

Goed voorbeeld en regels essentieel bij preventie overgewicht

Overgewicht is een probleem bij Nederlandse kinderen én bij kinderen met een niet-westerse achtergrond. Stef Kremers van de Universiteit Maastricht en Monique L'Hoir van TNO Child Health bespreken de ernst van de situatie, maar komen vooral met mogelijke oplossingen en adviezen. Met daarbij speciaal oog voor kinderdagverblijven.

In het algemeen eten kinderen op kinderdagverblijven vrij veel fruit, lunchen ze gezond en krijgen ze niet te veel tussendoortjes, maar zij hebben relatief weinig lichaamsbeweging.

Gelukkig kijkt de maatschappij niet met lede ogen toe, hoe het groeiende probleem van overgewicht nog verder uit de hand loopt. Zo is de wetenschap drukdoende met het zoeken naar oorzaken en oplossingen. Een van de onderzoeken hiernaar is het KOALA-onderzoek¹ (Kind, Ouders en gezondheid: Aandacht voor Leefstijl en Aanleg), dat wordt geleid door Dr. Carel Thijs van de vakgroep Epidemiologie van de Universiteit Maastricht. Dr. Stef Kremers is een van de betrokken onderzoekers. Hij legt uit hoe het KOALA-onderzoek is opgezet. Kremers: "Het KOALA-onderzoek is een onderzoek waarbij ruim 2000 kinderen al vanaf de tijd voor hun geboorte worden gevolgd. De meeste kinderen zijn inmiddels een jaar of tien, en gedurende al die tijd hebben we hun gegevens verzameld. Daardoor hebben we een uitstekend zicht op hoe hun gezondheid zich heeft ontwikkeld. Momenteel zijn we alle gegevens aan het analyseren en kunnen we bijvoorbeeld al veel zeggen over de vroegste leeftijdsfase van de kinderen."

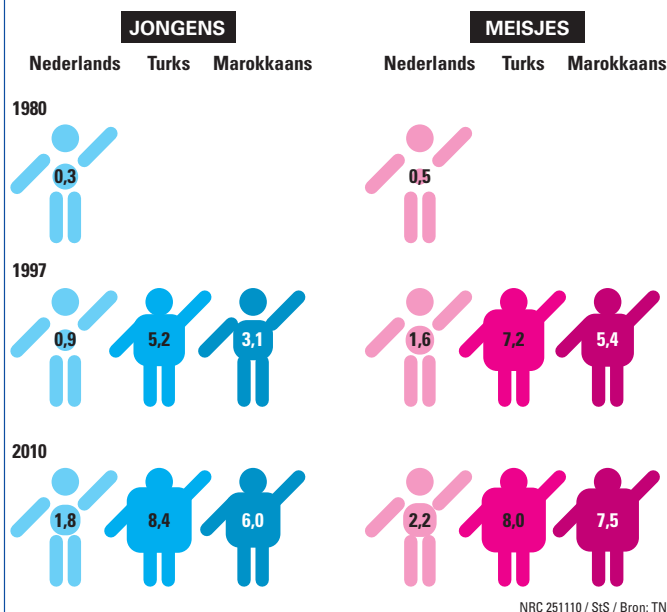
Rol omgeving van groot belang

In die vroegste leeftijdsfase blijkt de rol van de omgeving op het voeding- en beweeggedrag van kinderen zeer groot, en daarmee op de gewichtstatus. Kremers splitst de omgeving van jonge kinderen uit in de thuisomgeving en de omgeving van het kinderdagverblijf. Kremers: "In de thuisomgeving blijkt in het algemeen, dat de voedingsgerelateerde opvoeding grote impact heeft op het voedingsgedrag van kinderen. Concreet zie je dit bij twee dingen. Kinderen eten gezonder als ze ouders hebben die duidelijke regels stellen op het gebied van snoep en snacks, en op het gebied van groente en fruit. Met name de mate waarin de ouders consequent met deze regels omgaan, is hierbij belangrijk. Iets anders is het voorbeeldgedrag van ouders. Op het gebied van eten en drinken, bewegen en tv-kijken blijkt het gedrag van ouders van groot belang voor het gedrag van hun kinderen. De BMI van kinderen is bijvoorbeeld sterk gerelateerd



Obesitas neemt toe onder jongeren

Percentage jongeren (2 t/m 21 jaar) met obesitas per afkomst, tussen 1980 en 2010



Figuur 1: Obesitas neemt toe onder jongeren.
Bron NRC

aan die van de ouders. Dit is maar voor een deel te verklaren door genetica; voor het grootste deel heeft gedrag hiermee te maken.”

Meer beweging nodig

Jessica Gubbels was promovenda bij Stef Kremers en is ook betrokken bij het KOALA-onderzoek. Zij heeft de rol van de omgeving bij het ontstaan van overgewicht onderzocht. Zo ook de rol van kinderdagverblijven. Kremers: “Over het algemeen zien we dat kinderen op kinderdagverblijven wat zwaarder zijn, dan kinderen die niet op kinderdagverblijven zitten. Deze conclusie is soms wel wat ongenueanceerd in de media gekomen. Feit is, dat we de oorzaken van onze conclusie nog niet goed in kaart hebben. Het is bijvoorbeeld best mogelijk dat kinderen die naar kinderdagverblijven worden gebracht, een thuissituatie hebben die ongezonde voeding of lichamelijke inactiviteit in de hand werken. Dan ligt het relatief hogere gewicht van het kind dus niet aan de kinderdagverblijven. Wat we uit observaties wél weten, is dat er gemiddeld genomen, een verschil is tussen het voedingsgedrag op kinderdagverblijven en het beweeggedrag daar. Het voedingsgedrag is gemiddeld genomen vrij goed, wanneer je het afzet tegen de voedingsnorm voor kinderen. Doorgaans eten kinderen op kinderdagverblijven vrij veel fruit, lunchen ze gezond en krijgen ze niet te veel tussendoortjes. Wel zien we veel variatie, er zijn dus zeker ook kinderdagverblijven waar de voedingssituatie voor verbetering vatbaar is. De beweegsituatie is gemiddeld genomen minder goed. In het algemeen krijgen kinderen op kinderdagverblijven relatief weinig lichaamsbeweging. Uit bewegen valt dan ook de meeste winst te halen, zo lijkt het. Een voorbeeld uit de praktijk is dat wanneer de kinderen naar buiten gaan, de betreffende pedagogisch medewerkster een stoel pakt en erbij gaat zitten. We zagen dat met name de jongste kinderen uit de groep vervolgens rond die leidster gaan hangen. Ook hier speelt het voorbeeldgedrag dus weer een rol. Zo’n

leidster zou veel beter kunnen rondlopen, kinderen aan kunnen zetten om actief te spelen of kunnen meespelen met de kinderen. Het is van belang dat de leidsters zich bewust worden van de invloed van hun eigen gedrag. Dat is misschien wel de belangrijkste conclusie: kinderdagverblijven vormen een invloedrijke omgeving om preventieve interventies uit te voeren. Als de sociale omgeving, in dit geval de leidsters, zich bewust wordt van het eigen gedrag en dit gedrag vervolgens aanpast, kan dat een belangrijke rol spelen in de aanpak van overgewicht.”

Niet-westerse achtergrond

De toestand van de Nederlandse kinderen is al ernstig te noemen, die van de kinderen met een niet-westerse achtergrond is dat helemaal. Ga maar na: 32,5 procent van de Turkse jongens heeft overgewicht, 8,4 procent is obees. 29,1 procent van de Marokkaanse meisjes heeft overgewicht, en 7,5 procent heeft obesitas (zie figuur 1). Aan deze enorme verschillen, met de al zorgwekkende Nederlandse situatie, liggen de thuis aangeleerde voedings- en beweegpatronen ten grondslag. Ook hier dus weer die thuisomgeving. Kinderen in Turkse en Marokkaanse gezinnen leren heel anders met eten en bewegen omgaan, en dat begint feitelijk al direct na de geboorte. Monique L’Hoir, senior onderzoeker bij TNO Child Health, wijst op het heel vroege begin van de verkeerde gewoontes: “In Nederland is onlangs een studie² gedaan, waarbij een hoger gewicht op volwassen leeftijd ‘voorspeld’ kon worden door de sterke toename van gewicht op de groeicurve tussen hun tweede en zesde verjaardag. In Engeland zijn dergelijke gewichtscures van Engelsen vergeleken met niet-Engelsen. Wat bleek? De gewichten op de curves van kinderen met een niet-westerse achtergrond namen al extreem toe op de leeftijd van 0 tot 3 jaar, veel eerder dus dan bij de kinderen met een westerse achtergrond. Preventie van overgewicht moet zich zeker bij kinderen met een niet-westerse achtergrond dan ook meer richten op heel jonge leeftijd.”

De fles naast de borst

Borstvoeding heeft een beschermend effect tegen overgewicht. Veel moeders met een niet-westerse achtergrond beginnen met borstvoeding en houden dat ook langer vol dan Nederlandse moeders (zie artikel op pag. 12). Deze uitstekende start gaat echter gepaard met een aantal minder goede gewoontes. L'Hoir: "De gewoontes zijn minder goed, maar ik wil wel benadrukken dat al deze moeders handelen uit liefde en genegenheid voor hun kind. Er is vaak sprake van een kenistekort, ze denken dan dat iets nodig of goed is, terwijl dat helemaal niet zo blijkt te zijn. Neem flesvoeding: veel Turkse moeders die borstvoeding geven, overvoeden hun kind door het daarnaast ook nog eens de fles te geven. Een bolle baby vinden ze prachtig, maar die fles is echt overbodig. Dat geldt ook voor de papjes, de zogeheten pyjamapapjes of avondpapjes. De misconceptie bij deze moeders is dat hun kinderen alleen maar lekker kunnen slapen als hun buikje goed gevuld is. Goed slapen houdt verband met goede slaaprituelen, de avondpapjes zijn volkomen overbodig."

