

# update

NIEUWS  
OLV ZIEKENHUIS  
juni 2017

Update verschijnt vier keer per jaar | Jg. 4 nr. 15 | april, mei, juni 2017



STEEDS MEER KINDEREN MET OVERGEWICHT  
**GEZONDE EETGEWOONTEN, VAN JONGS AF AAN**

HANDKLINIEK IN NIEUW OK ASSE  
**“VEILIGHEID, COMFORT EN DIENSTVERLENING  
HAND IN HAND”**

MAMA LIESBETH A. OVER OPVANG ZOONTJE QUINN  
**“HARTVERWARMEND EN GERUSTSTELLEND”**

HARTPATIËNT MARC DE DOBBELEER  
**“DANKZIJ MIJN BROERS LEEF IK NOG”**





#### 4 tips om overgewicht bij kinderen te vermijden

1. Beweeg minimum 60 minuten per dag. Sporten, buiten spelen, trampoline springen, fietsen, wandelen: alle beetjes helpen. Klinkt gemakkelijk? In realiteit blijkt slechts 6,5 % van de kinderen tussen 6 en 9 jaar aan die 60 minuten per dag te komen. Jongens doen het iets beter dan meisjes.

2. Beperk het zitten. Op school moeten kinderen vaak al urenlang stilzitten. Daarom raden we aan om 's avonds maximaal nog een half uurtje zittend te ontspannen voor de televisie of de computer. Ontspannen lukt trouwens veel beter al bewegend.

3. Geef als ouder het goede voorbeeld. Zowel in voeding als op het gebied van beweging.

4. Verander slechte voedingsgewoonten stap voor stap. Begin bijvoorbeeld met elke dag een gezond ontbijt te nemen. Of stop met frisdrank te drinken. Vaak zullen deze kleine en haalbare stappen al een duidelijk resultaat opleveren.

*Kinderartsen dr. Christine Van Hemelrijk en dr. Stephanie Verheyden: "Sommige scholen nemen hun verantwoordelijkheid op en bieden alleen nog water en fruit in plaats van frisdrank en koeken aan. Zo hoort het."*

# “Een gewichtig probleem dat we actief aanpakken”

**Steeds meer kinderen lijden aan overgewicht. Om deze kinderen – en hun ouders – nog beter te kunnen helpen, is in juni in het OLV Ziekenhuis de Kinderobesitas-kliniek van start gegaan. Kinderartsen dr. Christine Van Hemelrijk en dr. Stephanie Verheyden vertellen er meer over.**

“Elke ouder wil dat zijn kind tot een gezonde volwassene opgroeit. Een gezonde leefstijl is daarvoor de beste basis. Toch krijgen steeds meer kinderen te maken met overgewicht en obesitas. Ongeveer 18% van de Vlaamse kinderen en adolescenten weegt te veel”, opent dr. Van Hemelrijk. “Dat is bijna één op vijf kinderen. De belangrijkste oorzaak van obesitas is het innemen van te veel calorieën en het verbruiken van te weinig energie. Als er teveel calorie-inname is, die niet verbruikt wordt door bewegen en sport, wordt het energieoverschot opgeslagen in het lichaam als vet. Voeding en beweging zijn de twee polen waar het om draait. Daarnaast spelen andere factoren mee, waar je minder vat op hebt. Als de ouders overgewicht hebben, is de kans groot dat ook het kind te zwaar wordt. Ook socio-economische factoren spelen mee: kwetsbare mensen lopen een groter risico op obesitas. Daarnaast is er een wisselwerking met een heel aantal hormonen, zoals het schildklierhormoon, insuline, stresshormoon. Het kan ook dat het eetgedrag van het kind een gevolg is van een onderliggend emotioneel probleem. Dat vergt een andere aanpak, met meer psychologische begeleiding.”

## **Hoe vroeger, hoe beter**

“Kinderen kunnen al op jonge leeftijd overgewicht krijgen”, zegt dr. Verheyden. “We zien twee piekmomenten: op kleuterleeftijd (tussen 3 en 6 jaar) en in de adolescentie. Hoe vroeger je iets aan overgewicht

doet, hoe beter. Wij streven er in eerste instantie naar om gezonde leefgewoonten aan te leren en zo het gewicht stabiel te houden. Afvallen hoeft niet direct. Als de kinderen groeien en hun gewicht aanhouden, worden ze slanker.”

“Iets doen aan het overgewicht op jonge leeftijd is belangrijk”, meent dr. Van Hemelrijk. “Obesitas geeft ook bij kinderen risico op hoge bloeddruk, suikerziekte en leverproblemen. Bovendien spelen ook psychologische aspecten: kinderen voelen zich minder goed in hun vel en hebben dikwijls minder zelfvertrouwen. 75 % van de 12-jarigen met overgewicht kampt ook als volwassenen met zwaarlijvigheid. Denk dus niet dat de kinderen er wel zullen uitgroeien, want meestal gebeurt dat niet.”

## **Geen streng dieet**

“Met de Kinderobesitas-kliniek werken we op diverse aspecten: voeding, beweging en psychologisch welbevinden. Een diëtist en een psycholoog maken deel uit van ons team en we werken ook met diverse zelfstandige kinesitherapeuten. Als artsen coördineren we het geheel en waken we over eventuele medische complicaties.”

“De meeste kinderen komen bij ons terecht na verwijzing door de huisarts, Kind en Gezin of het Centrum voor Leerlingenbegeleiding op school. Ouders kunnen natuurlijk ook zelf een afspraak maken. We starten met intake raadpleging, waarbij de kinderen en hun ouders meteen contact hebben met de diverse disciplines: de diëtist, de psycholoog en de arts. Op basis van deze intake maken wij een behandelplan op maat. Niet elk kind heeft bijvoorbeeld behoefte aan een maandelijks gesprek bij de psycholoog. Een behandelplan loopt door-

gaans over één jaar. Dat betekent niet dat na één jaar het overgewicht altijd helemaal is opgelost, maar in die periode krijgen het kind en zijn ouders wel alle tools aangereikt om een gezonde levensstijl te hanteren én te handhaven”, licht dr. Van Hemelrijk toe.

“Onze aandacht gaat uiteraard in de eerste plaats naar het kind. Wij proberen onze eigen positieve energie en motivatie over te brengen, zodat de kinderen zelf ook gemotiveerd zijn. Maar ook de ouders zijn onze doelgroep. Dikwijls begint het bij hen. Zij zijn het die de boodschappen doen en die het goede voorbeeld moeten geven. Dat is uiterst belangrijk. Ook de school speelt een grote rol. Sommige scholen nemen hun verantwoordelijkheid op en bieden alleen nog water en fruit in plaats van frisdrank en koeken aan. Zo hoort het. Jammer genoeg doen nog niet alle scholen hieraan mee”, besluit dr. Verheyden.