

REPORTAGE **OVERGEWICHT**

Zo wordt een kind z'n gewicht de baas

Het is niet altijd een kwestie van veel eten. Soms loopt het 'motortje' gewoon te zuinig. Of er zijn psychische problemen. Op bezoek in de poli voor obese kinderen.

Door onze redacteur
Juliette Vasterman

Hoe krijgen we je nou in beweging, vraagt Esther haar zoon. Ze zitten aan een tafel in een spreekkamer van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Tegenover hen zit fysiotherapeut Elise Jensen. Die wil weten of ze voor de 17-jarige jongen - bijna 2 meter, 120 kilo - een maatje moet zoeken, zodat hij samen met iemand kan sporten.

Nee, dat hoeft niet. Het is even stil. „Sorry, ik kan me er gewoon niet toe zetten”, zegt de jongen. „Wil je dat ik een hometrainer voor je koop?”, vraagt zijn moeder. Hij schudt zijn hoofd. „Binnenkort heeft hij een gesprek bij een psycholoog. Misschien helpt dat”, zegt de fysiotherapeut. Moeder en zoon knikken.

Ze zijn met z'n tweeën op de polikliniek van het Zorgpad Overgewicht Kinderen in Den Bosch. Hier komen ouders met kinderen die ernstig overgewicht (obesitas) hebben, soms wegen ze wel 180 kilo. Kinderarts Edgar van Mil runt het Zorgpad, opgericht in 2007, samen met pedagogische hulpverleners, gespecialiseerde verpleegkundigen, diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen. Zij onderzoeken wat er aan de hand is en kiezen een aanpak. Die is veelomvattend en kan jaren duren. Jaarlijks melden zich ongeveer tweehonderd nieuwe patiënten.

De deskundigen kijken of er een medische oorzaak is voor het extreme overgewicht. Kinderen ondergaan bloed- en ademtesten om vet- en suikerstofwisseling te controleren. „We onderzoeken hoe de motor van het lijf werkt”, zegt Van Mil. Vaak hebben kinderen met obesitas een zuinige motor. Oftewel: een langzame stofwisseling.

Dat is belangrijk om te weten. Een langzame stofwisseling betekent dat je lijf eten opslaat en niet snel verbrandt. Dat betekent dat je niet heel veel zou moeten eten. Maar je moet wel blijven eten.

De kinderarts legt het uit: soms zie je dat kinderen die te zwaar zijn, proberen af te vallen door bijna niet meer te eten. Dat leidt ertoe dat de stofwisseling nog verder daalt in activiteit. Met als gevolg dat als er wat eten binnenkomt, het lijf alles opslaat. Dus dan word je dik van de lucht, zeg maar.

Zo kan het dat sommige obese kinderen tijdens hun begeleiding in het ziekenhuis meer moeten eten dan ze gewend zijn. Kleine beetjes, verspreid over de dag. En dat in combinatie met beweging.

Gepest op school

Eigenlijk hebben kinderen met een langzame stofwisseling een hele mooie motor, zegt Van Mil, hij is immers zuinig. Maar die motor is onwenselijk in de omgeving waarin de kinderen opgroeien. Kijk, zegt de kinderarts, de trage stofwisseling is niet de enige oorzaak van obesitas. Het is een complex aan factoren. Van aanleg, gedrag en een ongezonde omgeving. Een zuinige motor in een omgeving zonder voldoende beweging en zonder de juiste voeding leidt tot overgewicht.



Vaak spelen nog meer factoren een rol. Kinderen groeien soms op in gezinnen waar veel spanningen zijn. Door armoede, huiselijk geweld, ruzies. Of kinderen worden gepest op school. De emoties kunnen het eetgedrag beïnvloeden.

Er kwam eens een gezin met een veel te zwaar kind, vertelt Van Mil. De ouders begrepen maar niet hoe het meisje van 9 zo kon aankomen, ze woog 82 kilo. Later bleek dat de ouders aan tafel 's avonds altijd ruzie maakten. Om hen af te leiden, bleef het kind maar opscheppen.

Van Mil en zijn team willen de kinderen houvast geven, door ze competent en zelfredzaam te maken. Als je weet hoe je motor werkt, kun je daarop inspelen. Dus moeten de kinderen weten wat ze het beste kunnen eten en hoeveel, en dat leren ze bij de diëtist. Ook belangrijk: hoeveel ze moeten bewegen.

