

# Overgewicht bij de Nederlandse jeugd

Op 29 oktober jongstleden organiseerde de interessegroep **Bewegen en Gezondheid** van de Vereniging voor Bewegingswetenschappen Nederland (VvBN) een themabijeenkomst over overgewicht bij de Nederlandse jeugd. Met vier interessante sprekers en de belangstelling van meer dan 80 deelnemers was de bijeenkomst een goede start voor deze recent opgerichte interessegroep. Dit verslag is een weergave van de vier lezingen van de avond en vermeldt de belangrijkste conclusies.

## Lezing 1:

**Jaap Seidell**

*“Obesitas bij kinderen”*

Door: Jeroen Rietvelt

Jaap begint zijn lezing met het vaststellen hoe serieus het probleem van obesitas bij kinderen is door het Europese WHO congres van november 2006 aan te halen ([www.euro.who.int/obesity](http://www.euro.who.int/obesity)). Tijdens dit congres hebben verschillende ministers hun handtekening gezet onder een rapport dat gericht is op meer preventieve maatregelen om obesitas bij kinderen aan te pakken. Vooral de twee pijlers bewegen en voeding staan centraal in het rapport. Vervolgens vraagt Jaap zich af hoe overgewicht bepaald kan worden bij kinderen. Waar bij volwassenen de BMI een goede standaard is om overgewicht en obesitas te bepalen, is dit bij kinderen minder betrouwbaar. Doordat kinderen in de groei zijn zullen lichaamsproporties en verhoudingen sterk veranderen waardoor beperkingen ontstaan in het toepassen van de BMI.



Interessant is om te weten of en hoe je op jongere leeftijd al kan voorspellen of iemand op latere leeftijd een verhoogde kans op overgewicht heeft. Om hier uitspraken over te kunnen doen, geeft Jaap aan dat de voorspelbaarheid van overgewicht op latere leeftijd eerder zichtbaar gemaakt kan worden als gebruik gemaakt wordt van huidplooidiktemeting i.p.v. BMI gebruik. Huidplooidiktemeting blijkt zodoende een betere voorspeller te zijn voor overgewicht op latere leeftijd dan BMI gebruik. De belangrijkste oorzaak zit hem in het onderscheidende vermogen dat bij de BMI veel geringer is.

In een ander onderzoek dat de correlatie beschrijft tussen de BMI en huidplooidiktemeting laat Jaap zien dat deze correlatie afneemt binnen de doelgroep kinderen en ouderen. Boven de leeftijd van 65 jaar zal door een grotere weefselverandering tussen spier- en vetweefsel de relatie tussen BMI en huidplooidiktemeting niet opgaan. Daarnaast is de BMI ook een mindere voorspeller voor overgewicht bij mannen in vergelijking met vrouwen.

Na de bevindingen uit onderzoek bespreekt Jaap enkele schoolinterventies (16 studies). Van deze studies blijkt 12 van de 16 geen effect aan te tonen dat BMI een voorspeller is voor overgewicht op latere leeftijd. Daarentegen laat huidplooidiktemeting dit wel zien. Een mogelijke oorzaak hiervoor kan een herverdeling van spier- en vetweefsel zijn als gevolg van meer beweging waarbij de verhouding lengte en gewicht hetzelfde blijft.

De resultaten uit de Nationale Groei Studie noemen de prevalentie toename van obesitas zorgwekkend. Nu blijken er verschillende gezondheidsdeterminanten waar overgewicht aan toe te schrijven is (figuur invoegen uit presentatie). Vooral de algemene socio-economische, culturele en omgevingsomstandigheden blijken de grootste invloed uit te oefenen. Niet alleen tijdens de ontwikkeling van het kind, maar ook tijdens en voor de zwangerschap. Hierbij speelt voeding en beweging van de ouders ook al een rol. Tijdens de jeugd zijn fysieke, emotionele en sociale gezondheid belangrijke aspecten wat betreft de beïnvloeding van overgewicht. Ook in de adolescentie en volwassenperiode blijven de algemene socio-economische, culturele en omgevingsomstandigheden overgewicht sterk beïnvloeden. Samenvattend kan geconcludeerd worden dat alle fases een rol spelen binnen het onderwerp overgewicht bij kinderen. Er is als het ware sprake van een “life course approach” in de behandeling van overgewicht bij kinderen.

