

8-jarig meisje met morbidie obesitas

Typering patiënt

Ayah, een meisje van 8 jaar, bezoekt het spreekuur van de diëtist samen met haar moeder.

Langte: 1,43 m. Gewicht: 52,6 kg. BMI = 25,0 kg/m² (afkappunt obesitas is 21,57). Ze is morbide obees.

Aanvullende diagnostiek: doorverwijzing naar de kinderarts.

Uitslag: geen bijzonderheden. Alles normaal.

Diëtistische diagnose

De vraag van de moeder is of ik Ayah kan helpen met gewichtsafname. Moeder zit er erg mee, heeft zelf ook morbide obesitas en wil niet dat haar dochter dezelfde kant op gaat. Of er problemen zijn in het gezin wordt niet duidelijk. Het jongere zusje komt mee. Zij is slank.

Behandeldoelen

Bewustwording van het probleem lijkt onnodig, aangezien Ayah zelf aangeeft dat ze te dik is. De klinische blik bevestigt dit. Echter bij het gebruik van voorbeeldfoto's, kiest ze het meest magere meisje en zegt dat ze daar op lijkt. Dit geeft aan dat ze graag heel mager wil zijn.

Ik laat in de groeidiagram zien, wat een gezond gewicht is voor haar leeftijd. Ik gebruik foto's van meisjes die we in de praktijk gemaakt hebben om patiënten inzicht te geven in hun uiterlijk en ze te laten onderzoeken wat voor hen een goed uiterlijk c.q. gewicht is. Dat Ayah zo'n onrealistisch zelfbeeld heeft, geeft meteen het belang aan van het stellen van haalbare doelen, voordat de behandeling start.

De doelen die worden geformuleerd, zijn: het opbouwen van een regelmatig eetpatroon, elke dag een snoepmoment, met de fiets naar school en een beloning als het goed gaat. (Dit mag geen eten zijn.)

Ik vraag of ze een eetdagboekje gedurende minimaal een week wil bijhouden. Verder beantwoord ik alle vragen, zoals: "Ik wil graag een 800 calorieën dieet, is dit goed?", "Mag ze frisdrank met zoetstof drinken?" etc.

Eerste vervolgsconsult

Voor het eerste vervolgsconsult plannen we een half uur. We bespreken uitgebreid het eetdagboekje. Wat opvalt is, dat het een gezond, regelmatig voedingspatroon is, ook in de weekends en op woensdagmiddag. Wel wordt duidelijk dat moeder er rigide opvoedingsregels op na houdt; geen snoep, koek, ijs en andere versnaperingen. Ze zijn wel in huis, maar Ayah mag er niet van eten. Traktaties op school moet ze mee naar huis nemen. Moeder is zo bang dat Ayah dezelfde kant op gaat met haar gewicht, dat ze maar één strategie kent en dat is: geen snoep en andere versnaperingen gedurende de hele week en geen lekker, maar ongezond eten in huis. Het gewicht van Ayah is met twee kg gestegen in de afgelopen twee weken.

Ik geef aan, dat het onmogelijk is, dat het gewicht stijgt, terwijl er zo gezond wordt gegeten. Deze opening zorgt ervoor, dat moeder aangeeft erg streng te zijn. Ayah geeft aan wel eens stiekem te snoepen. Ayah wordt boos en slaat met de

deuren als ze bepaalde dingen niet mag eten. Dit geeft veel spanningen.

Ik stel samen met Ayah een voedingsadvies op en geef uitleg over de variatielijst.

Twee vervolgsconsult

Ik vraag of moeder voor het vervolgsconsult alleen komt. Ik bespreek met haar haar eigen overgewicht en de zorgen die ze heeft over Ayah. Dit zorgt ervoor, dat ze open en eerlijk kan praten over haar gevoelens. Ze vertelt ook dat ze de kinderen alleen opvoed, en dat dit erg zwaar voor haar is. Ayah helpt haar vaak, ze is voor haar leeftijd mentaal erg ver. Ik geef aan dat ze Ayah moet vertellen over dit gesprek en dat we het volgende consult samen de keuzes in de (op)voeding gaan bespreken.

Voorbeelden hiervan zijn:

- een traktatie per dag; kies uit A of B.
- elke dag een warme maaltijd; eens per week mag Ayah kiezen wat er gegeten wordt. Ze helpt haar moeder met het klaarmaken van het eten.
- zakgeld besteden aan...
- elke dag minimaal een compliment geven aan Ayah.

Het geven van complimenten is erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat je vertrouwen krijgt in je succes. Dit hebben moeder en dochter hard nodig. Ik geef complimenten aan de moeder; de moeder geeft ze aan Ayah.

Bewegen

Er is uitgebreid gesproken over sporten. Ayah zit op een school waar buitenschoolse opvang is en er wordt gemiddeld zo'n vier keer per week gesport: de gymles duurt ongeveer 45 minuten per keer. Het tempo en intensiteit van de sportactiviteiten is zeer wisselend.

Voortgang

Inmiddels gaat het steeds beter. Ayah en haar moeder hebben minder ruzie. Er zijn duidelijke regels waaraan moeder kan refereren en duidelijk is welk plan er wordt gevolgd. Langzaamaan gaat de BMI van Ayah naar beneden.

De herhalingsconsulten met z'n tweeën of apart gaan door. Ayah en haar moeder geven aan, dat ze erg veel ondersteuning ondervinden van de intensieve begeleiding.

*Voedingsadviesbureau Van Wezel
Berdien van Wezel, diëtist.*