

## OVERGEWICHT

# Help dikke kinderen, veroordeel ze niet

Als kinderen dik zijn is dat niet hun eigen schuld. Pak hun ongezonde omgeving aan, zeggen deskundigen.

Tekst **Juliette Vasterman** Foto's **Jeroen Hofman**

**M**ensen noemen haar te dik. En dat vindt ze „stom en gemeen”. Een achtjarige leerling van de Gerth van Wijk-school in het Laakkwartier in Den Haag vertelt er bozig over. „Ik vind dat niet leuk, ik ben gevoelig, hoor.” Op school doet ze mee aan een project voor kinderen met overgewicht. Eerst niet van harte. „Nu is het wel leuk.” Het meisje weegt veertig kilo en is daarmee veel te zwaar.

Aan de vergadertafel in de lerarenkamer vertelt ze over haar moeder die graag kip met rijst maakt. Maar soms is er geen avondeten. „Mijn moeder wil afvallen. Daarom kookt ze dan niet.” Ze is even stil. En vertelt dan dat haar ouders wel eens ruzie hebben. „Mijn vader roept dan: als je te dik bent, ga je dood.”

Kinderarts Edgar van Mil ziet op zijn polikliniek in het Jeroen Boschziekenhuis in Den Bosch geregeld kinderen zoals dit achtjarige meisje. Kinderen met overgewicht, meestal met obesitas (meer dan tien kilo te zwaar). En hij hoort allerhande verhalen. Van kinderen die elke dag een afhaalmaaltijd krijgen, die nooit buiten spelen, die hun ruziende ouders proberen te sussen door 's avonds aan tafel nog wat eten op te scheppen.

En dan is het cru dat de maatschappij dikke kinderen veelal ziet als dom en lui, zegt Van Mil geërgerd in zijn spreekkamer. Iedereen denkt: ze moeten gewoon minder eten, hoe moeilijk kan het zijn? Kwestie van discipline. En als kinderen dat niet doen, is het hun eigen schuld dat ze te dik zijn. Frustrerend, want zo simpel is het niet.

Het is niet alleen een kwestie van minder eten. Maar ook van gezond eten, en meer bewegen. Maar dat gaat niet, zegt hij. De kinderen groeien op in een ongezonde omgeving. Als je wilt dat ze afvallen, moet je in die omgeving ingrijpen.

Hoe die ongezonde omgeving eruit ziet, schetst voedingswetenschapper Jaap Seidell in zijn kantoor aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Kinderen leven in gezinnen waar ouders weinig kennis hebben over gezonde voeding, vertelt hij. Ouders kopen goedkoop, en zonder het te beseffen, ongezond eten. Ze geven hun kroost de hele dag vette snacks en suikerhoudende drankjes. Het is voor hen normaal dat baby's geen borstvoeding

krijgen maar sapjes. Ouders hebben geen geld voor de sportclub en kinderen spelen niet buiten. Dan is het niet verbazingwekkend dat ze te zwaar worden.

Er moet Seidell iets van het hart: mensen denken dat overgewicht een abnormale reactie is op een normale omgeving. Maar dat is niet waar. Het is juist een normale reactie op een abnormale omgeving.

## Met een lolly in een buggy

Marie-Pauline Luger werkt dagelijks in zo'n abnormale omgeving. In de Haagse Schilderswijk runt ze het zogenoemde Leefstijlcentrum WorkOutWijs, waar kinderen en volwassen uit de buurt kunnen sporten en leren over gezond leven. Luger vertelt in haar centrum dat ouders in de wijk, vaak van Marokkaanse en Turkse komaf, op zich gezond koken. Maar ze eten te veel. En de kinderen krijgen ontzettend veel tussendoortjes. Snoep en chips. Soms is dat bijvoorbeeld omdat grote gezinnen in kleine huizen wonen en het wel zo rustig is als kinderen op de bank met wat lekkers televisie kijken.

De kinderen in de buurt spelen nauwelijks buiten. Ouders vinden het onveilig, zegt Luger. En als moeders naar de Haagse markt gaan, dan zetten ze de kinderen in buggy's met een lolly. Zodat ze niet gaan dreinen. Veel gezinnen hebben ook problemen, weet ze. Scheidingen, huiselijk geweld, armoede. Mensen hebben iets anders aan hun hoofd dan gezond leven. Kinderen worden bovendien getroost met eten, zegt Luger. Papa en mama hebben ruzie, maar om je op te vrolijken krijg je wat lekkers. Funest voor later, zo krijg je emotie-eters.

De ongezonde levensstijl leidt tot een hoog percentage kinderen met overgewicht. In Nederland is circa 14 procent van de kinderen te zwaar. En ongeveer 5 procent heeft obesitas. Dat betreft vooral kinderen uit de lagere sociale klassen, waar zo'n 20 procent te dik is. Tegenover 5 procent uit de hoogste inkomensgroep, zo blijkt uit recente CBS-cijfers.

