

# Te veel kinderen met te veel kilo's

*Er rinkelt in Europa een alarmbel: kinderen worden te dik!  
In België heeft 10% van de groep 2 tot 10-jarigen overgewicht. Indien we de Verenigde Staten van Amerika volgen, dan bereiken we over tien jaar 30%.*

## Overgewicht een tijdbom

Zware kinderen met hoge bloeddruk, te veel cholesterol en te weinig insuline zijn geen zeldzaamheid meer. 70% loopt het risico deze zorgen levenslang mee te sleuren. 'Gezellige dikkerdjes' zijn bovendien kortademig en hebben sneller pijnlijke gewrichten. In het gymlokaal niet de snelste, fluistert de klas over dik en dom. Zo ontpopt zich een laag zelfgevoel.



## Dik door:

- Erfelijkheid: forse ouders krijgen doorgaans mollige kinderen. Belangrijker dan het geboortegewicht is de verdere gewichtstoename door onaangepaste voeding.
- Eetgewoonten: verleidelijk zijn de schotels waar geen 'moeite' voor nodig is zoals pudding, gehakt, choco, chips en spaghetti.
- Gebrek aan beweging en sport: auto, lift en TV vereisen weinig calorieën.
- Het afreageren van emoties: eten uit verveling, woede, stress...
- Slaapttekort: minder dan tien uur per nacht bevordert bij kinderen vetopbouw.

## Hoe verhelpen?

- Sla het ontbijt niet over.
- Laat kinderen groenten en fruit ontdekken door samen te koken. Na enkele proefbeurten is de nieuwe smaak gemakkelijker aanvaard. Neus ook eens in een kinderkookboek.
- Stel zelf een lijst op van gezonde voedingsmiddelen en laat het kind hieruit kiezen. Snoep met mate is niet verboden.



- Wie als kind met wat lekkers wordt beloofd of getroost vergeet dat niet. Op latere leeftijd kan het gebeuren dat moeilijkheden worden weggesnoept.
- Tot vier jaar is vetbeperking niet nodig. Aderverkalking en cholesterol zijn nog niet aan de orde.
- Eten in gezinsverband en op vaste tijdstippen bevordert een gezond voedingspatroon.
- Wees zelf een sportieve ouder. Wandelen, fietsen, zwemmen zijn uitstekende ontspanningen voor de hele familie. Laat kinderen door te rolschaatsen of te skaten, door tennis of dans bewegen op een speelse manier.



Begin zelf nooit bij kinderen te experimenteren met diëten of afslankende mengsels. Geneesmiddelen zoals Reductil® of Xenical® zijn niet bedoeld voor kinderen of jongvolwassenen. Tijdens de groeispurt in de puberteit is ‘lijnen’ uit den boze.

## Groeifasen

Een kind heeft groeischeuten. Daardoor is de Body Mass Index (BMI= gewicht in kilo delen door het kwadraat van de lichaamslengte in meter) voor hen onnauwkeurig. Alleen een huis-, school-, of kinderarts kan uitmaken of een kind overgewicht heeft.

Hij zal oplossingen voorstellen en de hulp inroepen van een diëtist, psycholoog of gespecialiseerd centrum.

## Vergeet niet

In een portie ontbijtgranen zitten al twee klontjes suiker verborgen. Een halve liter frisdrank kan tot acht suikerklontjes bevatten.

Smaakverbetersaars uit kant-en-klare maaltijden en de E-nummers zouden kinderen opjutten.

Maak kinderen weerbaar tegenover de reclame voor vette en zoete voeding.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Omtrent Omega-3**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2006/3286/10

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen