

November 2011 Huisarts/Jeugdgezondheidszorg KINDEREN MET OVERGEWICHT

Algemeen

Kinderen van 2 tot 19 jaar met overgewicht*^{1 en 5} signaleren en voorkomen dat ze obese worden. Adviezen afstemmen die door jeugdarts (JGZ)*² en huisarts aan ouders en kinderen gegeven worden. Gezonde voeding en bewegen zijn de kern van de aanpak. Waar nodig kan de huisarts verwijzen naar de jeugdarts en jeugdverpleegkundige voor extra begeleiding.

Huisarts

- bepaalt lengte, gewicht, BMI*¹, kijkt met “een klinische blik” naar lichaamsbouw, puberteits-stadium, etniciteit en vetverdeling over het lichaam*³ en beoordeelt of er sprake is van overgewicht.
- gaat na of overgewicht door ouders en kind als probleem herkend wordt.
- bepaalt of het een probleem van meer personen binnen het gezin is en onderzoekt de bereidheid om dit aan te pakken.
- gaat na of gedrags-, opvoedingsproblemen of problemen op school een rol spelen.
- laat evt eet- en beweegdagboek bij laten houden
- laat evt. de ouders de groeicurve opvragen*²

JGZ-arts/ Verpleegkundige

Neemt anamnese af en meet bij ieder contact moment l/g*⁵ en BMI. Bepaalt mede met de “klinische blik”*³ of er overgewicht is. Kinderen met overgewicht in regio Eemland*² en Gelderland Midden (HGM) kunnen drie maal in een half jaar extra gezien worden.

Adviezen HA/JGZ

Gezonde voeding en bewegen*⁴:

1. ontbijten
2. minder suikerhoudende dranken niet meer dan 1 per dag
3. meer bewegen
4. minder computer, tv.
5. borstvoeding ≥6 maanden

Handhaven van het gewicht is voldoende waardoor BMI daalt bij groei. Kleine gedragsveranderingen zijn vaak voldoende (1 glas frisdrank telt 100 Kcal).

Een vervolgspraak wordt altijd gemaakt.

Verwijsmogelijkheden

- JGZ in de regio voor een drietal extra contacten.
 - Eemland bij kinderen van 2-4 jaar bellen 033- 4600046 of mailen naar jeugdgezondheidszorg0-4@ggdmn.nl
 - Bij kinderen vanaf 4 jaar mailen naar GGD onder vermelding van de naam, geboortedatum en school naar jeugdgezondheidszorg@ggdmn.nl
 - Gelderland mailen of bellen naar 026-3773805 of bedrijfsbureau-vgz@hvdgm.nl.
- Diëtiste zowel voor individu als voor gezinnen met overgewicht
- Opvoedondersteuning regulier door huisarts zelf of via cb- of jeugdarts
- Bewegen: - diverse programma's zie sociale kaart overgewicht www.bslim.nu

