

“Steeds meer jongeren met overgewicht”



Vanaf links Alda Haegens, Janny Barents en Laura op den Camp starten deze maand met hun gezamenlijk project Vet Leip. Foto Henk Lammen.

Kinderen in Nederland worden gemiddeld steeds zwaarder. Uit onderzoek blijkt dat een op de zes kinderen in Nederland te dik is. Een trend die zich onverminderd voortzet. Reden voor diëtiste Laura op den Camp en Janny Barents van het Medisch Fit-ness Centrum in Landweert om samen met Alda Haegens, gediplomeerd kinderen- en jongerencounselor, de handen in elkaar te slaan. Zij starten deze maand onder de noemer Vet Leip als multidisciplinair team om jongeren van 12 tot 18 jaar met overgewicht/obesitas te gaan begeleiden om hun gewicht te stabiliseren en/of te verminderen.

Door Henk Lammen

Diverse (overheids)instanties luiden de noodklok. Te dikke kinderen krijgen op latere leeftijd onherroepelijk problemen met de hart- en bloedvaten. De oorzaak van het toenemende overgewicht laat zich raden. Kinderen consumeren meer calorieën dan ze verbranden.

Ze zijn minder mobiel, zitten steeds langer achter de (spel)computer en sporten minder. De initiatiefnemers van Vet Leip richten zich op de leeftijdsgroep van 12 tot 18 jaar. “Onze samenwerking is uniek”, zegt Janny Barents. Op verschillende manieren wordt geprobeerd het overgewicht bij jongeren aan te pakken, maar niet door een bundeling van krachten. “Het dietietal kiest voor een gedegen aanpak. Kinderen en ouders krijgen in het eerste traject te maken met Barents en Op den Camp. Barents: “We bieden de kinderen gelegenheid om hier bij mij twee of drie keer in de week onder begeleiding te gaan sporten. Een combinatie van cardio, kracht en uithoudingsvermogen om de spiermassa te vergroten en te zorgen voor een hogere verbranding. In een later stadium stimuleren we de deelnemers om te gaan sporten en laten we ze kennismaken met diverse takken van sport, individueel of in teamverband.”

Naast het stimuleren van sportactiviteiten staat gezonde voeding centraal in de aanpak

van Vet Leip. Diëtiste Laura op den Camp spreekt beslist niet over een dieet als het gaat om het overgewicht bij jongeren aan te pakken: “Het is vooral het aanpassen van het eetpatroon. Samen met de ouders stellen we een op het individu afgestemd programma op. Een voedingsadvies, waarbij we vooral aandacht schenken wat wel en niet goed is. Marketingcampagnes jongeren er bijvoorbeeld voor dat jongeren na het sporten masaal een of meer AA-tjes drinken. Ze moesten eens weten hoeveel suikers zo’n drankje bevat. Maar we kijken ook naar alternatieven. Wat kun je drinken in plaats van AA of cola. Rania, thee of water. Het gaat om het totale voedingsplaatje.”

Het wordt volgens Alda Haegens de kinderen ook gemakkelijker gemaakt. Als de ouders niet thuis zijn, krijgen ze geld toegestuopt om een pizza aan huis te bestellen. “Het aantal jongeren met een eetstoornis stijgt dramatisch. En het heeft niet alleen te maken met gezond eten. Er spelen zoveel factoren een rol.

De gezinssituatie en pestgedrag op school kunnen mogelijke oorzaken zijn. Je moet het echt in een breder verband zien.” De kinderen- en jongerencounselor gaat ongevraagd met de billen bloot. “Ik ben ervaringsdeskundige, heb het allemaal zelf meegemaakt, van obesitas tot anorexia. Op school werd ik gepest, ik was de Pipo de clown en iedereen vond mij grappig. Het is een probleem dat je een heel leven achtervolgt. Een goede begeleiding is dan ook super belangrijk.”

En dat het tijd is voor actie bewijzen de cijfers. Uit landelijke cijfers van de overheid uit 2011 blijkt dat 32% van de Turkse jongeren in de doelgroep van Vet Leip kampt met overgewicht. Bij de Marokkaanse jongeren ligt dat percentage iets lager (31%) en bij de autochtone kinderen ligt 19% aan overgewicht. “En die cijfers blijven stijgen. Het is nu zaak om in te grijpen, want de gevolgen voor de jongeren zijn op langere termijn ingrijpend. Zelfs op jonge leeftijd krijgen steeds meer

mensen te maken met bijvoorbeeld suikerziekte als gevolg van overgewicht”, zegt Haegens. Het dietietal is er van overtuigd dat hun aanpak successen kan opleveren. Vet Leip heeft al contact gezocht met middelbare scholen, de GGD en de gemeente om hun plan te presenteren. “Iedereen is enthousiast. Door onze samenwerking kunnen we het probleem gedegen aanpakken. We hebben daarvoor de steun en het vertrouwen van de ouders en kinderen nodig. Wederzijds vertrouwen is essentieel om onze aanpak tot een succes te maken”, besluit Op den Camp.

Voor meer informatie over Vet Leip kunnen jongeren, ouders en andere belangstellenden contact opnemen met Janny Barents van Medisch Fit-ness Zorg De Keizer, telefoon 06-47482320, of mailen naar medischfitness@zorgdekeizer.nl