In het laatste gedeelte geeft Jaap een uiteenzetting over een onderzoek in Zwolle waarbij zowel de gemeente als hogeschool Windesheim betrokken zijn. In verschillende wijken in de stad wordt gekeken naar gezondheidsdeterminanten die overgewichtproblematiek kunnen verduidelijken en verklaren. Onderzocht is wat het effect is van factoren als ontbijt, screentime, buitenspelen, groenteconsumptie, slaap, etc. op overgewicht. Daarnaast is er in het onderzoek ook gekeken of er verschillen bestaan tussen regulier en speciaal onderwijs op het gebied van overgewicht.

### **Conclusies**

Het onderzoek van Cole et al., (2000) toont aan dat een vroegtijdige classificatie van kinderen door gebruik te maken van de BMI erg lastig en minder betrouwbaar is. Echter is de BMI wel geaccepteerd als statistische maat voor overgewicht maar zijn aanvullende metingen noodzakelijk. Hierbij blijkt huidplooiemeting een goede voorspeller te zijn voor overgewicht op latere leeftijd.

Overgewicht zal zowel op macro als op micro niveau aangepakt moeten worden. Op macro niveau door een integrale landelijke aanpak. In de behandeling van overgewicht kan gezocht worden naar partnerschap in de vorm van ketenzorg. Op micro niveau spelen ouders, school en de wijk een belangrijke rol. Kinderen moeten bewust gemaakt worden van het overgewichtprobleem waarbij vooral de leefstijl en het gedrag aangepakt dient te worden. Dit kan o.a. gerealiseerd worden door opvoedingsondersteuning te bieden gezond gedrag aan te moedigen vanuit ondermeer het onderwijs.

Overgewicht en obesitas komt meer voor op speciaal onderwijs scholen, al is het aantal participerende speciaal onderwijsscholen binnen het onderzoek beperkt. Binnen de onderzoekspopulatie bleek 71% van de ouders wiens kinderen overgewicht heeft het idee te hebben dat hun kind een gezond gewicht heeft.

## Lezing 2:

**Thom Rutten (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen).**

***“Mogelijke interventies bij Nederlandse jeugd”***

Door: Jeroen Rietvelt

Namens het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) geeft Thom Rutten aan hoe het NISB inspeelt op de overgewichtproblematiek binnen de Nederlandse jeugd. Alvorens verschillende interventies besproken worden, start Thom met een uitleg over NISB en de betrokkenheid van NISB in de maatschappij. De missie, visie en doelgroepen laten zien dat het NISB een instituut is dat zich hoofdzakelijk richt op bewegingsstimulering binnen inactieven en bijzondere groepen in de wijk, zorg, school, werk en sport. Hierbij valt te denken aan chronisch zieken, ouderen, allochtonen en jeugd. In deze lezing staat de laatste groep centraal. In de aanpak van overgewicht bij jeugd werkt NISB vanuit het drieluik campagnevoeren, programmaontwikkeling en implementatie. Hierbij worden verschillende programma's en campagnes besproken en blijkt NISB binnen een divers netwerk deze taken uit te voeren. In dit netwerk zijn onder andere gemeenten, onderwijsinstellingen, de voedingsbranche en onderzoeks- en kennisinstututen de partners. Binnen dit geheel wordt steeds vanuit de fysieke invalshoek gehandeld.



Na de uiteenzetting wie NISB is en waar NISB in de maatschappij bij betrokken is, vertelt Thom over de aanpak van overgewicht bij de jeugd. Wat betreft het campagnevoeren laat Thom zien waarom er bepaalde keuzes worden gemaakt omtrent de te bereiken doelgroep en het kiezen van partners hierbij. Hierop aansluitend wordt inzicht gegeven in enkele programma's die reeds ontwikkeld zijn of waar momenteel aan gewerkt wordt. De implementatie laat zien dat NISB zich richt op mensen in beweging te krijgen via een lokale, wijkgerichte aanpak. Als voorbeeld wordt het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) genoemd. Hier staat de wijk, zorg, sport, school en werk centraal in de aanpak van overgewicht. Enkele dilemma's duiken vervolgens op binnen dit actieplan. Zo blijken er weinig effectieve interventies te zijn of wel effectief maar niet bruikbaar. Daarnaast wordt geconcludeerd dat er geregeld sprake is van een algemene, generieke aanpak waarbij voorbij wordt gegaan aan de specifieke groep waar het juist in kwestie om moet gaan. De doelgroep overgewicht in Nederland is een doelgroep die van iedereen is. Er is geen landelijke initiatiefnemer op dit gebied die de kar trekt. Het gevolg is dat veel instanties een eigen project ontwikkelen en uitvoeren. Tot slot blijkt het lastig te zijn om invloed uit te kunnen oefenen op het beleid en de resultaten van de lokale overheid. De verantwoordelijkheid voor het probleem overgewicht wordt volgens Thom door de landelijke overheid te veel bij de lokale overheid neer gelegd.