Noten

- *1 We spreken van Overgewicht indien de BMI boven +1 SDS en onder +2 SDS is. Van Obesitas is sprake indien de BMI > +2 SDS bedraagt. Zie ook tabel*6 te vinden op www.voedingscentrum.nl – gezond gewicht
- *2 De JGZ Eemland en Gelderland kunnen kinderen met overgewicht en hun ouders extra begeleiden.
In Eemland gebeurt dit in het project B.slim. De plaatsen waarvoor dit geldt zijn: Amersfoort, Achterveld, Baarn, Bunschoten Spakenburg, Eemnes, Leusden, Soest, Soesterberg, Woudenberg en in Hoevelaken uitsluitend voor kinderen onder de 4 jaar.
In Gelderland gebeurt dit binnen de reguliere zorg.
U kunt ouders vragen zelf groeigegevens op te vragen. Met toestemming van ouders of kind >16 jaar kan dit door de praktijk gebeuren door te bellen of mailen naar:
Kinderen van 0-4 jaar: 033-460046 of jeugdgezondheidszorg0-4@ggdmn.nl
Kinderen van 4-19 jaar: 033-460046 of jeugdgezondheidszorg@ggdmn.nl
Vragen naar school van kind.
In Gelderland Midden kan dit door te bellen naar 026-3773805 of te mailen bedrijfsbureau-vgz@hvdgm.nl.
- *3 De BMI alleen is niet voldoende om te bepalen of er overgewicht is. De beoordeling vindt met een "klinische blik" plaats. Er wordt gelet op:
1. Lichaamsbouw: korte benen, en een brede, gespierde bouw geven vaak een hoge BMI zónder dat er overgewicht is.
 2. Puberteitsstadium: vlak voor de puberteit is er sprake van een groeidip waardoor er een tijdelijke te hoge BMI kan zijn.
 3. Etniciteit: Aziatische kinderen hebben bij een lage BMI eerder een overgewicht (meer buikvet). Midden- en Zuid-Amerikaanse kinderen worden, tgv. hun bouw vaak te snel als te dik ingeschat.
 4. Verdeling van vet over het lichaam: mn de vetafzetting rondom de buik (met relatief smalle benen en armen) geeft een grotere kans op latere gezondheidsschade.
- *4 **Tips en adviezen bij overgewicht.**
Voeding: volwaardige voeding volgens de schijf van 5
- o Elke dag ontbijten bij voorkeur samen met een ouder. Drie maaltijden per dag
 - o Suikerhoudende dranken beperken: niet meer dan 1 glas vruchtensap, frisdrank of limonade per dag
 - o Water en thee drinken
 - o Met mate snacken
 - o Borstvoeding geven (minimaal 6 maanden)
 - o Bewegen volgens de richtlijn NIGZ
 - o Elke dag: minimaal een uur matig intensieve beweging (lopen, fietsen of buiten spelen)
 - o Elke week: twee keer intensief bewegen (sporten, flinke wandeling of een fietstocht)
 - o Niet langer achter een beeldscherm zitten (PC, TV) dan de tijd die je beweegt dus max 1-2 uur per dag.
- Sites:**
www.bslim.nu
www.voedingscentrum.nl schijf van 5
www.nigz.nl
www.gezondmiddennederland.nl: gezondheid en ziekten: overgewicht

*5 Voor kinderen gelden andere waarden dan volwassenen daar de afkapwaarde voor overgewicht/obesitas voor de BMI afhankelijk is van leeftijd en geslacht.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Lengte in m}^2}$$

Internationale afkapwaarden voor de BMI voor kinderen van 2 tot 19 jaar naar leeftijd en geslacht overgewicht: $\text{bmi} \geq 25$ én $\text{bmi} < 30$ en obesitas: $\text{bmi} \geq 30$ zie schema hieronder

Leeftijd (jaren)	Jongens		Meisjes	
	BMI Afkapwaarde Overgewicht	BMI Afkapwaarde Obesitas	BMI Afkapwaarde Overgewicht	BMI Afkapwaarde Obesitas
2	18,4	20,1	18,0	19,8
3	17,9	19,6	17,6	19,4
4	17,6	19,3	17,3	19,2
5	17,4	19,3	17,2	19,2
6	17,6	19,8	17,3	19,7
7	17,9	20,6	17,8	20,5
8	18,4	21,6	18,4	21,6
9	19,1	22,8	19,1	22,8
10	19,8	24,0	19,9	24,1
11	20,6	25,1	20,7	25,4
12	21,2	26,0	21,7	26,7
13	21,9	26,8	22,6	27,8
14	22,6	27,6	23,3	28,6
15	23,3	28,3	23,9	29,1
16	23,9	28,9	24,4	29,4
17	24,5	29,4	24,7	29,7
18	25,0	30,0	25,0	30,0
19	25,0	30,0	25,0	30,0