

MIJN KIND IS EEN BEETJE TE DIK. WAT NU?

Ongeveer 1 op de 10 Vlaamse kinderen heeft overgewicht. Maar hoe zorg je ervoor dat kinderen gezonder gaan eten zonder hun zelfvertrouwen aan te tasten?



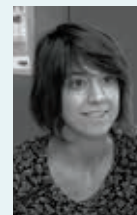
“Ouders staan vaak voor een hele uitdaging als ze beginnen te merken dat hun kind overgewicht krijgt. Het allerbelangrijkste is dan om de focus niet op gewicht en uiterlijk te leggen, maar op gezondheid. Zo voorkom je gevoelens van schaamte en minderwaardigheid”, aldus diëtiste **Babette Demuyck**. Zij specialiseerde zich in voeding bij kinderen en adolescenten en helpt gezinnen om samen de eetproblemen van hun kinderen aan te pakken. “Wanneer je kind een beetje te dik is, moet je het leren begrijpen wat de impact van voeding is op zijn of haar lichaam. De aanpak verschilt natuurlijk heel erg van kind tot kind en is afhankelijk van de leeftijd. Met jonge kinderen ga ik dikwijls op zoek naar een rolmodel. Dat kan bijvoorbeeld een heel sterke superheld zijn. Dan leg ik uit dat hun idool zo gespierd is, omdat hij heel gezond eet. Motivatie is enorm belangrijk om een gezond eetpatroon te kunnen volhouden.”

Maar wanneer weet je zeker dat je kind overgewicht heeft? En hoe pak je dat aan? **Babette Demuyck**: “Ouders zijn vaak te snel ongerust als het over de voeding van hun kinderen gaat. Soms maken ze zich zorgen omdat hun kind bepaalde dingen niet wil eten, of te veel zeurt om tussendoortjes. Dat hoeft niet per se gevaarlijk te gaan met overgewicht. Het echte probleem zit bij de groep kinderen bij wie het gewicht sneller stijgt dan de groei. Meestal trekt de huisdokter of het CLB dan aan de alarmbel. Er zijn modellen die kunnen voorspellen hoe het gewicht van kinderen gaat evolueren ten opzichte van de groeicurve. Zo kun je zien dat een kind met slechte eetgewoonten later overgewicht zal

krijgen. In dat geval moet er actie ondernomen worden, al is gewichtsverlies daarbij zelden het doel, tenzij er echt sprake is van zware obesitas. Wij raden ouders meestal aan om ervoor te zorgen dat het gewicht van hun kinderen stabiliseert. Dan komt het meestal vanzelf goed als ze verder groeien. Uiteraard kun je als ouder zelf met je kind aan de slag gaan om gewoontes te veranderen, maar vaak helpt het om bij dit proces een diëtist te betrekken. Als ouder heb je een emotionele band met je kind, en is het vaak moeilijker om objectief te zijn of streng op te treden indien nodig.”

Anne (32) ging aankloppen bij een kinderdiëtist om het gewicht van haar zoontje Thomas (8) onder controle te krijgen: “Thomas is altijd groot voor zijn leeftijd geweest. Bovendien is hij vrij fors gebouwd. Zijn papa was als kind ook aan de mollige kant, maar dat is er vanzelf uitgegroeid toen hij ouder werd. We hoopten dat dat bij Thomas ook zou gebeuren, maar toen ik merkte dat hij een buikje begon te krijgen en het steeds moeilijker werd om broeken te vinden in zijn maat, begon ik me toch wat ongerust te maken. Eerst hebben we geprobeerd om zelf met hem te praten en uit te leggen dat hij minder moest snoepen. **Maar Thomas eet enorm graag, en als ouder is het vaak moeilijk om iets te weigeren. Hij at ook best gezond, maar gewoon heel grote porties.** Zo wilde hij 's avonds voor de tv niet één, maar twee bananen. Omdat ik zelf een tijdje overgewicht heb gehad, wilde ik Thomas er absoluut voor behoeden dat hij te dik zou worden. Zelf had hij geen last van zijn gewicht, met als gevolg dat we bijna constant aan het discussiëren waren over eten. Iedere ouder wil dat zijn kind gezond is, dus hebben we uiteindelijk een beroep gedaan op een diëtist. Het werd meteen duidelijk dat Thomas veel meer openstond voor advies van een buitenstaander. In het begin had hij moeite met de restricties, maar van zodra hij resultaat begon te zien, groeide zijn zelfvertrouwen. Hij leerde hoe het mechanisme van afvallen werkt. Sinds hij begeleid wordt, voelt hij zich een stuk beter in zijn vel. Het doel was om op gewicht te blijven, maar ondertussen is hij al anderhalve kilo vermagerd. Ik ben super trots op hem.” →

ONZE DESKUNDIGE



Babette Demuyck is medeoprichter van de website kinderdiëtist.be waar gewerkt wordt aan een gemeenschappelijke aanpak voor kinderen met overgewicht. In het najaar start ze met een nieuwe thuispraktijk voor kinderen tussen 6 en 16 jaar in Berchem. In **De Groeituin** zal ze de focus leggen op voedingservaring, met aandacht voor samen eten kweken, oogsten en koken.

