

ik kook gezond voor mijn kind

overgewicht vermijden begint van jongs af aan

Prof. dr. Kristel De Vogelaere

Fotografie Stefanie Geerts - Vormgeving Inge Van Damme

woordje vooraf door minister Maggie De Block	6	Tips voor thuis	27
woordje vooraf door prof. dr. Jacques Himpens	8	<hr/>	
voorwoord	10	Tips voor op school	27
inleiding	14	<hr/>	
Wat is overgewicht en obesitas en hoe bereken je dat bij kinderen?	14	Wat als het misgaat?	29
<hr/>		<hr/>	
Definities	14	recepten	32
Berekenen BMI	14	Ontbijt	34
Wat zijn de oorzaken van overgewicht en obesitas?	16	Lunchbox	56
<hr/>		Vieruurtje	80
Erfelijke factoren	16	Avondeten	102
Voeding en opvoeding	16	Feestjes	124
Minder beweging	17	besluit	162
Psychologische factoren	17	sites en artikels	163
Medische oorzaken	17	gerechtenlijst	164
Wat zijn de gevolgen van overgewicht en obesitas?	18	index	166
<hr/>			
Lichamelijke gevolgen	18		
Psychosociale gevolgen	18		
De voedingsdriehoek	21		
<hr/>			
Principe van de voedingsdriehoek	21		
Voedingsbestanddelen uit de voedingsdriehoek	22		
Hoe ziet het ideale dagmenu eruit?	24		
<hr/>			
Help, mijn kind is te dik! Wat nu?	26		
<hr/>			
Bij prepuberaal kind	26		
Bij tiener na pubertijd	26		

Opgelet: de bloemen die op de foto's staan, zijn niet eetbaar!



beter voorkomen dan genezen

Als abdominaal en obesitaschirurg, bijna twintig jaar in het vak, word ik dagelijks geconfronteerd met overgewicht en obesitas. Overgewicht en obesitas nemen wereldwijd toe, met zware gevolgen op het vlak van gezondheid, die onomkeerbaar zijn indien ze onbehandeld blijven.

Overgewicht en obesitas zijn de laatste jaren enorm toegenomen, niet langer alleen bij volwassenen maar thans evenzeer bij kinderen! Het aantal kinderen met overgewicht is alarmerend hoog.

Als arts én als moeder van drie kinderen vind ik het dan ook mijn plicht om iedere ouder en opvoeder te wijzen op de acute dreiging van een nakende ‘obesitaspandemie’ en hen te waarschuwen voor dit reële en totaal onderschatte gevaar dat in de eerste plaats de gezondheid en het leven van onze kinderen bedreigt.

Als ouders hebben we een verantwoordelijkheid jegens onze kinderen om hen hiervoor te behoeden en dit is perfect doenbaar als we hiertegen proactief handelen. Tegen een dergelijke plaag bestaat er immers geen vaccin ... We moeten dus met zijn allen de handen in elkaar slaan om zelf, door een juiste opvoeding van onze kinderen, dit grootschalige probleem aan de basis aan te pakken.

Ik nodig jullie dan ook allen uit, **ouders voorop**, om samen aan de slag te gaan, zodat onze kinderen een gezond en gelukkig leven tegemoet mogen gaan ... Dan pas zullen ook wij gelukkig zijn, als ouders en ook ... als arts!

Dit boek draag ik speciaal op aan al mijn patiënten ...

voor wie preventie vaak te laat kwam ...

voor wie een chirurgische ingreep als laatste redmiddel overbleef ...

Omdat zij niet alleen mijn patiënten zijn, maar vooral ook als mens mijn passie zijn ...

Prof. dr. Kristel De Vogelaere

Abdominaal en obesitaschirurge Edith Cavell (CHIREC), Ukkel



De laatste jaren is het aantal volwassenen dat kampt met overgewicht en extreem overgewicht of obesitas erg toegenomen. Uit actueel beschikbare cijfers in de literatuur blijkt dat meer dan 50% van de volwassenen in Europa overgewicht heeft en meer dan 20% aan obesitas lijdt.

