

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgesondheid / GGD

Veel kinderen worden te dik

Het aantal volwassenen en kinderen in Nederland dat te dik is, groeit sterk. Tegelijkertijd neemt ook de mate van overgewicht toe. De dikkerds worden dus steeds dikker. Is dat ernstig? Ja, want overgewicht hangt samen met een verhoogd risico op een aantal ziekten. Een van de belangrijkste gevolgen van overgewicht is het ontstaan van suikerziekte: diabetes type 2. Omdat er een relatie is tussen overgewicht op jonge leeftijd en op volwassen leeftijd, wie op jonge leeftijd te dik is, heeft een grotere kans ook als volwassene overgewicht te hebben, is het belangrijk dat kinderen niet te dik worden.

Cijfers

In een Amerikaanse studie is gevonden dat 77% van de te dikke kinderen, tussen de twee en zeventien jaar, nog steeds overgewicht heeft als volwassene. Van de kinderen met een normaal gewicht wordt slechts 7% als volwassene te dik.

Nederlandse cijfers laten zien dat tussen 1980 en 1997 het aantal te dikke kinderen verdubbelde.

Overgewicht	1980	1996/1997	Toename van 1980 tot 1996/1997
Jongens	9,9%	13,0%	+ 31%
Meisjes	8,8%	13,7%	+ 56%
Obesitas			
Jongens	0,5%	0,9%	+ 80%
Meisjes	0,4%	1,5%	+ 225%



Gewicht, voeding en bewegen: een driehoeksverhouding

Overgewicht is het gevolg van een verkeerde balans tussen eten en bewegen, ofwel tussen energie-inname en energieverbruik. Als je te dik wordt, eet je te veel in verhouding tot het verbruik. Met name door lichamelijke activiteit wordt energie (=eten) verbruikt. Zorgen dat je niet dikker wordt kan niet alleen door minder te eten, maar ook

door meer te bewegen.



Kinderen bewegen minder

Kinderen spelen in het algemeen minder buiten dan vroeger door druk verkeer, een toenemend gevoel van onveiligheid en het ontbreken van speelmogelijkheden buiten.

Minder buiten spelen en meer voor de televisie: Nederlandse kinderen kijken gemiddeld bijna twee uur televisie per dag. Uit onderzoek blijkt dat overgewicht meer voorkomt bij kinderen die veel TV kijken. Dat komt niet alleen door het stilzitten voor de TV; ook de energie-inname neemt vaak toe tijdens het kijken. Zakje chips erbij; glaasje cola. Veel kinderen zijn ook dol op computerspelletjes en chatten.

Kinderen zitten ook meer op de achterbank: ze worden steeds vaker met de auto naar school, vriendjes of sportclub gebracht.



Ouders hebben invloed

Op bewegen van kinderen kunnen ouders veel invloed uitoefenen. Kinderen met actieve ouders zijn zelf actiever. Bovendien hebben ouders veel invloed op het aantal uren dat wordt besteed aan TV kijken, computergebruik en buiten spelen. Als je kind graag een hele middag voor de buis ligt, kun je afspraken maken over hoe lang er gekeken wordt. Het advies van deskundigen: zorg dat je kind minstens een uur per dag in beweging is. De activiteiten op school daarbij niet meegerekend. Het is veel belangrijker om elke dag voldoende te bewegen dan je een keer per week lichamelijk in te spannen op de sportclub.



Eten



Overgewicht bij kinderen ontstaat in de meeste gevallen door een combinatie van te weinig beweging en verkeerde eetgewoonten. Het is niet zo dat de kinderen in de loop van de tijd meer zijn gaan eten. Wél wordt er ongezonder gegeten. In plaats van drie vaste maaltijden per dag en twee à drie maal per dag een tussendoortje, eten kinderen veel vaker. De maaltijden worden steeds minder belangrijk en eten gebeurt steeds meer in de vorm van tussendoortjes. En dat zijn vaak etenswaren, die veel vet en veel suiker bevatten. Van te veel tussendoortjes kunnen kinderen aankomen. Bovendien hebben ze dan vaak geen honger als het etenstijd is, krijgen een uur later trek en zeuren dan weer om iets lekkers.



Wat een kind per dag nodig heeft, kunt u hieronder lezen

4 – 12 jaar		
Brood	3 – 5	Sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta	1 – 4 (50 – 500)	Stuks – gram
Groente	2 – 3	Opscheplepels
Fruit	1 – 2	Stuks
Melk of melkproducten	2 – 3	Beker à 150 ml
Kaas	0,5 – 1	Plakken
Vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger	65 – 100	Gram (rauw)
Vleeswaren	0,5 – 1	Plak(ken)
Boter op brood	5	Gram per snee
Boter voor de bereiding	15	Gram
Vocht (inclusief melk)	1,5	Liter

De bovenstaande hoeveelheden zijn voor de totale leeftijdscategorie. Als het kind vier jaar is zal het meestal niet meer dan 3 sneetjes brood eten en 1 à 2 aardappelen. Kinderen van 10 tot 12 jaar eerder 5 sneetjes en 3 à 4 aardappelen. Drie maaltijden per dag en twee à drie tussendoortjes. Bouw voor de tussendoortjes vaste momenten in. Bijvoorbeeld rond koffie- of theetijd.

Wordt mijn kind te dik?

Onderstaande groeitabel is een hulpmiddel -te gebruiken als vuistregel- om te checken of je kind zich 'normaal' ontwikkelt wat betreft lengte en gewicht. Jeugdartsen werken met soortgelijke tabellen. Valt je kind wat betreft lengte en gewicht buiten de tabel, neem dan contact op met de jeugdarts van de school of een diëtist.



Lengte	Meisjes	Jongens
	Gewicht	Gewicht
100 cm	16 kg (+/- 3,0 kg)	16 kg (+/- 3,0 kg)
110 cm	19,5 kg (+/- 3,5 kg)	19,5 kg (+/- 3,5 kg)
120 cm	23,5 kg (+/- 4,5 kg)	23,5 kg (+/- 4,5 kg)
130 cm	28,5 kg (+/- 6,5 kg)	27,5 kg (+/- 5,5 kg)
140 cm	35,5 kg (+/- 9,5 kg)	34 kg (+/- 7,0 kg)
150 cm	43,5 kg (+/- 11,5 kg)	41 kg (+/- 9,0 kg)
160 cm	52 kg (+/- 14,0 kg)	50 kg (+/- 13,0 kg)

Advies

Laat het hele gezin meedoen bij de verandering van het eet- en bewegingspatroon van het kind, want een kind alleen is nauwelijks in staat zijn patroon zo aan te passen dat het zijn overgewicht kwijtraakt. Meer weten over gezonde voeding voor uw kind? www.gezondebasis.nl