

JE KIND TE DIK *mama's schuld?*

Wij moeders halen vaak de boodschappen in huis. Dus als ons kind te dik is, moet het wel aan ons liggen. Toch?

**'ALS FEMKE
NAAR HAAR
MAAG LUISTERT,
GAAT HET MIS'**

Nanette van der Pol (44) is moeder van Thomas (10), Femke (7) en Isabel (5) en runt de website kinderobesitas.com: 'Femke was nog maar negen maanden oud toen ik op het consultatiebureau al vragen kreeg over haar voeding. Ze vonden dat ze aan de zware kant was. Wat een onzin, dacht ik toen. Ik vond het Amerikaanse toestanden. Blijkbaar moet elk kind tegenwoordig mager zijn. Maar bij ieder bezoek kwamen er subtiele vragen en moest ik vertellen wat ze allemaal at. Met frisse tegenzin – want ik bleef het onzin vinden – hield ik een eetdagboekje bij. Femke at helemaal geen ongezonde dingen, vond ik. Ze kreeg volkoren boterhammen, soepstengels en ontbijtkoek. Wat kon daar slecht aan zijn? Ik volgde desondanks braaf het advies dat ik, naar aanleiding van het dagboekje, van het consultatiebureau kreeg. Zo mocht de volkoren soepstengel voor het eten niet meer. Maar het overgewicht nam niet af. Op een gegeven moment opperde de arts van het consultatiebureau dat we maar eens naar een kinderarts moesten. Misschien was er medisch wel iets aan de hand met Femke. Gek genoeg was dat een opluchting voor me. Zie je wel, dacht ik, het ligt niet aan mij of aan de voeding die ik mijn kind geef. Er was misschien een medische oorzaak. Maar de kinderarts kon niets vinden en wilde me doorsturen naar een diëtist. Echt niet, was mijn eerste reactie, er was immers niets mis met ons voedingspatroon. Pas toen ik bij



Is mijn kind te dik?

Om te weten of je kind een goed gewicht heeft, is de BMI (Body Mass Index) een goede graadmeter. Deze wordt bepaald aan de hand van het gewicht en de lengte van je kind. Een kind van 10 jaar dat 1,40 m. lang is, mag tussen de 29 en de 38 kilo wegen. Een kind van 10 dat 1,50 m. is, mag tussen de 30 en 44 kilo wegen.

Wil je weten of jouw kind een goed gewicht heeft? Ga dan naar voedingscentrum.nl voor het berekenen van de BMI.

een andere kinderarts kwam, die heel systematisch alles onderzocht – dus óók ons voedingspatroon – kwam ik tot een ander inzicht. Pas toen zag ik in dat ik weliswaar geen ongezonde dingen gaf, maar dat Femke wel te veel at. Meer dan ze nodig heeft. Thomas kreeg net zoveel, maar hij was zo mager als een lat. Hij heeft het postuur van zijn vader, die ook alles kan eten zonder dik te worden. Maar Femke werd er wel dik van. Je kunt het vergelijken met de plantjes in je woonkamer. De ene plant heeft veel water nodig om het goed te doen, de ander moet juist veel minder hebben. Femke is een meisje dat aanleg heeft om dik te worden en dus met iets minder toe moet. Ze moet leren eten met haar verstand, want als ze uitsluitend naar haar maag luistert, gaat het mis.

Pas toen ik tot dat inzicht kwam, ben ik het eetpatroon gaan aanpassen. Eerst vrij rigoreus. Ik hield me streng aan de voorschriften en gaf uitsluitend de hoeveelheid die een kind ook echt nodig heeft. Geen hapje méér. Inmiddels ben ik er iets soepeler in geworden. Nu weet ik dat als je je op gewone dagen houdt aan de voedingsvoorschriften, er op bijzondere dagen, zoals verjaardagen, best ruimte is voor wat extra's.

Als ik nu de foto's bekijk van Femkes peutertijd, besef ik dat ze toen echt te dik was. Ze kon eigenlijk niet lekker klauteren en klimmen vanwege haar overgewicht. Dan denk ik wel: wat heb

ik haar aangedaan? Ja, dan voel ik me schuldig. Gelukkig hebben we het tij op tijd weten te keren. Inmiddels heeft ze een gezond gewicht. Maar om zover te komen, heb ik elke dag een strijd moeten voeren. En moet dat soms nog steeds. In de eerste plaats met Femke zelf, die regelmatig stampvoetend en compleet met driftbuien om meer boterhammen vraagt. Dan valt het niet mee je poot stijf te houden. Ook als partners is het niet altijd eenvoudig op één lijn te zitten. Mijn man is iets soepeler dan ik ben en vindt eerder dat ze wel iets extra's mag. Maar de meeste strijd moeten we leveren met de omgeving. Als ik op een verjaardag ben en zeg dat het genoeg is geweest met het snoepen, zie ik haar ineens toch met chips rondlopen. Dan zijn er altijd wel mensen die haar stiekem wat extra's toestoppen onder het mom van: ach, dat arme kind, het is anders zo zielig. Bij het boodschappen doen krijgt ze bij de slager een plakje worst, bij de groenteman een banaan en laatst kreeg ze bij de bakker zelfs een stukje cake! En dan heb ik het nog niet eens over alle traktaties op school en op de sportclub. Toen ze voor het eerst naar streetdance-les ging, begonnen ze met het vieren van een verjaardag. En natuurlijk werd er op snoep getrakteerd. Dan denk ik: waarom? Denk eens na! Want die mensen die haar nu iets lekkers toestoppen, zijn dezelfde mensen die later – als Femke een te dikke tiener zou zijn – afkeurend met hun hoofd schudden: hoe heeft die moeder het zover laten komen? >

Nu dik, dus later ook?

