

Dat Femke (nu 6) aan de stevige kant was, zag Nanette (42) ook wel. Maar hoe kun je nu obesitas krijgen van bruine boterhammen, ontbijtkoek en fruit? Toen haar dochter maar bleef aankomen en onverzadigbaar leek, zette Nanette de knop om. 'We gingen terug naar de basis: voeden, niet vullen.' Tekst: Petra Schouten

'Het doet pijn om steeds uit te leggen waarom ik haar iets ontzeg'

Help, mijn kind is te dik

"Ik wil een krentenbol!" riep Femke. We stonden bij de bakker. Mijn dochter (toen 2 jaar) had amper haar ontbijt achter haar kiezen, dus ik zei dat ze niets kreeg. Ze begon te stampvoeten en te gillen. Na een paar keer waarschuwen verloor ik mijn geduld. Ik pakte Femke bij haar armpje en trok haar mee naar buiten. 'Kunt u niet wat voorzichtiger zijn met dat meisje? Straks trekt u haar arm uit de kom,' wees een klant me terecht. Ook een andere wildvreemde bemoeide zich ermee: 'Geef dat kind toch een stukje brood!'"

'MAG ZIJ EEN PLAKJE WORST?'

"Femke (6) was 1½ toen de wijkverpleegkundige op het consultatiebureau al haar bezorgdheid uitsprak. Mijn dochter was te dik. Sterker, ze dreigde obees te worden. Ik was verbaasd. Oké, ze was aan de stevige kant, dat zag ik ook wel. Maar een peuter met obesitas? We woonden niet in Amerika. Ik schoot meteen in de verdediging. Naar mijn idee aten we redelijk gezond. Zeker als ik ons eetpatroon vergeleek met dat van mensen uit onze omgeving. Wij haalden bijvoorbeeld bijna nooit friet. Ook gaf ik mijn kinderen weinig snoep en al helemaal geen chips vlak voor het avondeten. Laat staan een hele candybar. Zo ben ik niet opgevoed. Mijn vader werkte vroeger bij de Marsfabriek, maar alleen op zondag kwam

er eentje uit de doos. Die werd nog door vijven gedeeld ook.

Wat het nog extra lastig maakt, is dat Femke letterlijk overal eten ziet en vraagt. Zelfs bij de bouwmarkt. Het wordt ook vaak aangeboden: bij de slager een worstje, bij de bakker een krentenbol, bij de kaasboer een plakje kaas. Zelfs in de supermarkt krijgt ze regelmatig een banaan in haar handen gedrukt. Om nog maar te zwijgen over de lading zoetigheid, taart en chips die op een gemiddeld kinderfeestje wordt voorgeschoteld. Ook ik heb mijn kinderen veel te lang overvoed. Onbewust, dat wel. We aten niet eens zo ongezond, maar standaard kregen ze te veel. Femke dronk bijvoorbeeld twee grote bekers melk, terwijl twee kleine glaasjes – weet ik nu – genoeg is voor een kind van 1½. Met gemak at Femke vier volkoren boterhammen en minstens drie stuks fruit per dag. Had ze dan nog honger, dan gaf ik haar tussendoor meestal nog een plak ontbijtkoek of een soepstengel. Geen idee dat ik verkeerd bezig was. Ik dacht alleen maar: mijn dochter is in de groei. Dat een kind met extreme aanleg aankomt van te veel gezonde voeding, wist ik toen nog niet.

Rond haar tweede verjaardag woog Femke zestien kilo, waar ze twaalf had mogen wegen. Vier kilo te veel lijkt weinig, maar omgerekend,



‘Ik had geen idee dat een kind kan aankomen van te veel gezond eten’

kwam het neer op 33 procent overgewicht. Dat percentage opende mijn ogen. Mijn dochter zat wel degelijk in de gevarenzone. Op aanraden van het consultatiebureau ging ik een eet- en beweegdagboekje bijhouden. Na drie maanden inventariseren en veranderingen doorvoeren, was mijn dochter toch weer aangekomen. De wijkverpleegkundige wist het ook niet meer. Misschien was het iets lichamelijks.”

VOEDEN, NIET VULLEN

“Zie je wel, het ligt niet aan jou,’ praatte ik mezelf aan. Want intussen voelde ik me zwaar schuldig. Via de huisarts kwamen we bij een kinderarts terecht. Al snel bleek dat Femke extreme aanleg heeft om dik te worden. Echt verbaasd was ik niet, want een paar tantes, neefjes en nichtjes worstelen ook met hun gewicht. De kinderarts legde uit dat Femkes hersenen geen seintje geven aan haar maag, zodra deze vol zit. Ik herken dat maar al te goed, als kind had ik ook geen rem. Het is dat mijn vader altijd riep dat hij geen dikke dochter wilde, anders zou ik ook in snel tempo zijn aangekomen. Nog steeds maakt het geen verschil of ik nou drie, vier of vijf boterhammen naar binnen werk, verzadigd raak ik nooit. Gelukkig heb ik geleerd me te beheersen.

Volgens de kinderarts zat er maar één ding op: we moesten terug naar de basis: voeden, niet vullen. Femke moest met haar verstand leren eten. Maar hoe leg je dat uit aan een kind van 2? Als ouder moest ik dat verstand voor haar zijn. Maximaal zeven eetmomenten per dag, schrijft het Voedingscentrum voor. Een bijna onmogelijke opgave voor een kind met een permanent hongergevoel. Omdat ik niet wilde dat Femke zich gediscrimineerd zou voelen, nam ik een drastisch besluit: we gingen de strijd tegen haar overgewicht met het hele gezin aan. Ik wilde dat mijn man,

Thomas (nu 8) en Isabel (3) ook meededen. Dat ging niet zonder slag of stoot. Mijn man Eugène – banketbakker en een echte zoetekauw – had grote moeite om zijn slechte eetgewoontes te veranderen. Hij had de gewoonte om op zondag zes worstenbroodjes naar binnen te werken. Dat kon niet meer, want bij elk broodje ging een mondje extra open. Eugène, die nog nooit één calorie heeft hoeven tellen, vreesde dat er weinig van hem overbleef. Eindeloze discussies hebben we gevoerd, maar uiteindelijk zag hij ook wel in dat dit de beste aanpak was.”

