



Eetproblemen bij kinderen

Focus op gezond

Eén op de vijf lagereschoolkinderen weegt te veel. Tegelijkertijd worden kinderen zich steeds vroeger bewust van de heersende schoonheidsidealen. Dat kan leiden tot een negatief lichaamsbeeld en zelfs verstoord eetgedrag. Hoe herken je de alarmsignalen, en hoe moedig je een gezond eetpatroon aan?

Daisy Van Lissum

Hoewel er in ons land (nog) geen sluitende cijfers bestaan over eetstoornissen bij kinderen, suggereert onderzoek dat het niet goed gesteld is met hun lichaamsbeeld en eetpatroon. De jeugd van tegenwoordig kampt namelijk met twee uitersten van dezelfde medaille: enerzijds is er meer overgewicht dan ooit op jonge leeftijd, anderzijds hadden onze kinderen nog nooit zo'n ongezonde focus op een slanke lijn. Lichaamsontevredenheid en verstoord eetgedrag kwamen nog nooit zoveel voor bij kinderen en jongeren. Maar wat als je zelf aan de eettafel merkt dat er iets niet pluis is? Of dat de kleren van je kind niet meer passen? Wij volgden een workshop bij Eetexpert, het Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen, en leerden dat je beter niet focust op gewicht, maar op een gezond lichaam.

Verstoorde relatie met eten

Zeker bij jonge kinderen kan verstoord eetgedrag verschillende vormen aannemen: kieskeurig eten, emotioneel eten, te veel of te weinig eten, te vaak eten, te snel of net te traag eten, te veel snoepen enz. Zo heeft één op de vijf Belgische lagerschoolkinderen overgewicht. Eén op de vier kinderen heeft zijn eetbuien niet altijd onder controle. Eén op de twee adolescente meisjes voelt zich te dik. Ontnuchterende cijfers.

Eetproblemen ontstaan echter niet van de ene dag op de andere. Overdreven zorg en belangstelling voor gewicht en lichaamsvormen, en negatieve gevoelens zoals depressie of angst zijn de voornaamste risicofactoren, maar ook een laag zelfbeeld, moeilijkheden om met emoties om te gaan en interpersoonlijke problemen zoals problemen binnen

het gezin of negatieve reacties vanuit de directe omgeving spelen mee. Tot slot dragen ook pesten, al dan niet gewichtsgelateerd, en stigmatisering bij tot een verhoogd risico op verstoord eetgedrag zoals lijnen of eetbuien, of zelfs anorexia of boulemie.

Hoe vroeger eetproblemen worden opgemerkt, hoe beter de kans op herstel, maar het kan soms lang duren vooraleer eetproblemen gaan opvallen, zeker wanneer het gewicht niet toe- of afneemt. Ook een normaal gewicht kan immers een (beginnend) eetprobleem verhullen. Een kind dat maaltijden overslaat, heeft misschien een normaal gewicht, maar dit is geen gezond gedrag.

Als (groot)ouder is het belangrijk om tijdig de signalen te herkennen, en bij de aanpak van eetproblemen niet te focussen op kilo's of calorieën, maar op een gezonde levensstijl. >

Denk aan A.L.L.E.S.

Eetexpert stelt vijf kleine veranderingen voor die zowel jou als je kind beter in je vel doen voelen.

AFWISSELEND ETEN

Los van wát je eet, is het ook belangrijk hóe je eet. Eet meerdere maaltijden per dag, op vaste tijdstippen en als het kan met het hele gezin samen, zonder afleidende schermen in de buurt. Sla het ontbijt niet over, dat kan bij kinderen bijdragen tot overgewicht. Kook zoveel mogelijk vers, en hou rekening met de voedingsdriehoek.

LANG STILZITTEN ONDERBREKEN EN PLEZIERIG BEWEGEN

Kinderen zitten op school en tijdens het maken van huiswerk veel stil, wat niet goed is voor hun lichaam. Moedig hen aan om voldoende te bewegen. Neem samen de fiets, wandel eens een

blokje rond of zoek een nieuwe actieve hobby. Ook volwassen kunnen wat meer beweging gebruiken, dus geef het goede voorbeeld. Respecteer wel de grenzen van je lichaam, zodat je jezelf niet overbelast.

LIEF ZIJN VOOR JEZELF EN JE LICHAAM

Probeer in positieve termen te spreken over je eigen lichaam en het lichaam van je kind, en vermijd zwart-wit-uitspraken zoals "Je zou moeten sporten want je bent te dik" of "Wie te veel weegt, is ongezond". Leer kinderen zorg te dragen voor hun lichaam en te focussen op wat het allemaal kan: zingen, dansen, knuffelen enz.

