

AANTAFEL! HELPT TEGEN KINDEROBESITAS

- **Steeds vaker overgewicht bij kinderen.**
- **Doelgroepen bereiken is grote uitdaging.**

Kinderen van 3 tot 8 jaar met ernstig overgewicht hebben baat bij het behandelprogramma *AanTafel!*. Dat stelt Esther van Hoek in haar proefschrift dat ze vrijdag 18 september verdedigde. Het vroeg aanpakken van kindero obesitas moet voorkomen dat mensen levenslang blijven kampen met overgewicht en de bijbehorende gezondheidsproblemen. Het programma omvat onder meer ouderbegeleiding, fysiotherapie en voedingsvoorlichting en werd ontwikkeld met Arieke Janse, kinderarts in het Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Tegenwoordig is 14 procent (jongens) en 19 procent (meisjes) van de zevenjarigen te zwaar. Van hen leidt 2-3 procent aan obesitas. Zij hebben later een grotere kans op diabetes en hart- en vaatziektes. Kinderen worden er ook mee gepest en hun gewicht hindert ze bij het vrijelijk bewegen. 'Je ziet soms kinderen van 4 of 5 die moeite hebben de trap op te komen', zegt Van Hoek.

Doel van het programma was niet om kinderen af te laten vallen, zegt Van Hoek. Op zo'n prille leeftijd kan afvallen de ontwikkeling juist schaden. Deelnemers moesten dus juist op gewicht blijven terwijl ze doorgroeiden. En dat lukte aardig. De BMI van de kinderen, de verhouding tussen lengte en gewicht, lag na een jaar dicht bij het Nederlandse gemiddelde. Ook bleken deelnemers minder te eten

en gezondere bloedwaarden te hebben. Ze deden echter niet meer aan beweging dan voorheen.

Van Hoek liet 32 kinderen met ernstig overgewicht én hun ouders meedoen met *AanTafel!*. Ouders deelden tijdens groepstherapie hun ervaringen in opvoeden en eten. Kinderen mochten onder begeleiding sporten en maakten tijdens smaaklessen kennis met gezonde voeding. Ouders konden thuis de informatie online nalezen en hun ervaringen bijhouden. Het hele programma werd begeleid door experts als psychologen, diëtenisten en fysiotherapeuten.

Tijdens het opzetten van *AanTafel!* kwamen de onderzoekers allerlei hindernissen tegen. 'We weten dat kindero obesitas best vaak voorkomt', zegt kinderarts Arieke Janse, 'maar toch bleek het lastig mensen daadwerkelijk te berei-

ken.' Ouders moeten ervoor openstaan en gemotiveerd zijn hun levensstijl om te gooien. Ook kwamen de kinderen relatief vaak uit lagere socio-economische klassen; een kwetsbare groep die vaak met allerlei andere problemen kampt. 'Sommige mensen zitten bijvoorbeeld in de schuldsanering', zegt Janse, 'en overgewicht staat dan niet in de top tien van hun problemen.'

Janse hoopt *AanTafel!* komende jaren dichter naar de doelgroep te brengen. Door het niet in het ziekenhuis aan te bieden, maar in een woonwijk. In Veenendaal loopt nu een experiment. Verder werkt de kinderarts aan een 'onderhoudsprogramma', dat kinderen en ouders moet helpen hun nieuwe levensstijl vol te houden. 'Zo'n verandering is een kwestie van de lange adem.' **RR**