Fysiotherapeut Elise Jensen van de polikliniek legt uit: kinderen moeten welkels drie piekmomenten hebben, waarop ze een uur intensief sporten en daarnaast dagelijks bewegen. Fietsen, buitenspelen, hond uitlaten. Als je dat niet doet, hebben die drie intensieve uren geen zin. Die worden dan weer gecompenseerd door het hangen op de bank.

In een behandelkamer van de polikliniek zijn moeder Angela van der Elst en dochter Lisa (13) uit Den Bosch net aangeschoven. Lisa weegt 77 kilo en is 1,63 meter. Pedagogisch medewerker Willijam van Rijsewijk bekijkt in de computer de laatste stand van zaken. „Je fietst nu 14 kilometer per dag naar school”, zie ik staan. Lisa knikt. „En zou je nog meer kunnen bewegen?” Moeder Angela neemt het woord en vertelt dat haar dochter nog te jong is voor de sportschool. Je kunt pas een abonnement afsluiten als je 16 jaar bent. Eigenlijk wil Lisa op voetbal, maar dat ziet Angela niet zitten. „Ik ga niet elk weekend in de sportkantine zitten, daar heb ik geen tijd voor en geen zin in”.

Lisa vindt dansen ook leuk. „Toch is dat ook een probleem”, zegt Angela. „We moeten dan wel iets vinden dat betaalbaar is en waar ze het echt leuk vindt, anders haakt ze af”.

„Trek aan de bel als je er niet uitkomt”, zegt Van Rijsewijk. „Wij kennen een hoop adresjes waar je dochter kan dansen”.

Lisa heeft een 'zuinige motor'. Ze mag tijdelijk 1.100 calorieën per dag. „Lukt dat?”, vraagt de fysiotherapeut. „Niet

Om haar ruziënde vader en moeder af te leiden, bleef het kind maar opscheppen

makkelijk”, zegt haar moeder. „Maar ze zit nu wel goed in d'r vel en dan grijpt ze niet in de kast naar eten.”

„Niet dat er veel lekkers in huis is”, zegt Angela. Maar wel iets; ze moet rekening houden met haar twee andere kinderen. Die willen gewoon wat kunnen pakken.

Levensstijl

Op de polikliniek begeleiden deskundigen de gezinnen. Indien nodig brengen ze ouders en kinderen in contact met diëtisten, psychologen en fysiotherapeuten in hun eigen woonomgeving. Zodat ze daar geregeld terecht kunnen. Sommige gezinnen komen van de andere kant van het land naar Den Bosch. In Nederland zijn slechts een paar ziekenhuizen met een speciale poli voor obese kinderen.

Wat maakt het Zorgpad in het Jeroen Bosch Ziekenhuis nu zo bijzonder? Van Mil schetst het graag: „Wij willen de gezinnen die hier komen, inspireren en motiveren om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Daarbij zeggen we niet: 'wij gaan jullie eens even laten zien hoe dat moet'. Nee, het is de patiënt die aan de slag gaat. Met onze hulp. En met een po-



FOTOS: JOHN VAN HAMMOND

sitieve insteek. Het is niet weer de eeuwige strijd tegen de kilo's. Nee, we werken toe naar een positieve levensstijl die veel te bieden heeft.”

Van Mil biedt naar eigen zeggen eigenlijk geen behandeling, maar een 'leerweg'. Waarbij je fouten mag maken, als je er maar van leert. Het klinkt idealistisch, dat weet Van Mil. Maar hij gelooft erin. Het is een vorm van gedragstherapie, waarbij mensen door succes te ervaren het gevoel krijgen dat ze het probleem zelf kunnen aanpakken. De arts wil kinderen op die manier sterk maken, zodat zij weer baas worden over hun gewicht.

En is het succesvol? De helft van de kinderen valt af. Maar ik praat liever niet over afvallen, zegt Van Mil. Daar gaat ons traject niet over, dat gaat over gezond leven. Bovendien zie je dat veel kinderen gewicht kwijtraken maar, doordat ze groeien, op langere termijn toch een wenselijk gewicht bereiken.

Wel is er verloop: jaarlijks haakt een gezin of drie af. „Voor ons is het ook een leerweg”, zegt Van Mil, „en soms slaan we de plank mis. Dan schatten we gezinnen verkeerd in, zien we niet dat ouders verwachten dat wij het kind beter maken.