Binnen het onderwerp jeugd en overgewicht richt NISB zich niet specifiek op de doelgroep jeugd. De focus ligt vooral in algemene zin op de doelgroep jeugd waarbij het thema overgewicht niet centraal staat. In Nederland kan veel meer samenwerking gezocht worden tussen de verschillende instanties die zich met overgewicht, gezondheid en jeugd

bezighouden. Hierbij kunnen krachten gebundeld worden zodat er meer kennis gedeeld kan worden en projecten beter op elkaar aan kunnen gaan sluiten.

### Lezing 3:

**Ingrid bakker (TNO Kwaliteit van Leven).**

***“De invloed van de gebouwde omgeving op het beweeggedrag en overgewicht van kinderen”***

Door: Monique Simons

Ingrid ging in haar presentatie in op de invloed van de fysieke omgeving op het beweeggedrag en overgewicht bij kinderen. In oktober 2004 - januari 2005 voerde zij samen met collega's bij TNO een onderzoek uit naar welke kenmerken van de gebouwde omgeving van Nederlandse stadswijken samen hangen met het beweeggedrag van kinderen uit het reguliere basisonderwijs. Het onderzoek vond plaats in 20 achterstandswijken waarbij de volgende parameters werden meegenomen:



- BMI, overgewicht: lengte en gewicht
- Lichamelijke (in)activiteit: beweegdagboekje + versnellingsmeter
- Energie-inname: voedselfrequentie vragenlijst
- Kenmerken van de gebouwde omgeving: checklist

De resultaten wezen uit dat 31% van de onderzochte kinderen te dik was en 9% obees. Deze percentages liggen hoger dan de landelijke cijfers. Vooral alloctonen kinderen waren te dik (34%) waarbij met name Turkse kinderen (47%). Slechts 3% van de kinderen haalde de Nederlands Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). De norm bestaat uit minimaal 60 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit. Dit riep nogal wat vragen op in de zaal over of de NNGB dan wel een goede norm is. De NNGB wordt op dit moment ook ter discussie gesteld door enkele experts.

In het onderzoek is onderzocht hoe overgewicht en beweeggedrag samenhangen met de gebouwde omgeving, wat de bevorderende en belemmerende factoren zijn en wat de “beweegvriendelijke” en “beweegonvriendelijke” aspecten zijn van wijken. Het bleek dat het aantal speelplaatsen niet zo belangrijk was, maar dat vooral de kwaliteit van de speelplekken een belangrijke rol speelt. De resultaten van dit onderzoek wezen de volgende belemmerende factoren in de wijk aan:

- Hondenpoep
- Veel verkeer, vooral zwaar verkeer (vrachtverkeer)
- Leegstaande gebouwen

Bevorderende factoren in de wijk zijn:

- Groen
- Water
- Gegroepeerde parkeerplaatsen
- Laagbouw
- Sportvelden
- 30-km zones

In 2008-2009 zullen dezelfde metingen in dezelfde wijken weer plaatsvinden. Er worden in de tussentijd 5 wijken opgeknapt en bij 5 wijken wordt niets gedaan. Op deze manier kunnen ook eventuele oorzakelijk verbanden worden aangetoond.

Een ander interessant TNO-project waar Ingrid mee bezig is, is “Playground van de toekomst”. In dit project wordt bekeken hoe een ideale speelplaats er uit zou moeten zien. Dit project moet uiteindelijk een programma van eisen opleveren voor de ideale Playground voor een specifieke situatie en een specifieke doelgroep. De resultaten van dit onderzoek zullen het einde van het jaar beschikbaar komen.

