

Sms'jes verbeteren behandeling van te dikke kinderen

Kinderen die een behandeling volgen om van hun overgewicht af te komen, hebben baat bij sms-berichten op hun mobieltjes. Kinderen die motiverende sms'jes krijgen, stoppen minder vaak voortijdig met hun behandeling. Het aantal afhakers daalt door de sms'jes zelfs met ruim de helft. Dat blijkt uit onderzoek waarop Judith de Niet van het Erasmus MC op 13 december 2010 is gepromoveerd. Behandelingen tegen overgewicht en obesitas mislukken vaak doordat families te snel opgeven.

Bij het aanpakken van overgewicht is het belangrijk dat kinderen hun behandeling volhouden. 'En er is tijd voor nodig om de leefstijl, de hoeveelheid lichaamsbeweging en het voedingspatroon blijvend te veranderen', zegt De Niet, onderzoeker op de afdeling Medische Psychologie en Psychotherapie van het Erasmus MC. Zo'n 15 procent van de Nederlandse kinderen is te zwaar en loopt daardoor gezondheidsrisico's.

De Niet heeft gekeken hoe jongeren de behandeling beter kunnen volhouden.

"Het idee ontstond om berichten op mobieltjes te sturen, omdat het grootste deel van de kinderen een mobiele telefoon heeft. Sms'en is ook een populaire manier van communiceren onder jongeren. De kinderen in het onderzoek volgden de Dikke Vrienden Club. Dat is een leefstijlbehandeling van een jaar die kinderen en hun ouders onder andere leert om eet- en bewegegewoonten te veranderen. De kinderen zijn tussen de 7 en 12 jaar oud.

Een deel van de kinderen kreeg een extra 'behandeling' met sms'jes. Ze sms'ten elke week aan de onderzoekers hoe hun voeding- en beweggedrag en hun stemming de afgelopen week was. De kinderen kregen vervolgens op maat gesneden motiverende en steunende feedback terug. Bij kinderen die deze sms'jes kregen, lag de uitval ruim drie keer zo laag als bij de kinderen die geen berichten kregen.

De onderzoekster pleit voor verder onderzoek naar het inzetten van nieuwe technologie, zoals sms'jes bij het behandelen van overgewicht en obesitas. "We

hebben een eerste stap gezet om ervoor te zorgen dat jongeren trouwer hun behandeling volgen."

In dit onderzoek is niet gebleken dat de kinderen extra kilo's zijn kwijtgeraakt door de sms'jes. De groep is wel stabiel in gewicht gebleven, terwijl er anders kinderen gestopt zouden zijn met de behandeling en wellicht aangekomen zouden zijn. "Het gebruik van nieuwe technologie heeft de potentie om gedragsverandering te stimuleren. Er is echter vervolgonderzoek nodig om een verandering in gezondheidsgedrag aan te tonen. Als dat lukt, hebben een simpele en relatief goedkope manier gevonden met veel mogelijkheden om kinderen met overgewicht te helpen", aldus De Niet.

(bron www.erasmusmc.nl)



Amerikaanse huisdieren worden steeds dikker

Net als hun baasjes, worden Amerikaanse huisdieren dikker en dikker. Onderzoekers stellen dat 53 procent van de katten en 55 procent van de honden in de Verenigde Staten te dik is. Dat blijkt uit de studie van de APOP, de bond ter preventie van overgewicht bij huisdieren.

De onderzoekers wogen 133 volwassen katten en 383 honden. "We zien een groter percentage huisdieren met overgewicht dan ooit tevoren", aldus oprichter van de bond Ernie Ward. "Dit is een zorgwekkende trend, want het betekent dat meer huisdieren last krijgen van ziektes die met hun gewicht te maken hebben, zoals artritis, diabetes, hoge bloeddruk en nierziektes", aldus Ward.

Op basis van het onderzoek stelt de bond dat in de VS maar liefst vijftig miljoen dikke katten en 43 miljoen dikke honden wonen. De huisdieren doen het nog steeds wel iets beter dan hun baasjes. Een op de Amerikanen lijdt aan ernstig overgewicht, bij de katten en honden ligt dat percentage rond de 20 procent.

Bron: ANP/AFP