Overgewicht is niet alleen een probleem dat bij volwassenen speelt. Ook kinderen worden steeds dikker. Inmiddels heeft een op de zes à zeven kinderen in Nederland overgewicht. En obesitas (zwaar overgewicht) komt voor bij circa drie procent van de kinderen. Deze kinderen worden relatief vaak volwassenen met overgewicht. Zo is overgewicht op 6- à 7-jarige leeftijd een redelijke tot goede voorspeller voor overgewicht na de puberteit. En circa 70 procent van de obese kinderen zal als volwassene obesitas hebben.

Bron: zuivelengezondheid.nl

Brenda Glas, voedingskundige en kinderdiëtiste:

'Er is een toename te zien van overgewicht bij kinderen. De belangrijkste oorzaak is het feit dat veel kinderen minder bewegen, terwijl ze wel meer eten. Belangrijke boosdoeners voor het gebrek aan beweging zijn de televisie en de computer. Ook zijn er, afhankelijk van waar je woont, niet overal aantrekkelijke buitenspeelplekken. Daarnaast is er een overdaad aan eten, en drinken kinderen vooral ook véél meer limonade. Frisdranken, maar ook aanmaaklimonade, bevatten veel calorieën en weinig tot geen voedingsstoffen. Vaak wordt gedacht dat het de schuld is van de ouders wanneer een kind te dik is. Dat ligt genuanceerder. Natuurlijk is het voedingspatroon in het gezin belangrijk en de mate waarin er bewogen wordt. Als je als ouder het goede voorbeeld geeft – dus verantwoord eet en voldoende beweegt –

De diëtiste: 'Limonade en veel tussendoortjes zijn echte dikmakers'

zullen je kinderen dat automatisch overnemen. Maar er zijn ook kinderen die sneller dik worden dan andere. Ook is het voor ouders niet altijd eenvoudig om onderscheid te maken tussen wat gezond is en wat niet. Op de limonadesiropen staat 'met extra vitamine C' en ook tussendoortjes worden vaak aangeprezen als gezond. Maar ondertussen zijn het wel echte dikmakers. Tot slot leven we in een echte eetcultuur. Overal is lekkers te krijgen en op school worden verjaardagen gevierd met lekkere hapjes. Maar dat zijn wel extra's bovenop de basisvoeding en dat tikt al snel aan. Natuurlijk blijven ouders in de eerste plaats verantwoordelijk voor de voeding en gezondheid van hun kind. Ik begrijp het dus best wanneer zij zich schuldig voelen als hun kind te dik blijkt te zijn. Maar dat je je schuldig voelt, geeft aan dat je ook



daadwerkelijk onder ogen ziet dat je kind te zwaar is. En dat is een eerste stap in de goede richting. Vanaf dit punt kun je gaan werken aan een gezonder gewicht.

Dikke kinderen zet ik nooit op een dieet. Ze hoeven niet af te vallen, maar moeten voorlopig even niet aankomen. Door de lengtegroei in combinatie met voldoende beweging komen ze uiteindelijk vanzelf op een gezond gewicht. Niet aankomen doe je door je kind een gezond voedingspatroon aan te leren. Dat wil zeggen: drie keer per dag een gevarieerde maaltijd, 's ochtends een tussendoortje in de vorm van fruit en 's middags een tussendoortje, eventueel in de vorm van een koekje. En beperk het gebruik van limonade. Als je je daar op doordeweekse dagen aan houdt, is er best ruimte voor wat lekkers in het weekend. Ouders moeten inzien dat ze op deze manier hun kind niet iets afnemen, maar juist iets géven: namelijk een gezonde leefstijl waar ze hun hele leven profijt van hebben. En ook de andere kinderen uit het gezin kunnen prima meedoen aan het nieuwe eetpatroon.'

Meer info: consultancyinkindervoeding.nl

Calorieën tellen

- Meisjes tussen de 4 en 8 jaar mogen per dag 1400 tot 1500 calorieën.
- Jongens tussen de 4 en 8 jaar mogen per dag 1500 tot 1700 calorieën.
- Meisjes tussen de 9 en 13 jaar mogen per dag 2100 tot 2300 calorieën.
- Jongens tussen de 9 en 13 jaar mogen per dag 2200 tot 2500 calorieën.