Gastvrijheid

Als de baby's groeien, neemt ook het aantal verkeerde gewoontes toe. L'Hoir: "Moeders met een niet-westerse achtergrond beginnen vroeger met het geven van siropen en vruchtensappen, zich daarbij niet realiserend dat hier erg veel suiker in zit. Ook geven ze graag thee, wat op zichzelf prima is, alleen gaan er veel schepjes suiker in. Iets minder suiker zou al een hele verbetering zijn, en die vruchtensappen zijn prima te verdunnen met water. Dat is ook een handig advies voor leidsters op kinderdagverblijven, trouwens. Drinken kan thuis en op kinderdagverblijven het beste uit die ouderwetse tuitbekers, of liever nog uit gewone bekertjes. De huidige anti-lekbekertjes nodigen uit tot te veel drinken, en blijven vaak staan bij het kind, juist omdat ze niet lekken. Maar ieder slokje van een drank met suiker staat gelijk aan een snoepje. De niet-westerse culturen staan verder bekend om hun gastvrijheid: ze schotelen je vaak de heerlijkste dingen voor. Zo staan er vaak doosjes met snoep op tafel, waar het kind vrij uit mag pakken. Daardoor krijgt het snel te veel. Feesten moeten absoluut gevierd worden, maar daarbuiten kan er best iets minder gesnoept worden. Tot slot wil ik wijzen op de andere bedtijdgewoontes bij mensen met een niet-westerse achtergrond. Weinig slaap

is gerelateerd aan een grotere kans op overgewicht. Kinderen met een niet-westerse achtergrond gaan vaak heel laat naar bed, waardoor ze te weinig slaap krijgen. Wel moeten ze op tijd op school komen, waardoor ze vaak lastig uit bed kunnen komen en het ontbijt soms overslaan. Dit maakt de situatie nog erger, want goed ontbijten is belangrijk. Ontbijt zou bij voorkeur aan tafel moeten plaatsvinden, want anders raken kinderen geconditioneerd om voor de tv te eten."

Paul Poley

CV Dr. Stef P.J. Kremers

Opleiding(en): Gezondheidswetenschappen, Universiteit Maastricht

Huidige functie: Universitair Hoofddocent

Werk: Vakgroep Gezondheidsbevordering, Faculty of Health, Medicine and Life Sciences, Universiteit Maastricht

Plaats: Maastricht

CV Dr. Monique L'Hoir

Opleiding(en): Klinisch pedagoog/GZ-psycholoog, psychotherapeut

Huidige functie: Senior onderzoeker

Werk: TNO Child Health

Plaats: Leiden

Literatuur

- 1 Gubbels JS, Kremers SPJ et al. Child-care use and the association with body mass index and overweight in children 7 months to 2 years of age. *International Journal of Obesity* 2010;34, 1480-1486.
- 2 Kroon de ML A et al. The Terneuzen Birth Cohort: BMI Changes between 2 and 6 Years Correlate Strongest with Adult Overweight, *PLoS ONE*, www.plosone.org, February 2010 | Volume 5 | Issue 2 | e9155.
- 3 Boere-Boonekamp MM, L'Hoir MP et al. Overgewicht en obesitas bij jonge Kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders, *Ned Tijdschr Geneeskde* 2008;152:324-30.
- 4 L'Hoir MP, Beltman M, et al. Preventie van overgewicht bij niet-westerse zuigelingen. *Tijdschrift JGZ* 2006, 12.

Internet

KOALA-studie: www.koala-study.nl

Beschermend effect kinderdagverblijven

Monique L'Hoir onderstreept het verhaal van Stef Kremers volledig, maar wijst erop dat sommige kinderdagverblijven ook juist een beschermend effect hebben. L'Hoir: "In het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde heeft in 2008³ een artikel gestaan over een onderzoek naar 0-4-jarigen met heel verschillende achtergronden. Zo zaten er kinderen bij met een niet-westerse achtergrond, en ook kinderen van laagopgeleide ouders. Deze gemengde populatie maakte zichtbaar dat kinderdagverblijven wel degelijk een beschermend effect kunnen hebben op kinderen die het thuis minder goed hebben. Een kinderdagverblijf waar geen tv aanstaat, waar kinderen lekker naar buiten kunnen gaan, en waar de leiding zorgt voor een vast dagritme, blijkt goed voor de kinderen. Ook belangrijk is dat kinderdagverblijven een dagelijks fruitmoment hoog in het vaandel hebben staan. Als er een schaal fruit rondgaat, zie je dat ieder kind dankzij groepsdruk een stuk fruit pakt. Zo leren ze kennismaken met fruit, iets wat ze thuis misschien niet doen."