetgewoontes aan de kinderen verkocht?

Janssens: 'Ik geef hen altijd inspraak in wat ze wel of niet mogen eten. Kunnen ze bijvoorbeeld hun boterham met choco niet missen, dan mogen ze die nog eten, maar niet elke dag. Ik maak wel heel duidelijke afspraken. Dat werkt beter dan vage tips als 'een beetje minderen'. En ik leg ook nooit een maximaal aantal calorieën of een vast voedingsschema op. Voeding mag geen bron van stress worden. Om die reden vraag ik de kinderen ook om zich maar één keer per week te wegen. Niet het gewicht op zich is belangrijk, maar de gezondere levensstijl.'

Van Hoorenbeeck: 'We kiezen bewust voor realistische doelstellingen en een aanpak in kleine stapjes.

## Obesitasteam in actie

Het kinderobesitasteam van het UZA behandelt kinderen met overgewicht multidisciplinair. Tijdens een eerste raadpleging peilt de kinderarts naar de klachten en de voorgeschiedenis en onderzoekt ze het kind grondig. Is er sprake van ernstig overgewicht, dan komt het kind samen met een ouder terug voor een opname van anderhalve dag. Dan gebeuren er allerlei onderzoeken, waaronder een meting van de lichaamssamenstelling, een bloedname, een echografie van de lever, een slaaponderzoek en een hartonderzoek. Ook de diëtiste komt langs.

Drie weken later bespreekt de kinderarts de resultaten met de ouders en het kind. Vanaf dan gaan de kinderen regelmatig op raadpleging bij de diëtiste. 'Elke patiënt krijgt een aanpak op maat, onder meer afhankelijk van eventuele complicaties', zegt prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck. 'Mijn collega dr. Ysebaert en ik volgen de kinderen medisch op. Als we vermoeden dat er psychologische problemen zijn, verwijzen we de patiënt door naar een psycholoog, meestal bij hen in de buurt.'



Zo voelt het voor de kinderen als een succeservaring. Dat krikt ook hun zelfbeeld op, wat bij veel van hen een knauw heeft gekregen.'

### Lukt het bij de meesten om blijvend te vermageren?

Van Hoorenbeeck: 'Ja, de meesten doen het echt wel goed. Velen zien hun inspanningen al na een paar weken beloond. Al duurt het hele traject al gauw maanden of zelfs jaren. We willen de kinderen immers voor de rest van hun leven op het juiste spoor krijgen, en dat vraagt tijd. Bijna allemaal maken ze vroeg of laat ook een terugval mee, maar dat geeft niet als ze zich daarna herpakken. Velen slagen er uiteindelijk in een gezond gewicht te bereiken. In de loop van de behandeling zien we veel van die kinderen ook mentaal helemaal opfleuren.'

Zaak is wel om de begeleiding nooit helemaal los te laten, zeker als het kind echt obees is geweest. Obesitas is immers een chronische ziekte. Daarom raad ik aan regelmatig op controle te blijven gaan, bij ons of bij de huis- of kinderarts. Zo voorkom je dat het kind vroeg of laat weer van nul moet beginnen.' 🕒

### Enzo viel vijftien kilo af

## 'Ik wil nooit meer terug naar vroeger'

Enzo (13) probeerde al vaak tevergeefs te vermageren, maar nu is het eindelijk gelukt. 'Obesitas is een ziekte, zei de kinderarts ons. Ergens deed het deugd om dat te horen', zegt mama Catherine.

Enzo kampte al jong met overgewicht. Hij was pas zeven toen zijn moeder hem voor het eerst meenam naar een diëtiste. Maar diverse pogingen brachten weinig op. Catherine: 'In het beste geval kwam hij niet verder bij. We letten nochtans op onze voeding en Enzo at ook nooit heel veel. Bovendien sport hij vier keer per week, judo en zwemmen. Hij komt gewoon ontzettend snel bij.'

Toen Enzo vorig jaar negentig kilo woog, trok zijn moeder aan de alarmbel. 'Straks weegt hij 100 kilo, zei ik tegen mijn man. Ik was ten einde raad.' Via een omweg kwamen ze bij het kinderobesitasteam van het UZA terecht. Catherine: 'Uit onderzoeken bleek dat Enzo beginnende diabetes heeft. Daarvoor krijgt hij tijdelijk medicatie. En hij bleek ook slaapapneu te hebben. Sinds zijn amandelen en neuspoliepen zijn verwijderd, is dat probleem van de baan. Kinderarts prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck bevestigde ook dat Enzo aanleg heeft voor overgewicht. Ze legde uit dat obesitas een ziekte is, en dat Enzo altijd zal moeten oppassen. Ergens deed het deugd om dat te horen: we voelden ons eindelijk begrepen en ondersteund.'

### Wortel na de training

Samen met diëtiste Vicky namen ze Enzo's voedingspatroon onder handen. 's Middags



maar twee boterhammen, maximaal 100 gram pasta of rijst, veel groenten. Terwijl zijn kameraden na de training een zakje chips binnenspeelden, eet hij een wortel. 'Daar staat tegenover dat hij nog wel mag snoepen, in kleine porties', zegt Catherine. 'Bijvoorbeeld 25 gram chips of een snoepreep in miniformaat. Een geluk dat ze die verkopen.'

Intussen zijn er, na een achttal maanden, zo'n vijftien kilo af. Een zucht verwijderd van een "officieel" gezond gewicht. Enzo gaat goed om met zijn nieuwe manier van eten. 'Naarmate ik meer dingen moest laten, heb ik het moeilijk gehad', bekent hij. 'Maar nu is het een automatisme. Zelfs als de rem er eens af mag, bijvoorbeeld op een feestje, overdrijf ik niet. Ik krijg nu soms complimentjes over mijn gewicht en merk ook dat ik langer en sneller kan rennen. Dat is fijn.'

Catherine is blij met de positieve aanpak in het UZA. 'Ze zeggen Enzo altijd hoe goed hij het wel doet. En met Vicky kan hij al eens onderhandelen', lacht ze. Zelf doet ze met plezier alles om haar zoon te steunen: veel groenten op het menu, een gezonde lunch maken, altijd lijn-vriendelijke snacks in huis. 'Ik ben zo opgelucht dat we eindelijk resultaat hebben', zegt ze. En Enzo? Die klinkt vastbesloten. 'Ik wil nooit meer terug naar vroeger.'