Overgewicht is een armoedeprobleem en een probleem dat onder allochtonen meer voorkomt, blijkt uit verschillende studies. In de Schilderswijk, weet Luger, is ongeveer 30 procent van de Marokkaans-, Turks- en Hindoestaans-Nederlandse kinderen te dik. Obesitas komt bij ongeveer 7 procent van hen voor. De cij-

## Trijntje (11)

'Haar stofwisseling werkt wat trager. Ze kan dus minder eten dan anderen'

**Wie:** Moeder Miranda en dochter Trijntje van den Reek  
**Woonplaats:** Heeswijk-Dinther  
**Lengte Trijntje:** 1.54m  
**Gewicht:** 68 kg

Moeder vertelt: „Zelf heb ik vijf jaar geleden een maagverkleining laten doen. Ik viel 50 kilo af. Door de operatie moest ik anders gaan eten. Door het nieuwe eetpatroon viel mijn man 30 kilo af. „Mijn ene dochter werd ook wat slanker – de ander was al slank – maar Trijntjes gewicht nam niet af. En dat vonden we vreemd. Zodoende zijn we een kleine twee jaar geleden via via in het Jeroen Boschziekenhuis beland. Daar ontdekten de artsen dat de stofwisseling van Trijntje wat trager werkt. Ze kan dus minder eten dan anderen. Dat vindt ze soms wel oneerlijk en frustrerend, dat haar zussen dingen wel kunnen eten maar zij niet. „Trijntje sport veel, twee keer in de week korfbaltraining, zaterdag een wedstrijd. Ze fietst naar school en doet ook sportactiviteiten bij fitkids. Toch is ze snel buiten adem, daar gaan ze in het ziekenhuis nog even naar kijken. Trijntje vindt het vervelend dat ze tijdens het korfbal eerder staat te hijgen dan teamgenoten. „Ze heeft verder niet bijzonder veel last van haar overgewicht. Of nou, ze vindt het wel jammer dat ze geen ge-

tailleerde kleding kan dragen. Want het zit vooral op de buik. „Toen Trijntje zes was, zagen we dat ze aankwam. We zochten hulp en zo kwamen we via de huisarts bij een diëtist terecht. Maar dat was niets, die kon alleen over zichzelf praten. En eigenlijk weet je zelf ook wel hoe het zit: je moet gezond eten en niet te veel. Maar dat is niet altijd makkelijk. Op een feestje eten we graag en is er moeilijk een rem. Dat hebben we allemaal. „Ik was zelf als kind al te zwaar. Volgens mijn moeder lustte ik geen warme maaltijd. Dus ik at veel brood. Als ik een knie stuk viel, dan kreeg ik een snoepje. Als ik niet kon slapen, kreeg ik pudding. Het is niet de schuld van mijn moeder hoor, ze bedoelde het goed. Maar dat patroon van je jeugd, dat neem je mee. En dus hadden we voor mijn operatie toch best veel ongezond eten in huis. Snoep, chips en chocolade. Ja, we wisten best waar het aan lag. „Toen ik te zwaar was, kreeg ik weleens rotopmerkingen naar mijn hoofd. Zoals een keer in een frietrent, waar iemand zei: 'zou je dat nou wel doen?' Ik heb toen iets heel lelijks teruggezegd. Iets met 'rot kop', maar precies weet ik het niet meer. Trijntje is op de basisschool weleens gepest, met haar gewicht en met haar naam. Op de middelbare school is dat gelukkig niet zo.”



Papa en mama hebben ruzie, maar om je op te vrolijken krijg je wat lekkers. Zo krijg je emotie-eters

fers in de andere achterstandswijken in grote steden zijn niet veel anders.

Maar niet alleen ouders en kinderen in achterstandswijken eten en leven vaak ongezond. Heel veel kinderen in Nederland hebben een „lousy voedingspatroon”, vertelt Seidell. Veel kinderen zijn misschien niet te dik, maar dat betekent niet per definitie dat ze gezond zijn. Ze zitten te lang op de iPad, gaan te laat naar bed, bewegen te weinig. Ze eten te weinig groenten: 40 gram van de 150 gram die ze minimaal binnen moeten krijgen per dag.

Ouders hebben vaak weinig kennis van voeding, stelt hij. Daardoor vinden mensen het lastig om gevarieerd en gezond te koken. Vroeger gingen veel vrouwen naar de huishoudschool, daar leerden ze dat soort dingen, vertelt Seidell. En anders leerden ze het van hun ouders.

Nu weten mensen vaak niet hoe je van pastaak, peultjes of venkel een maaltijd kunt maken. Bovendien zijn er veel gemakproducten te koop en besteden we veel minder tijd aan koken, zegt de voedingswetenschapper. Zo'n veertig jaar geleden was dat twee uur en nu is dat twintig minuten. „Dat komt omdat meer moeders zijn gaan werken.”

## Eerst hardlopen, dan leren

Terug naar de kinderen met overgewicht. Sommigen hebben dubbel pech. Ze leven niet alleen in een abnormale omgeving, maar hebben ook nog eens aanleg om dik te worden, zegt kinderarts Edgar van Mil. De biologie van deze kinderen is afgesteld op het traditionele leven van vroeger, waarbij men het met weinig voedsel moest doen. In een welvaartsomgeving groeien deze kinderen eerder uit hun voegen. Zij hebben dus nog meer aandacht nodig.

Om overgewicht bij kinderen tegen te gaan moet je zorgen dat hun omgeving minder verleidingen biedt en dat gezond gedrag wordt gestimuleerd, zeggen de deskundigen. Dat gebeurt op twee manieren: generiek en specifiek.

Generieke programma's vanuit gemeenten en andere overheden zijn bedoeld voor alle kinderen. Zoals het project JOGG - Jongeren op gezond gewicht, waar 114 gemeenten aan meedoen. En waarbij scholen, ouders, sportverenigingen, bedrijven en zorgverleners zich hard maken voor een gezonde omgeving. Denk aan sportkantine die geen on- »