Ook het aantal kinderen die overgewicht hebben of aan obesitas lijden neemt de laatste jaren angstaanjagend toe. Op Europees niveau heeft momenteel 19 tot 50% van de kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar overgewicht, en 8 tot 30% van de kinderen lijdt aan obesitas, afhankelijk van de bevolkingsgroep.

Obesitas en overgewicht zijn niet zonder gevaar! We kunnen deze trend dan ook niet zomaar aan ons laten voorbijgaan.

Kinderen met overgewicht of obesitas hebben al op jongere leeftijd een verhoogd risico op gezondheidsproblemen, zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten, aandoeningen van het bewegingsstelsel en ook psychosociale problemen. We weten ook dat patiënten met overgewicht minstens tien tot vijftien jaar minder lang leven.

Het is daarom meer dan noodzakelijk dat naast obese volwassenen ook obese kinderen worden geholpen en dat vooral wordt ingezet op **preventie**.

Elke ouder wil dat zijn kind opgroeit tot een gezonde volwassene. De basis hiervoor is een gezonde levensstijl. Het is in die optiek belangrijk dat de eet- en leefgewoonten van het **hele gezin** worden aangepakt. Ouders moeten daarbij actief betrokken worden. Zij zijn diegenen die verantwoordelijk zijn voor de gewenste gedragsveranderingen in het gezin. Zij moeten hun kinderen leren om gezond te eten, hen aanzetten tot bewegen en voor hen een voorbeeld zijn.

Het opzet van dit boek is echter niet een dieetboek te zijn. Met dit boek wil ik mij rechtstreeks tot jou richten, als de ouder van je kind, opdat je het zou behoeden voor de sluipende ziekte die overgewicht en zeker obesitas geworden is en die ieder van ons bedreigt.

Met dit boek tracht ik aan jou, als ouder, **een**

leidraad aan te reiken om samen met je kroost deze weg naar een gezonde levensstijl in te slaan. Samen deze weg opgaan maakt het parcours veel lichter én gezonder voor ieder gezinslid.

Wat is overgewicht en obesitas en hoe bereken je dat bij kinderen?

Definities

Je kind heeft overgewicht wanneer zijn gewicht te hoog is voor zijn gestalte.

Op termijn kunnen hierdoor gezondheidsproblemen ontstaan.

Obesitas of ernstig overgewicht is een gevorderde vorm van overgewicht.

Het is een chronische ziekte en gaat vaak gepaard met ernstige gezondheidsrisico's. Deze ziekte ontstaat door een onevenwicht tussen opname van energie en verbruik ervan, waardoor de overtollige calorieën zich opstapelen in het vetweefsel.

'Mijn kind, schoon kind'

Het is belangrijk om als ouder tijdig in te zien dat je kind overgewicht heeft of lijdt aan obesitas. Hoe ouder een obees kind wordt, hoe kleiner de kans wordt dat de kilo's ooit spontaan zullen verdwijnen.

Berekenen van BMI

Voor het inschatten van overgewicht of obesitas bij kinderen kun je geen beroep doen op de Body Mass Index-formule (of BMI) van volwassenen, waarbij enkel lengte en gewicht gebruikt worden.

Bij kinderen wordt er tevens rekening gehouden met hun geslacht en hun leeftijd.

Neem het gewicht van je kind (in kilogram) en deel dit door de lengte (in meter) in het kwadraat en vergelijk dan de BMI-waarde met de cijfers in tabel 1, in functie van zijn leeftijd en zijn geslacht. Als deze waarde lager is dan het cijfer in de tabel, dan heeft je kind een gezond gewicht.

Ligt de waarde hoger, dan lijdt je kind aan overgewicht, of nog erger zelfs, aan obesitas.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

Wanneer we deze berekening doen voor Sofie, 8 jaar, met een gewicht van 40 kilogram en een lengte van 1,33 meter, dan krijgen we een berekende BMI van 22,62. Uit de tabel kunnen we afleiden dat voor haar een BMI tussen 13,1 en 18,5 ‘gezond’ betekent. Met haar BMI van 22,62 lijdt Sofie echter aan ‘obesitas’.

