



Gezondheid boven gewicht

Een holistische aanpak

Marijke Ysebaert
Algemene kindergeneeskunde

ZIEKENHUIS *aan*
de STROOM

Fien, 14 jaar

- Gewichtstoename sinds puberteit
- BMI 33 kg/m² (SD +2,8)
- Geen hobby's na school, veel televisie en GSM
- Geen ontbijt, eet weinig aan tafel, snackt regelmatig tussendoor
- Hulpvraag: medicatie?

Noah, 9 jaar

- Sinds geboorte te zwaar
- Beide ouders gastric bypass
- BMI 24 kg/m² (SD +2,3)
- Lust weinig, eet geen groenten, ouders ook niet
- Voetbal 3x/week, kan redelijk goed mee
- Is vaak moe, slaapt altijd laat in
- Hulpvraag: is hij gezond?

4 pijlers van gezonde levensstijl





Pijler I: Gezonde voeding en eetgedrag

- Vaste eetmomenten, vaste tijdstippen
- Geen schermen tijdens de maaltijd
- Samen eten/koken, maak het gezellig
- Goed kauwen, rustig eten
- Het bord hoeft niet leeg –verzadiging aanvoelen
- Maak gezonde voeding makkelijk toegankelijk
- Geef inspraak, maar beperk de keuze
- Variatie, blijf smaken aanbieden
- Water = standaard, vermijd fruitsap en frisdrank
- Zondigen mag
- **Genieten** van eten





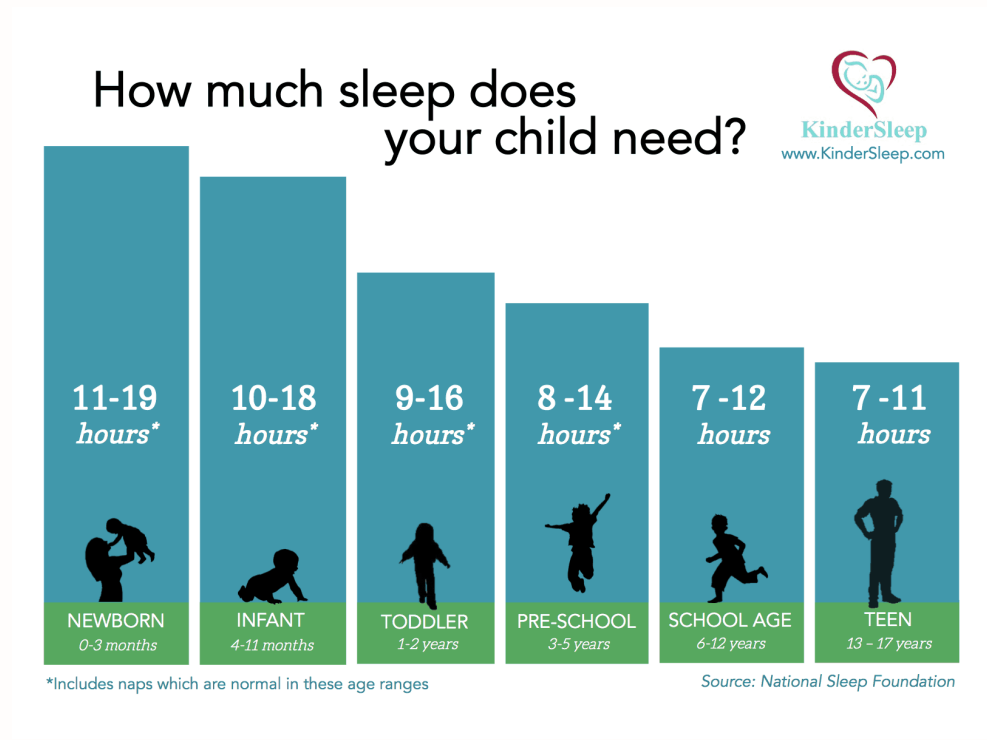
Pijler 2: Beweging en actieve levensstijl

- **Doel:** plezier beleven in bewegen en sport, energieverbruik verhogen
- Algemene aanbeveling: **dagelijks 1 tot 1,5 uur bewegen, liefst buiten**
- +/- 13.000 stappen per dag
- Bewegingseducatie: hoe actiever zijn in het dagelijks leven
- Fiets/te voet naar school
- Hobby of sport zoeken
- Eventueel 'start to move' via kinesist, succeservaringen opdoen in bewegen



Pijler 3: slaap bevorderen

Doel = betere regulatie van honger- en verzadigingshormonen, beter uitgerust om actief te zijn overdag





Pijler 4: ontspanning en emotieregulatie

- Positief lichaamsbeeld bekrachtigen
- Aandacht voor wat een kind uniek maakt, waar het trots op is
- Stimuleer hobby's en interesses
- Zet haalbare doelstellingen om teleurstelling en gevoel van falen te vermijden
- Beloon inzet en niet resultaat
- Media weerbaarheid: succesvolle rolmodellen kiezen

Gezondheid boven gewicht

Doelstelling: groei bevorderen, behoud van gewicht

Focus = **gezondheid**, niet 'ideaal gewicht'

Vermijden: teveel focus op gewicht en BMI, stigmatiserend taalgebruik

Wel doen: positieve bekrachtiging



Taalgebruik bij kinderen en jongeren

Vermijden:

- kritische opmerkingen over gewicht of lichaamsbouw
- beladen termen zoals 'dik', 'dun', 'te zwaar'

Actief doen:

- Principes motiverende gespreksvoering
- Focus op groei in plaats van op gewicht
- Focus op gedrag en levensstijl
- Focus op wat wel goed gaat
- Focus op welzijn, mild zijn voor jezelf

‘Make it a family issue’



Ondersteuningsmaterialen

- **Groeiwijzer:** infofiche en boek voor professionals met de basiskennis over de ontwikkeling van eetgedrag.
- **Eetexpert:** Praktijkgerichte stappenplannen rond overgewicht en obesitas voor zorgverleners, materialen en tools
- **Vlaams instituut Gezond Leven:** tal van infographics over voeding en gezonde maaltijden
- VU Amsterdam: Aanbevelingen rond **niet-stigmatiserend communiceren voor zorgverleners en ouders**





Infofiche gezonde leefstijl ALLES – afwisselend eten

Afwisselend eten is meer dan alleen wat je eet.

Infofiche – 824 KB



Infofiche gezonde leefstijl ALLES – leuk bewegen

Leuk bewegen is gepast bewegen + stilzitten onderbreken + plezier beleven.

Infofiche – 352 KB



Infofiche gezonde leefstijl ALLES – lief zijn voor jezelf

Een positief lichaamsbeeld als deel van een gezonde leefstijl.

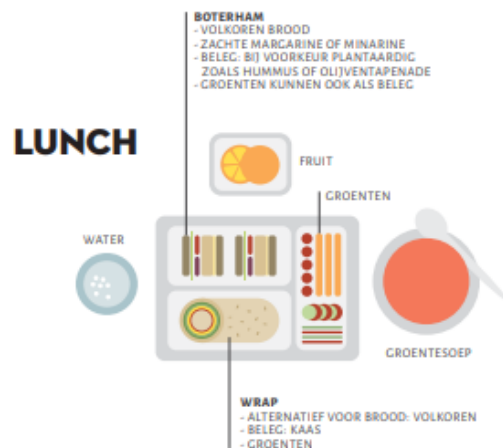
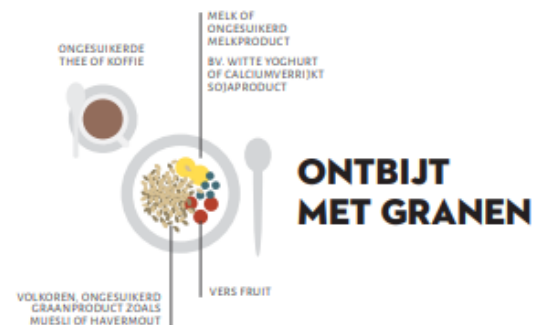
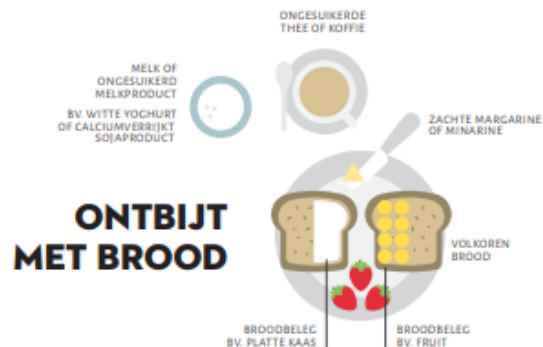
Infofiche – 181 KB



HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD ERUIT?

