

ONTBIJT OVERSLAAN MAAKT PUBERS DIK

Scholieren in de tweede en vierde klas van het voorgezet onderwijs die 's ochtends niet ontbijten zijn dikker dan kinderen die 's ochtends wel hun boterhammetjes opeten. Dat schrijft een Wageningse promovenda binnenkort in de *European Journal of Clinical Nutrition*.

Volgens onderzoek uit de jaren negentig ontbijt dertien procent van de Nederlandse tieners niet meer. Tegelijkertijd worden jongeren steeds dikker. Tussen het einde van de jaren negentig en 2004 nam het aantal te dikke jongeren in Nederland spectaculair toe. Was in 1997 nog negen procent van de tienermeisjes te dik, in 2004 was dat twintig procent.

Ir. Simone Croezen van de afdeling Humane voeding, tevens verbonden aan de GGD Gelre-IJssel, analyseerde daarom de gegevens van 35 duizend middelbare scholieren in de tweede en vierde klas om te zien of er een verband bestond tussen overgewicht en het overslaan van het ontbijt. En dat verband was er. Het was zelfs sterker dan het verband tussen alcohol en overgewicht en te weinig bewegen en overgewicht.

‘Bij scholieren in de tweede klas was het verband tussen het overslaan van het ontbijt en overgewicht al significant als de scholieren het ontbijt gemiddeld één of twee keer per week laten staan’, aldus Croezen. ‘Bij de scholieren in de vierde klas wordt het verband pas significant als de scholieren vijf keer of vaker het ontbijt achterwege laten.’

Dat bij vierdeklassers het verband tussen het overslaan van het ontbijt en overgewicht zwakker is, komt omdat vierdeklassers meer dikmakende gewoonten hebben ontwikkeld dan tweedeklassers. Ze drinken meer alcohol. In de tweede klas kan bijvoorbeeld een kleine vier procent van de jongens aanspraak maken op het etiket ‘excessieve drinker’. In de vierde klas is dat uitgegroeid tot maar liefst 24 procent.

Waarom het overslaan van het ontbijt samen gaat met een dikke buik kan Croezen niet uit haar gegevens opmaken. Uit ander onderzoek blijkt echter dat kinderen die hun ontbijt missen vaker de rest van de dag ongezond eten. / **WK**