OUDERWETS STRENG?

“Mijn strategie is: geen onnodige eetmomenten opzoeken. Fietsen veel ouders op een zomerse dag met hun kind naar de ijssalon, wij trekken liever de natuur in, ver weg van alle snackplekken. Een andere regel is dat we altijd aan tafel eten en drinken, dus ook voor tussendoortjes. Gaan mijn kinderen van tafel terwijl hun maaltijd, biscuitje of limonade nog niet op is, dan ruim ik af. Ik heb ze ook geleerd niet zomaar iets van anderen aan te nemen. Dus ook geen plakje worst bij de slager. Veel mensen vinden dat zielig. Om al dat gezeur te voorkomen, zeg ik weleens dat ze allergisch zijn. Zo raar, dan is iedereen ineens vol begrip.

Het doet pijn om steeds uit te leggen waarom ik mijn kinderen iets ontzeg. Te horen hoe streng ik ben – ouderwets streng zelfs – en dat ik zwaar overdrijf. Ook familie en vrienden vonden ons nieuwe eetbeleid in het begin overdreven gedoe. Niemand nam me serieus. Zo ging ik een keer met Femke naar een kinderfeestje. Nadat we samen een stukje taart hadden gedeeld, vroeg de moeder van het feestvarken of Femke een zakje chips mocht. Ik zei dat ik dat geen goed idee vond. Daarna werden er spekjes uitgedeeld, die ze ook moest weerstaan. Amper een kwartier later zag

ik Femke een hap nemen van een mini-Marsje. Ik riep haar bij me en vroeg hoe ze aan het reepje kwam. Nog voordat ze antwoord kon geven, riep een van de moeders: ‘Jeetje, dat kind van jou mag helemaal niets.’ Gek misschien, maar juist het negatieve commentaar uit mijn omgeving maakt me sterker. Kom maar op met die kritiek, denk ik vaak. Mijn dochter heeft dit nu eenmaal en het is mijn taak om in te grijpen. Ik heb liever nu dat gezeur en straks een gezond kind, dan een obeese tiener en alsnog gezeur. Want zo is het helaas nog steeds. Heb je een puber met extreem overgewicht, dan vindt iedereen het schandalig dat je het als ouder zover hebt laten komen.”

GEEN DIEET, MAAR EEN WAY OF LIFE

“Onze rigoureuze aanpak blijkt goed te werken. Anderhalf jaar nadat ik de knop omzette, was Femke niet meer obees. Overgewicht had ze nog wel en volgens de kinderarts zou dat, gezien haar aanleg, zo blijven. We zijn nu nog weer anderhalf jaar verder. Bij de schooldokter bleek laatst dat Femke een gezond gewicht heeft! We zijn ontzettend trots dat het is gelukt. Al zal Femke wel haar leven lang moeten blijven opletten. De handige richtlijnen die het Voedingscentrum voorschrijft, zijn onze basis geworden: voeden, niet vullen. We eten thuis zo uitgebalanceerd dat ik het niet erg meer vind als Femke af en toe een extraatje krijgt. Als ze op een kinderfeestje een taartje of patat eet, doe ik niet moeilijk. Ik wil haar niet blijven stigmatiseren. Daarom gebruik ik het woord ‘dieet’ ook nooit. Wij kiezen voor een gezonde leefstijl. De grootste verrassing is wat mij betreft dat je een kind echt een ander voedingspatroon kunt aanleren. Femke weet nu heel goed wat ze wel en niet mag hebben. Ze heeft haar permanente hongergevoel geaccepteerd en zeurt zelfs nooit meer om eten.” ■

Gewoon even een crash-dieet?

Obesitas heb je niet ineens, maar ontstaat geleidelijk na een jarenlang verkeerd eetpatroon. Als je aanleg hebt om dik te worden, kunnen twee koekjes te veel per dag al funest zijn. Dit is niet even op te lossen met een crash-dieet, want dat houdt niemand op de lange termijn vol. Bovendien raakt de stofwisseling dan volledig verstoord. Voor kinderen met obesitas is het daarom belangrijk om hun hele eet- en leefpatroon aan te passen. Obesitas is erkend als chronische ziekte. Wie het heeft, moet zijn leven lang rekening houden met de aanleg om dik te worden, net zoals je ook je leven lang rekening moet houden met astma of diabetes. Op obesitasvereniging.nl vind je meer informatie.

Is mijn kind te dik?

In Nederland heeft 14% van de kinderen (2-19 jaar) overgewicht en 2% obesitas. Twijfel je of jouw kind overgewicht heeft? Bereken eerst zijn Body Mass Index (BMI) door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meters). Dus: gewicht gedeeld door [lengte x lengte]. Volwassenen hebben een gezond gewicht wanneer hun BMI tussen de 18,5 en 25 ligt. Boven de 30 spreek je over obesitas.

Bij kinderen is de rekensom niet zo snel gemaakt, want leeftijd en geslacht spelen ook een rol. Nanette startte daarom een site voor ouders van kinderen met overgewicht. Behalve een verwijzing naar een BMI-calculator vind je er ook informatie over verantwoorde voeding en een stappenplan om je kind op een gezonde manier te laten afvallen.

kinderobesitas.com