Maak voor jouw kind hier zelf de berekening:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

Uit de tabel kun je dan afleiden dat jouw eigen kind:

- gezond is;
- met overgewicht kampt;
- aan obesitas lijdt.

BMI JONGENS EN MEISJES

leeftijd	te licht		normaal		te zwaar		obesitas	
	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
6 jaar	< 13,1	< 13,0	13,1 - 17,55	13,0 - 17,34	17,55 - 19,78	17,34 - 19,65	> 19,78	> 19,95
7 jaar	< 13,1	< 13,0	13,1 - 17,92	13,0 - 17,75	17,92 - 20,63	17,75 - 20,51	> 20,63	> 20,51
8 jaar	< 13,3	< 13,1	13,3 - 18,44	13,1 - 18,35	18,44 - 21,60	18,35 - 21,57	> 21,60	> 21,57
9 jaar	< 13,5	< 13,3	13,5 - 19,10	13,3 - 19,07	19,10 - 22,77	19,07 - 22,81	> 22,77	> 22,81
10 jaar	< 13,7	< 13,6	13,7 - 19,84	13,6 - 19,86	19,84 - 24,00	19,86 - 24,11	> 24,00	> 24,11
11 jaar	< 14,0	< 13,9	14,0 - 20,55	13,9 - 20,74	20,55 - 25,10	20,74 - 25,42	> 25,10	> 25,42
12 jaar	< 14,4	< 14,4	14,4 - 21,22	14,4 - 21,68	21,22 - 26,02	21,68 - 26,67	> 26,02	> 26,67
13 jaar	< 14,8	< 15,0	14,8 - 21,91	15,0 - 22,58	21,91 - 26,84	22,58 - 27,76	> 26,84	> 27,76
14 jaar	< 15,3	< 15,6	15,3 - 22,62	15,6 - 23,34	22,62 - 27,63	23,34 - 28,57	> 27,63	> 28,57
15 jaar	< 15,8	< 16,1	15,8 - 23,29	16,1 - 23,94	23,29 - 28,30	23,94 - 29,11	> 28,30	> 29,11
16 jaar	< 16,3	< 16,6	16,3 - 23,90	16,6 - 24,37	23,90 - 28,88	24,37 - 29,43	> 28,88	> 29,43

TABEL 1 // BMI BIJ JONGENS EN MEISJES TUSSEN 6 EN 16 JAAR

Bron: Cole, T.J. e.a (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey.* *BMJ*, 320: 1-6

lunchbox

Je kinderen zullen het heerlijk vinden als je eens iets anders klaarmaakt dan een saaie boterham voor hun brooddoos. Maak de lunch van je kroost gezond en gevarieerd, maar vooral net even anders. Probeer de lunch zo te maken dat het voor je kind steeds een verrassing is als het zijn brooddoos opent.

In de lunchbox kan een gezonde boterham zitten die je serveert met mager beleg en groentjes. Of doe eens iets anders. Je kind vindt een lunchgerecht vast fijn. Dat kun je de dag voordien klaarmaken en in de koelkast bewaren.

Laat je fantasie werken en verras je kroost elke dag opnieuw. Laat je kinderen wennen aan verschillende smaken! Bij voorkeur zit er steeds fruit en/of groenten in de brooddoos, want die leveren de noodzakelijke vezels en vitaminen voor je opgroeiende kind.

Geef groenten in een apart potje mee, zodat ze het uit het vuistje kunnen eten. Kies voor wortelstaafjes, kerstomaatjes, radijsjes, komkommerschijfjes, reepjes (rode, gele, groene) paprika, bloemkoolrosjes ...

Maak de groentjes aantrekkelijker door er met een koekjesvorm hart- of stervormige plakjes uit te snijden. Dit kun je heel gemakkelijk doen met komkommer en courgette.

Gebruik de groentjes om gezichtjes te creëren op de boterham: minitomaatjes of olijven voor de ogen, een reepje wortel voor een glimlach ... Zo tover je een glimlach op een kindergezichtje bij het openen van een brooddoos!