“MET JONGE KINDEREN GA IK DIKWILS OP ZOEK NAAR EEN ROLMODEL, ZOALS EEN STERKE SUPERHELD. DAN LEG IK UIT DAT HUN IDOOL ZO GESPIERD IS, OMDAT HIJ HEEL GEZOND EET”

KINDERDIËTISTE BABETTE DEMUYCK

“ALS OUDER HEB JE EEN EMOTIONELE BAND MET JE KIND, EN IS HET VAAK MOEILIJKER OM OBJECTIEF TE ZIJN OF STRENG OP TE TREDEN INDIEN NODIG”

KINDERDIËTISTE BABETTE DEMUYNCK

Samen sterk

Je kind gezonder laten eten, kan geen eenrichtingsverkeer zijn. Het vraagt inspanningen van het hele gezin. Je kunt je kind niet verbieden om te snoepen, en zelf met je bord voor de tv een kant-en-klaarmaaltijd opsmullen. **Diëtiste Babette Demuyck:** “Als je wilt dat je kind gezonder gaat eten, is het inderdaad cruciaal dat het hele gezin daarbij betrokken wordt. Het belangrijkste is dat de nadruk op gezondheid komt te liggen, en daarbij moet je als ouder het goede voorbeeld geven. Onlangs had ik een meisje bij mij in de praktijk dat weigerde om groenten te eten. Maar omdat het gezin nooit samen aan tafel zat, was er geen controle. Daardoor geraakte ze haar motivatie kwijt en begon ze stiekem te eten, wat natuurlijk niet de bedoeling was. Ouders beseffen soms niet hoe sterk hun eigen eetgedrag dat van hun kinderen beïnvloedt. Als je als vader zelf bijna geen groenten lust, kun je niet van je kinderen verwachten dat zij ze wel opeten. En mama's die extreem met hun gewicht bezig zijn en calorieën tellen of constant op dieet zijn, geven dat gedrag ook vaak door aan hun dochters.”

Jana (42) herkent dit: “Ik heb zelf als tiener een eetstoornis gehad en merk dat ik het lichaam van mijn twee puberdochters soms ook te kritisch bekijk. De oudste heeft mijn lichaamsbouw, met een stevig achterwerk en vrij gespierde dijen. Ik weet hoeveel complexen ik daar zelf over heb gehad, en wil haar behoeden voor dat gevoel. Maar anderzijds wil ik haar niet laten merken dat ik haar eetgedrag

“LEG JE PUBER UIT DAT IEDEREEN ZICH WELEENS SLECHT VOELT VOOR DE SPIEGEL. LEER HEN DAT HET VOORAL BELANGRIJK IS DAT JE LICHAAM GEZOND IS, OOK VOOR LATER”

KINDERDIËTISTE BABETTE DEMUYNCK

in de gaten hou. Ik probeer mijn kinderen aan te sporen om gezonde keuzes te maken, ook al is dat op hun leeftijd niet altijd even makkelijk. Er is altijd wel iets dat gevierd moet worden met een stuk taart of een zakje chips, en je wilt als moeder niet steeds de pret bederven.”

Genoeg is genoeg

“Uiteraard mogen kinderen af en toe genieten van iets lekkers, maar om ervoor te zorgen dat ze niet te veel eten, moeten ze het gevoel van verzadiging leren kennen”, benadrukt **Babette Demuyck**. “Vaak verwarren ze honger met goesting. Daarom is het belangrijk dat ze niet onder druk worden gezet om hun bord leeg te eten. Door gaans voelen ze zelf wel aan wanneer hun buikje gevuld is, maar als dat niet lukt, moet je het mechanisme uitleggen op hun niveau. Zo vertel ik kleine kinderen soms dat er mannetjes in hun buik zitten die naar hun hoofd stappen als ze genoeg hebben gegeten om daar op een stop-knop te gaan duwen. Zo leren ze luisteren naar hun lichaam. De meeste ouders weten gelukkig wel dat het geen zin heeft om een kind te dwingen zijn bord leeg te eten, maar toch geven ze onbewust slechte gewoontes mee, door bijvoorbeeld een alternatief aan te bieden als een kind niet van zijn eten wil proeven. Een kind dat weet dat het een boterham met choco kan krijgen, zal weinig moeite doen om een hap broccoli te eten. Ouders zijn soms zo bang dat hun kind niet genoeg voeding binnenkrijgt dat ze zelf de verkeerde keuzes maken. De regel is dat kinderen moeten eten wat ouders klaarmaken, maar dat ze zelf mogen kiezen hoeveel ze ervan opeten, tot ze zich verzadigd voelen.”