Als dat niet gebeurt, zijn ze teleurgesteld. Ook hebben ouders vaak al een heel verleden achter de rug met allerlei hulpverleners in wie zij het vertrouwen zijn verloren. Dan lukt het ons niet om een veilige omgeving te creëren. Dat is spijtig.”

Maagverkleining

In een soort gymzaaltje van het ziekenhuis staat Trijntje (11) met haar ouders bij de loopband. Ze zit net op de middelbare school, is 1,54 meter lang en weegt 68 kilo. De fysiotherapeut legt haar uit wat ze moet doen. Als Trijntje begint met hardlopen, vertelt moeder Miranda van den Reek dat ze „hartstikke blij” is met de polikliniek. Je krijgt steun, de artsen hier over begrip, zegt ze. Zelf viel ze 50 kilo af na een maagverkleining. Ze weet uit ervaring dat mensen keihard kunnen zijn over mensen met overgewicht. Zo van: moet je maar minder eten.

„Maar zo simpel is het niet”, zegt Edgar van Mil. „Wie dat denkt, slaat de plank echt mis.”

Dit is het laatste deel van een drieluik over kinderen met overgewicht. Voorgaande artikelen zijn terug te lezen via nrc.nl.

Patiënten op de polikliniek van het Zorgpad Overgewicht Kinderen in Den Bosch.

BIJZONDEREZAKEN
Zoek & vind alle zaken die bijzonder zijn!

Contact**Relatiebemiddeling**

LIEFDE... MAAKT HET LEVEN SPRANKELEND
Persoonlijke coaching met decennialange ervaring - empathie - en succesvolle bemiddeling. Voor een vrijblijvend voorgesprek: **HELLA SMEETS 024 6419018 WWW.ALERTE.NL**

Ben jij volgend jaar nog steeds alleen of ga je actie ondernemen?
Bel: 088-0221900 (alle regio's)
www.mens-en-relatie.nl
Betrouwbaar en discreet. Al 33 jaar succesvol.
Erkend BVSK en Geschillencommissie/Hoogste slagingspercentage

WWW.GELUKKIGVERLIEFD.NL
HET relatiebureau voor de man, op zoek naar de vrouw van zijn leven

Wij bemiddelen met succes niet kunnen vinden wat u zoekt?
Buitenmensen. 0571-260424 SURF NAAR:
www.CountrySideDating.nl **www.BIJZONDEREZAKEN.nl**

Vrouw zoekt Man

Ik ben Heidi Sutorius consultant regio Haarlem a.o. Ik zoek een partner voor Anique 57 jaar is aantrekkelijk, creatief, sportief, gevoelig, gastvrij, open, slim, beschaafd en heeft diepgang. Ze wil graag goed zijn voor de wereld zonder zweverig te zijn. Zou graag een man ontmoeten die ook zo in het leven staat. Trefwoorden: authenticiteit, openheid en respect. Bent u die man, bel of mail dan 023-2302067 of Heidi.sutorius@mensrel.nl

Onroerend goed**Recreatiewoningen**

Karakteristieke recreatievilla's te koop in Zuid-Limburg



EXTRA VERKOOPDAGEN ZONDAG 18 DECEMBER A.S. (11.00 - 16.00 UUR)
DOMEIN DE WAUFSBERG
LAATSTE FASE NU IN VERKOOP; OPLEVERING MEDIO 2017

- 62 luxe vrijstaande nieuwbouw recreatiewoningen
- Geschikt voor verhuur en/of recreatief eigen gebruik
- Professionele verhuur via Landal GreenParks
- Koopsom incl. kavel vanaf: € 224.900,- v.o.n. excl. btw
- Modelwoning: Hoogruts 14a - 6255 NS Noorbeek

Residentia
Landal
VAN WIJEN
Tel. 0548 - 538 750
www.residentia.nl
www.domeindewaufsberg.nl

Let op! U belegt buiten AFM-toezicht. Geen vergunningplicht voor deze activiteit.

Wonen

HUURWEL
Voor wonen en werken!

Kijk op www.huurwel.nl

Heeft u niet kunnen vinden wat u zoekt?

www.bijzonderzaken.nl

Ook voor direct online adverteren!

Vakanties & Reizen**Binnenland****Limburg**

Kerst in Zuid-Limburg Vakantiewoningen
www.pesakerdal.nl > kindvr., luxe, rust, ruimte, uitzicht, recreatiezaal
Heeft u niet kunnen vinden wat u zoekt?
www.bijzonderzaken.nl
Ook voor direct online adverteren!

Azië

AcupunctuurHBO.nl