



Lekker spekkie: Een beetje babyvet is niet erg, het gaat er meestal vanzelf af als een kind begint met lopen en dus meer energie verbrandt.

Steeds meer kinderen hebben overgewicht

- Het aantal kinderen met overgewicht en obesitas neemt wereldwijd toe, ook in Nederland. Bij kinderen is bij 14,5% (1 op 7) van de jongens en 17,5% (1 op 6) van de meisjes sprake van overgewicht.
- Het percentage kinderen waarbij sprake is van obesitas (extreem overgewicht), is in een aantal leeftijdscategorieën zelfs verdrievoudigd. Het aantal kinderen van 0-20 jaar met obesitas is volgens het CBS (2008,2009) 2-3%.
- Een op de zeven baby's en peuters is te zwaar, terwijl dat tien jaar terug nog 1 op de 10 was (Tijdschrift voor Geneeskunde, 2004).
- In de leeftijdsgroep 30 tot 70 jaar heeft 27 procent van de mannen te veel vet op de buik, dat is bij een omtrek van 102 cm of meer.
- Bij de vrouwen is dat zelfs 39 procent, voor hen is dat bij een omtrek van 88 cm of meer.
- In de wereldranglijst van obesitas in de wereld staat Nederland op nummer 20 (van de 29 onderzochte landen) met 10% obesitas (volwassenen en kinderen). In Europa staat Nederland op de 14e plaats van 29 onderzochte landen.

Bronnen: TNO Kwaliteit van Leven, jogg.nl, OECD Health Data 2005

hebben, kunnen kleine kinderen prima zelf aangeven. Ze blijven niet onbeperkt dooreten, ze geven het vaak zelf aan als ze genoeg hebben. Je hoeft je als ouder dus geen zorgen te maken dat je je baby te veel geeft.

Jeugdarts Verburg: „Als ouder kun je aangeven wat en wanneer je kind eet, maar qua hoeveelheid kun je daarin vertrouwen op het kind zelf en ze rustig zoveel laten eten als ze willen. Dat geldt overigens niet voor zoetigheid en snacks. Zoete dingen als limonade en koekjes kun je als ouder beter binnen de perken houden. Veel ou-

ders denken bijvoorbeeld dat het geven van appelsap gezond is, omdat het fruitsap is. Maar appelsap bevat ontzettend veel suiker. Het is daarom niet goed om in grote hoeveelheden aan je kind te geven.”

Met het oog op overgewicht zijn ouders vaak terughoudend in het gebruik van vet, terwijl gezonde vetten juist heel belangrijk zijn, zegt Brenda Glas.

„Vetten zijn essentieel, zeker voor kleine kinderen. Dan bedoel ik gezonde vetten uit margarine voor op de boterham en het braden van vlees of vis in een vloeibare berei-

dingsvet of een olie. Kleine kinderen hebben deze gezonde vetten nodig voor hun groei en ontwikkeling. Maar vetten in koeken, chocolade en snoep zijn niet gezond.”

Overdreven gefocust zijn of je kind de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, kan averechts werken. Brenda Glas: „Als je als ouder te veel druk legt op het eten van bijvoorbeeld groente, kan het zijn dat het kind daardoor juist een aversie voor groenten krijgt en het helemaal niet meer eet. Het is belangrijk ontspannen met voeding om te gaan en de groente gevarieerd en dagelijks aan te bieden.”■

Balkonscène in de herhaling

steven pont



Zijn kind had hem de hele nacht wakker gehouden. Om drie uur werd het hem te veel en zette hij het 4-jarige

jongetje krijgend op het balkon. Het was februari. Het was koud. Maar de man kon het allemaal echt niet meer verdragen. Hij deed de deur van het balkon op slot.

Al snel gingen overal de lichten aan. Het krijzen van het kind had de burens wakker gemaakt. Bijna allemaal belden ze de politie. Het duurde dan ook niet lang of er werd bij de man aangebeld. De politie stormde naar binnen en haalde het kind van het balkon. De man moest mee naar het bureau. En het kind ook.

Dit is een waargebeurd verhaal, want ik was er professioneel bij betrokken. Iedereen om de man heen hoorde ik vervolgens schande spreken over zijn daad. Hij zou moeten gevierendeeld, stelden velen. Maar toen bleek dat dezelfde scene zich dertig jaar eerder ook al een keer had afgespeeld. Het kind dat toen op het balkon terechtkwam, was de vader van nu. De man bleek dader en slachtoffer tegelijk. Nu komt de interessante vraag in hoeverre deze man schuldig was aan zijn daad. In artikel 39 van het Wetboek van Strafrecht staat: 'Niet strafbaar is hij die een feit begaat, dat hem wegens de gebrekkige ontwikkeling of ziekelijke stoornis van zijn geestvermogens niet kan worden toegerekend.' Als je als 4-jarige op een balkon wordt gezet, is het niet vreemd dat je uitgaat van 'gebrekkige ontwikkeling' van zo'n kind. Dus is de vraag; moeten we hem dertig jaar later dan inderdaad vierendelen? Veel mensen schrijven ten minste één van hun karakterologische tekortkomingen toe aan hun ouders of hun jeugd. Tot mijn verbazing zijn het ook vaak de mensen die het hoogste woord hebben om dit soort mannen te veroordelen. Maar het is van tweeën één. Of je schrijft geen enkele tekortkoming van jezelf ooit nog aan je ouders toe, of je denkt wat genuanceerder over mensen die door hun jeugd de weg kwijt zijn geraakt.

Steven Pont is gezinstherapeut
Twitter: @StevenPont