TIPS VOOR ONTBIJT, BROODMAALTIJD,
WARME MAALTIJD EN TUSSENDOORTJES

gezondleven.be



HOE PRAAT IK MET MIJN KIND OVER EEN GEZONDER GEWICHT?

TIPS VOOR OUDERS EN ANDERE OPVOEDERS



Fien, 14 jaar

- ❑ **Metabool:** normotens, glucose 90 mg/dL, insuline 110 pU/L, tot chol 198 mg/dL
- ❑ **Mechanisch:** bij joggen snel kortademig, kan wel fietsen en afstandje wandelen zonder pijn
- ❑ **Mentaal:** laag zelfbeeld, kijkt vaak TikTok filmpjes voor tips om af te vallen
- ❑ **Milieu:** pestgedrag op school, teruggetrokken, altijd op haar kamer

→ EOSS-P I

Fien, 14 jaar

1. Ontbijt, vaste tijdstippen, aan tafel – betrekken diëtiste voor principes gezonde voeding
2. Buiten in de natuur bewegen: wandelen, fietsen – dagelijks 30 min
3. Social media beperken – max 1-2 uur per dag
4. Mentale weerbaarheid, meer ontspannen, leuke hobby zoeken – evt psycholoog/therapeut

Controle per 3 maanden met haalbare doelstelling



Noah, 9 jaar

- ❑ **Metabool:** normotens, niet-nuchtere bloedafname zonder (hormonale) afwijkingen of tekorten
- ❑ **Mechanisch:** kan goed mee met voetbaltraining, zegt soms last-minute af als hij te moe is
- ❑ **Mentaal:** voelt zich best goed in zijn lichaam, zou wel minder moe willen zijn
- ❑ **Milieu:** ouders weinig educatie over gezonde voeding, belonen vaak met eten, veel snacking

→ EOSS-P I (milieu)

Noah, 9 jaar

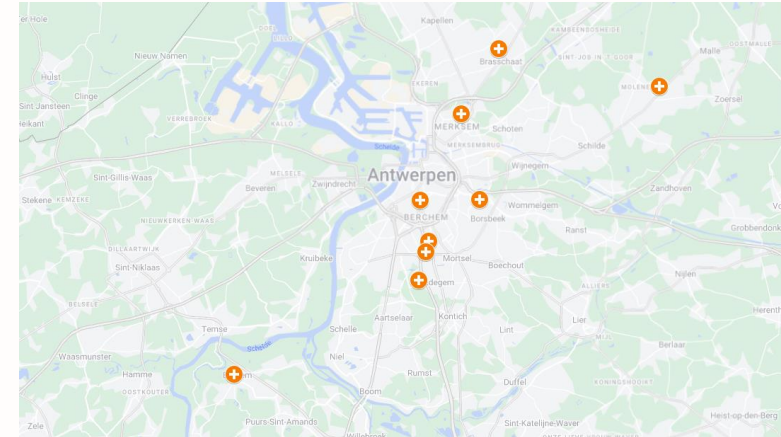
1. Gezonde voeding voor het hele gezin, ouders goede voorbeeld, educatie gezonde voeding via diëtist
2. Voetbal volhouden, extra buiten spelen
3. Op tijd gaan en meer **slapen**, educatie slaaphygiëne
4. Belonen met activiteit of spel in plaats van met voeding

Controle per 6 maanden



Doorverwijzen naar 2e/3e lijn

- ❖ EOSS-P 2 en 3
- ❖ Geen verbetering na 12 maanden levensstijlaanpassing
- ❖ Early onset obesity (< 3 jaar)
- ❖ Vermoeden syndromale of genetische aandoening: ontwikkelingsvertraging, dysmorfie, gehoor- of visusproblemen, hyperfagie,...
- ❖ Vermoeden hormonaal lijden: goiter, buffalo hump, moon face,...
- ❖ Complicaties/labo-afwijkingen/aanwijzingen metabool syndroom:
- ❖ Vermoeden eetstoornis, ernstig verstoorde emotieregulatie, automutilatie,...



‘No single intervention—pharmacological, surgical, public, or governmental policies—can halt the growth of the obesity epidemic alone. It is important to have a holistic multisectoral approach that targets the obesity epidemic.

- The Lancet, juni 2022

Bedankt voor jullie aandacht

marijke.ysebaert@zas.be