‘DE VERPLEEGKUNDIGE MAAKTE ZICH ‘ERNSTIGE ZORGEN’, ZEI ZE’

Marjolein Visser, moeder van Valerie (16) en Rosa (11): ‘Tijdens een bezoek aan de schoolverpleegkundige kreeg Rosa te horen dat ze te zwaar was. ‘Je eet zeker veel snoepjes?’, vroeg de verpleegkundige aan mijn kind. We werden doorgestuurd naar de schoolarts, want de verpleegkundige zei zich ‘ernstige zorgen’ te maken. Mijn haren gingen direct overeind staan. Rosa was wel iets te zwaar en zat qua gewicht een beetje boven de curve, maar zeker niet overdreven. Bovendien stond ze volgens mij aan de vooravond van een groeispurt. Mijn oudste was op haar elfde ook aan de zware kant, ging toen groeien en is nu een superslanke tiener. Wij hebben eetstoornissen in de familie. Mijn moeder heeft anorexia gehad. Daarom wil ik bij Rosa niet zo de nadruk leggen op het eten. Dat de verpleegkundige haar nu meteen beschuldigde van veel snoepen en te dik zijn, stak mij. Ook de schoolarts trok direct van leer. Wat dronk ze? Af en toe een glas Karvan Cevitam? Oei, daar zat wel veel suiker in. En snoept ze weleens? Tja, welk kind snoept niet af en toe? Ik heb geprobeerd uit te leggen dat

ik niet wilde dat er zo de nadruk op de voeding werd gelegd en dat ze volgens mij wel slanker zou worden als ze zou gaan groeien. Maar daar werd niet naar geluisterd. Het gevolg was dat Rosa toch op haar voeding ging letten, omdat ze nu dacht dat ze te dik was. En welk meisje van elf is daar niet gevoelig voor? Ze nam nauwelijks nog snoep en at ook minder boterhammen. Tegelijkertijd ging ze inderdaad heel hard groeien. Toen we na een half jaar terug moesten komen, was ze keurig op gewicht. Ik snap dat het belangrijk is om een gezond voedingspatroon aan te houden en dat sommige ouders geen benul hebben van wat ze hun kind geven. Maar ik vind ook dat ze niet meteen moeten aannemen dat je het als ouder niet goed doet als je kind wat aan de zware kant is. Helaas begrepen ze mijn bezwaar

nog steeds niet. Ze wilden Rosa in de gaten blijven houden. Dat heb ik geweigerd. Ik mail ze over een half jaartje wel even haar gewicht, maar langsgaan doe ik niet meer.’

Dikmakers

Je zou het niet meteen denken, maar ongemerkt leveren deze – op het oog niet zo ongezonde – voedingsmiddelen veel calorieën!

- Vruchtensap, aanmaaklimonade, frisdrank of sportdrankjes
- Yoghurtdrankjes
- Voorverpakte maaltijd-koeken
- Croissantjes

‘ALS HET EVEN KAN, EET MIJN DOCHTER ALLE BAKJES LEEG’

Anne-Krista Blom (43), moeder van Bart en Witza (8): ‘Twee jaar geleden zag ik Witza veranderen van een dun sprietje in een stevige meid. Echt dik is ze nog steeds niet, maar ik zie wel dat ze een buikje begint te krijgen. Gecombineerd met haar focus op eten, kan dit natuurlijk wel uitgroeien tot serieus overgewicht. Witza is een meisje dat houdt van lekker eten. Vooral bij de borrel, als er lekkere hapjes op tafel komen, moet ik goed in de gaten houden dat ze niet in één keer alle schaaltes leeg eet. Dan zeg ik er ook wat van, want ze moet leren dat dat niet kan. In de eerste plaats omdat ze anders te dik wordt, maar natuurlijk ook omdat het niet beleefd is. Anderen willen ook wel wat. Thuis proberen we haar eetgewoonten onder controle te houden en dat lukt goed. Buitenshuis heb ik er minder invloed op. De leidster van de naschoolse opvang

heb ik er al op gewezen dat ze moet opletten dat Witza niet te veel van de traktaties neemt. Uit zichzelf zal ze echt geen ‘nee’ zeggen als ze iets lekkers krijgt aangeboden. Aan de andere kant willen we er niet te veel de nadruk op leggen. Ze moet niet het gevoel krijgen dat ze te dik is. Overigens weet ze wel dat ze iets te zwaar is. Andere kinderen hebben al tegen haar gezegd dat ze een dikke buik heeft. Vanuit mijn omgeving heb ik nog geen opmerkingen gekregen. We zijn nog niet bij een schoolarts geweest. Ik heb zelf het idee dat anderen het nog niet zo zien of er niet op letten. Ze zeggen eerder: ‘Zij dik? Dat valt toch reuze mee!’ Schuldig voel ik me ook niet. Ik heb niet het idee dat ik iets fout doe qua voeding. Ook beweegt ze genoeg. Ze zit op hockey en op paardrijden en gymt twee keer in de week. Maar ik ben wel zoekende naar hoe ik dit kan sturen, zodat ze niet nog meer uitdijt. Gelukkig heb ik een vriendin die diëtist is, dus die kan me een beetje vanaf de zijlijn van adviezen voorzien.’ □