Sofie (44) vertelt dat zij het mee bepalen van het eetgedrag van haar jonge kinderen veel makkelijker vond dan van haar pubers nu. Als de kinderen klein waren, ging het over de zin in snoep aanpakken, in de puberteit komt er veel meer bij kijken. **Babette Demuyck:** “Bij oudere kinderen komt er vaak nog het psychische aspect bij. Meisjes ontwikkelen in de puberteit meer vet en bredere heupen, wat verder verwijderd is van het slankheidsideaal. Dat kan leiden tot lichaamsontevredenheid, veel voor de spiegel staan, lijnen en maaltijden overslaan. Zo heeft ongeveer de helft van de meisjes en vrouwen tussen 13 en 30 jaar ooit een dieet gevolgd. Bij jongens is het net andersom: door de puberteit komen ze dichterbij het schoonheidsideaal van de gespierde man. Sommige jongens willen dan net graag zwaarder zijn. Merk je bij je puber frustratie op over zijn of haar lichaam? Durf dan luidop de mediafiguren in vraag te stellen waar ze naar opkijken en benadruk dat diversiteit de wereld mooi en

Meten = weten

• Uit een Belgische Gezondheidsenquête van 2018 bleek dat **maar liefst 16% van de jongeren uit het Vlaamse Gewest overgewicht heeft**, waarvan 15% bij de jongens en 18% bij de meisjes. Jongeren die opgroeien in een gezin met ouders die hoger onderwijs volgden, hebben minder vaak overgewicht (12%) dan jongeren uit andere gezinnen. 5% van de Vlaamse jongeren kampt met obesitas.

• Net zoals bij volwassenen kun je uitzoeken of een kind overgewicht of obesitas heeft door het **BMI** te berekenen. Hiervoor deel je het gewicht door het kwadraat van de lengte (in meters). Om te bepalen of kinderen te veel lichaamsvet hebben, wordt een speciale grafiek per leeftijd gebruikt. Deze kun je raadplegen op de website van de CM: cm.be/gezond-leven/kind/overgewicht/bmi-kinderen Op de website gezondopvoeden.be van het Vlaams Instituut Gezond Leven vind je **tips voor een gezonde levensstijl** voor kinderen tussen 2 en 18 jaar.

interessant maakt. Leg hen uit dat het normaal is om je soms slecht te voelen als je voor de spiegel staat. Dat gevoel hebben we allemaal weleens. En leer hen dat het belangrijk is dat je lichaam gezond is, ook voor later.”

Vanessa (39) was dan weer bang dat haar dochter Ella (12) complexen zou krijgen en bezocht met haar een kinderdietiste: “Ik was vooral bang dat Ella op school gepest ging worden met haar gewicht. Ze was niet echt dik, maar wel aan de mollige kant, en als meisje is de puberteit al moeilijk genoeg. Ik wilde niet dat haar gewicht voor extra complexen zou zorgen. **Ik heb mij lange tijd gefrustreerd gevoeld, want mijn man vond dat ik overdreef, en ook mijn moeder bleef Ella snoep toe stoppen.** Op een bepaald moment zat ik echt met de handen in het haar toen ik zag hoe Ella naar chips en koeken bleef grijpen. Na de zoveelste discussie heb ik haar toegelopen dat ze moest stoppen met snoepen, dat ze te dik zou worden. Daar heb ik achteraf veel spijt van gehad. Maar toen ik uiteindelijk advies vroeg aan de huisarts bleek dat haar BMI wel degelijk te hoog lag en dat het tijd was om het probleem aan te pakken. Ik ben heel blij dat we de stap naar begeleiding hebben gezet, want op je eentje is het echt niet makkelijk om je kind gemotiveerd te houden. Ik herinner me dat ik als kind ook niet altijd naar mijn ouders luisterde en stiekem snoepjes uit de kast nam. Doordat de diëtiste alles heel helder aan Ella heeft uitgelegd, zijn we nu eindelijk op de juiste weg. Een paar sessies waren genoeg om haar gemotiveerd te krijgen. Ik hoop dat ze nu iets beter gewapend is om de puberteit in te gaan.”



Tips van de kinderdietiste

LEG DE FOCUS OP GEZONDHEID IN PLAATS VAN GEWICHT.

Gebruik snoep niet als beloning. Een dessert mag natuurlijk deel uitmaken van een maaltijd, maar het mag geen reden worden om het bord leeg te eten.

DWING KINDEREN NOOIT OM HUN BORD LEEG TE ETEN. ZO LEREN ZE NIET HOE VERZADIGING VOELT.

LEG OP HET NIVEAU VAN HET KIND UIT WAT VOEDING MET JE LICHAAM DOET.

GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD EN EET MET HET HELE GEZIN AAN TAFEL.

Besteed niet te veel aandacht aan het cijfer op de weegschaal. Een kind met overgewicht moet af en toe gewogen worden, maar noteer ook iedere keer de lengte. Zo kan een kind zelf de evolutie zien op een curve en geraakt het vanzelf gemotiveerd.

GA INDIEN NODIG OP ZOEK NAAR PROFESSIONELE HULP.

Betrek je kind bij het klaarmaken en indien mogelijk het oogsten van eten. Kinderen die mogen meehelpen in de moestuin eten vanzelf meer groenten.