Verder kwamen innovatieve concepten om kinderen meer te laten bewegen aan bod, zoals SmartUs, een innovatieve speelplein ([http://www.yalp.nl/producten/smartus\\_\(nieuw!\).html](http://www.yalp.nl/producten/smartus_(nieuw!).html)) en MakeMeMove (oplichtende stoeptegels). Uit observaties en kringgesprekken bleek echter dat de traditionele voetbalvelden toch populairder waren dan de innovatieve spelconcepten van SmartUs.

Tot slot vertelde Ingrid iets over de ‘Virtuele Wijk’. Er liggen plannen voor de toekomst om in een soort ‘virtual reality game’ interactief veranderingen aanbrengen in de gebouwde omgeving. Vervolgens maakt de ‘game’ dan zichtbaar wat de gevolgen zijn voor het beweeggedrag van kinderen en voor de prevalentie van overgewicht. Bijvoorbeeld: hoogbouw vervangen door laagbouw, weg afsluiten, park aanleggen, plaatsen van een speelplek, enz. De gevolgen daarvan voor de kwaliteit van de leefomgeving (bijvoorbeeld in de ‘beweegvriendelijkheid’) worden dan doorgerekend in de prevalentie van overgewicht.

Conclusie van Ingrid in haar verhaal was dat het belangrijk is om zowel lichamelijke activiteit te stimuleren als lichamelijke inactiviteit te reduceren. Wijken zouden ‘beweegvriendelijker’ moeten worden ingericht. Hierbij moet op de volgende aspecten worden gelet:

- Voorkeur voor laagbouw boven hoogbouw, mede i.v.m. toezicht/overzicht
- Vrije toegang tot schoolpleinen, sportvelden en informele speelruimte
- Meer groen en water in de wijk
- Creëren van uitlaatplaatsen voor honden
- Verbetering van (gevoel van) (verkeers-)veiligheid

Mogelijk kan de ‘Virtuele Wijk’ helpen om wijken ‘beweegvriendelijker’ in te richten. Daarbij is het belangrijk dat er wordt aangesloten bij de wensen en behoeften van de kinderen. Het is belangrijk dat er voor ieder kind wat is. Ten slotte lijken er ook mogelijkheden weggelegd voor het gebruik van innovatieve technologische spelconcepten op speelplaatsen.

## **Lezing 4:**

**Robert Cotterink (projectleider Club XL, docent Hogeschool Windesheim).  
“Club XL - Een multidisciplinair stimuleringsprogramma voor kinderen met  
overgewicht in Zwolle”.**

Door: Robert Memelink

De vierde spreker van de avond, Robert Cotterink, vertelde op enthousiaste wijze over Club XL, een proefproject gericht op leefstijlverandering bij kinderen (8 tot 12 jaar) met overgewicht in Zwolle.

Het proefproject is ontstaan uit een samenwerking van een tiental locale en regionale organisaties, waaronder Hogeschool Windesheim. Een groot aantal werkzaamheden in het proefproject werd gedekt vanuit het onderwijscurriculum van de School of Health Care en de School of Human Movement & Sports van de hogeschool. Zo voerden studenten de metingen uit en verzorgden ze, onder supervisie van de spreker, de projectevaluatie uit. Deze projectevaluatie is onderwerp van de voordracht van de avond.



### *Totaalbenadering*

Doelstelling van het stimuleringsprogramma was het beïnvloeden van gedrag van kinderen met overgewicht en hun ouders in de richting van voldoende bewegen en een gezond voedingspatroon. Een van de aanleidingen van Club XL was het groeiend aantal kinderen met overgewicht bij ClubExtra, een bewegingsprogramma voor kinderen met een bewegingsachterstand in de leeftijd van 4-12 jaar. Het publiek in de zaal begreep daarmee als vanzelfsprekend waar XL in de naam voor staat.

Belangrijke uitgangspunten bij de opstart van ClubXL waren de multidisciplinaire benadering gericht op voeding, bewegen, welbevinden en opvoeding, en de participatie van ouders. Door geldgebrek kon niet voldaan worden aan de wens om een project van 2 jaar, de volgens Cotterink benodigde tijd om kinderen met overgewicht en hun ouders klaar te stomen voor de gewenste gedragsveranderingen, op te zetten. Het stimuleringsprogramma binnen ClubXL duurde 15 weken.