Je kunt een gemengd slaatje toevoegen aan de lunchbox. Geef de dressing wel in een apart potje mee, zodat de sla tegen de middag niet plat en onsmakelijk is.

In totaal gebruik je 250-300 gram groenten per persoon per dag, waarvan liefst 100 à 150 gram rauwkost bij de broodmaaltijd en 200-250 gram per persoon per dag bij de warme maaltijd.

Fruit kun je in zijn geheel meegeven, maar verras je kind ook eens met een lekker, kleurrijk fruitslaatje of een fruitspiesje.

Een zuivelproduct is ook een pluspunt in de lunchbox: een brikje melk, een yoghurtje, een potje plattekaas met verse vruchten ... scoren goed!

Als drankje zorg je bij voorkeur voor water of halfvolle melk. Een lekker soepje in de herfst of winter is een goed alternatief voor je kids. Beperk gesuikerde fruitsappen en gesuikerde melkproducten (chocolademelk, melk met fruitsmaak ...).

TIP

Gebruik een goed afgesloten brooddoos, zodat de ingrediënten fris blijven. Zorg ervoor dat de brooddoos op een frisse plaats bewaard kan worden of in de koelkast. Indien dit niet mogelijk is, kan de lunchbox in een kleine frigobox bewaard worden. Er bestaan ook lunchboxen waarin je een heel klein koelelementje kunt steken.



Volkorenboterham met kaas, ham en groentjes

voor 1 persoon

2 sneden volkorenboterhammen
smeerstof (5 g per sneetje brood)
1 sneetje magere ham
ijsbergsla
1 sneetje jonge kaas
1 theelepel mosterd
10 schijfjes komkommer
5 schijfjes tomaat
1 geraspte wortel
peper
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook

Besmeer de twee boterhammen lichtjes met smeerstof. Leg het sneetje ham op de boterham. Vervolgens leg je de gewassen en gedroogde blaadjes ijsbergsla op de ham. Daarna leg je er het sneetje kaas op, besmeerd met wat mosterd en vervolgens de komkommerschijfjes, de ontpitte tomatenschijfjes en wat geraspte wortel. Leg op deze tomatenschijfjes nog wat ijsbergsla zodat het brood niet nat wordt door de tomaat. Kruid met peper en versier met wat bieslooksnippers. Druk het broodje goed aan.

Hoe maak je de lunchbox altijd verrassend?

- Een geslaagde lunch begint bij de brooddoos. Kies een mooie brooddoos. Laat deze versieren door je kind met een tekening of foto en zijn naam in mooie letters.
- Kies elke dag een andere broodsoort: varieer tussen volkoren-, bruin-, meergranen-, notenbrood ... Zorg er ook voor dat de boterham er verleidelijk uit ziet door zijn vorm: maak eens een vierkante boterham of twee driehoekige boterhammetjes of kies een andere vorm voor de boterham door middel van een uitsteekvormpje.
- Zorg voor kleur in de brooddoos. Voeg steeds wat groenten toe in de lunchbox. Deze groenten kunnen simpelweg een blaadje sla en schijfje tomaat zijn die tussen de boterham zitten, maar je kunt ook zorgen voor een mooi groentespiesje of een lekkere portie gemengde rauwkost in een goed afgesloten, leuk confituurpotje.
- Kinderen zijn dol op een dessertje. Verras hen elke dag met een andere kleine attentie: een stukje fruit, een fruitspiesje, zelfgemaakte fruitsla ... Af en toe mag je je kind eens verwennen met een klein snoepje in de brooddoos.
- Steek er een leuk kinderbestek bij en een kleurrijk, mooi servetje.



MET DANK AAN

Vive Ma Maison

Serax

Philippe en Marleen Vandecasteele

voor het gebruik van het servies en locaties

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

prof. dr. Kristel De Vogelaere

FOTOGRAFIE

Stefanie Geerts

foto Maggie De Block p. 6 ©Belga

VORMGEVING

Inge Van Damme / www.ingedingen.be

*Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com*

© Uitgeverij Lannoo nv, 2015

D/2016/45/449 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 3608 3

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*