De benadering van mogelijke deelnemers verliep via de vakleerkrachten lichamelijke opvoeding op Zwolse basisscholen. Vanwege de angst voor stigmatisering bij scholen en ouders verliep de werving moeizaam. Acht kinderen en hun ouders werden bereid gevonden

deel te nemen. Alle instanties die een rol hadden bij het onderwijs en de zorg voor deze kinderen werden betrokken in het proefproject.

### *Stimuleringsprogramma*

Het stimuleringsprogramma kende een drietal onderdelen die een intensieve individuele begeleiding van de deelnemers mogelijk maakten.

Het onderdeel voeding bestond uit de cursus Happy Weight Kids (zie [www.happyweightkids.nl](http://www.happyweightkids.nl)). Deze cursus is gericht op 'zelf begrijpen en doen'. De kinderen hielden een eet- en beweegdagboek bij en eens per 2 weken werden 10 thema's rond eten behandeld in een kringgesprek.

Het onderdeel Bewegen kende wekelijks een sport- en beweegactiviteit, naast huiswerkopdrachten (o.a. touwtje springen). Doel was het terugvinden van het plezier in bewegen. Daartoe werden verschillende sport- en spelvormen aangeboden en kon er kennisgemaakt worden met diverse sporten naar keuze bij sportverenigingen. De activiteiten werden bijgehouden in het eet- en beweegdagboek en er vonden kringgesprekken over bewegen plaats.

Het onderdeel welbevinden kende een startbijeenkomst met ouders/verzorgers, individuele gesprekken met kind en ouders en kringgesprekken. In een aantal themabijeenkomsten werd onder andere ingegaan op opvoeding en gedrag.

### *Uitkomsten en vervolg*

Vanwege de relatief korte duur van 15 weken heeft de evaluatie van het proefproject zich gericht op het proces en niet op het effect van het stimuleringsprogramma. De ervaringen van de deelnemers waren over het algemeen positief. De ouders oordeelden nog positiever dan de kinderen. Met name de veilige sfeer en de gelegenheid om als kinderen met overgewicht met elkaar te sporten werden als positief ervaren.

Zoals verwacht mocht worden van de korte tijdsduur, kon de gewenste gedragsverandering niet of onvoldoende gerealiseerd worden. Wel waren de kinderen zich meer bewust van het belang van een actieve en gezonde leefstijl. De gezinssituatie bleek vaak lastig voor het doorvoeren van de gewenste veranderingen in levensstijl. Een vervolgproject zal waarschijnlijk een extra interventie op opvoeding bevatten om de ouders beter toe te rusten om de gewenste veranderingen te kunnen voeren.

In 2008 zal er een nieuwe samenwerking starten met Sportservice Zwolle. Bij het ontwikkelen van een verbeterd stimuleringsprogramma zullen dan ook de ervaringen van Club 4 Heros Zwolle, een sportstimuleringsproject in achterstandswijken, meegenomen worden.

De verrassende – maar betekenisvolle – afsluiter was de onthulling van de betekenis van XL door Cotterink: extra leuk! Bewegen moet weer leuk worden voor kinderen met overgewicht!

### *Algemene conclusies*

Een multidisciplinaire aanpak lijkt het meest veelbelovend in de aanpak overgewicht bij kinderen. Kinderen en hun ouders moeten bewust gemaakt moeten worden van het probleem en de mogelijke gevolgen op latere leeftijd. Aan de ene kant zal lichamelijke activiteit gestimuleerd moeten worden terwijl aan de andere kant lichamelijke inactiviteit gereduceerd wordt. De (locale) overheid kan haar invloed op beweeggedrag laten gelden door een wijkgerichte aanpak te stimuleren. De aspecten voeding en opvoeding moeten een belangrijke rol spelen bij de aanpak van overgewicht. Hierin is een belangrijke taak weggelegd voor zowel de ouders als de school. Welke kenmerken van interventieprogramma's doorslaggevend zijn voor leefstijlverandering bij kinderen is nog niet goed bekend.