EMOTIES HANTEREN

Wanneer kinderen en jongeren negatieve emoties ervaren, gaan

ze vaak op zoek naar manieren om deze emoties te onderdrukken. Dat werkt op korte termijn, maar niet op langere termijn. Help je kind om met zulke negatieve gevoelens om te gaan: problemen zijn er om aan te pakken, niet om te negeren.

SLAAPHYGIËNE

Jongeren slapen vaak te weinig. Hun lichaam heeft ongeveer 9 uur slaap nodig, meer dan een volwassene. Zorg dat je kind voldoende slaapt en bouw een slaappatroon in: elke dag op hetzelfde uur gaan slapen en opstaan. Dat houdt niet alleen het metabolisme op peil, maar zal ook hun concentratie in de klas verbeteren en hen weerbaarder maken voor stress, wat emotioneel eten voorkomt. Vermijd suiker- en cafeïnerijke drankjes en schermen voor het slapengaan.

> **Signalen van extreem lijngedrag niet altijd duidelijk**

Naast zichtbaar ondergewicht zijn er ook andere lichamelijke signalen die kunnen aangeven dat er een eetstoornis zoals anorexia sluimert. Kinderen die lijnen en zichzelf beperkingen opleggen, zijn vaak moe en lusteloos, hebben het snel koud en kunnen donshaartjes krijgen op het lichaam en het gezicht.

Ze kunnen ook overdreven veel gaan bewegen, en aan tafel zullen ze te weinig of erg selectief eten (bv. enkel groenten en fruit). Een slecht gebit en wondjes op de rug van de vingers kunnen erop wijzen dat je kind braakt na de maaltijd.

Ook een negatief zelfbeeld (bv. zichzelf dik of lelijk vinden), slecht of wisselvallig humeur en sociaal isolement zijn tekenen dat een kind zich niet goed in zijn of haar vel voelt.

Herken je deze alarmsignalen, bespreek je bekommernissen dan meteen met je huisarts. Hij of zij kan je helpen het gesprek te openen met je kind, en eventueel doorverwijzen naar gespecialiseerde zorg, zodat je zoon of dochter opnieuw een gezonde relatie met eten kan opbouwen.

Diëtist voortaan terugbetaald voor kinderen met overgewicht

Overgewicht is dan misschien wel makkelijker te herkennen, het is eveneens een resultaat van een complexe problematiek en vraagt een brede aanpak. Vaak gaat het om een combinatie van verschillende factoren, zoals opvoeding, genetische aanleg en psychologische mechanismen.

Zulke kinderen moeten niet op dieet, maar wél gezond leren eten. Probeer hen zeker geen schuldgevoel of extra complexen te geven, door hen te zeggen dat ze “te dik” zijn. In principe hoeven kinderen met overgewicht geen gewicht te verliezen: alleen al door op een stabiel gewicht te blijven, groeien ze automatisch uit het overgewicht.

Wacht niet tot je zoon of dochter wordt gepest om hulp in te schakelen, maar grijp in zodra je alarmsignalen herkent. Kinderen met overgewicht lopen een

hoger risico om later ernstige medische problemen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde kankers, te ontwikkelen. Ook psychologisch krijgen ze het vaak hard te verduren. Sinds april 2020 betaalt het RIZIV een bezoek aan de diëtist daarom terug voor kinderen met overgewicht. De terugbetaling geldt voor jongeren tussen 6 en 17 jaar die worden doorverwezen door hun

Aan tafel!

Stel je kind zo vroeg mogelijk bloot aan allerlei smaken en bereidingswijzen.

Volhouden is de boodschap: vaak moet je een voedingsmiddel meermaals aanbieden vooraleer een kind het aanvaardt. Je hoeft voeding hiervoor niet zoeter of calorischer te maken, dat maakt het later enkel moeilijker om de basissmaak te leren lusten.

Beloon niet met eten. Probeer een kind niet te overhalen om te eten door een dessertje te beloven. Beloon proeven of goed eetgedrag met een complimentje.

Focus niet te fel op hoeveel je kind eet, of je dat nu te veel of te weinig vindt.

Zeker jonge kinderen voelen goed aan hoeveel energie ze nodig hebben, afhankelijk van de groei.

Keuze doet eten. Bied bij de maaltijd bv. twee groentesoorten aan zodat je kind kan kiezen. Hou hapklare groenten en fruit in de buurt, op een zichtbare en bereikbare plaats, als snack. Zo wordt de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze.

Hou suiker- en vetrijke snacks beperkt en uit het zicht, maar verbied ze niet.

Een extraatje af en toe moet kunnen.

Eet samen, en geef het goede voorbeeld.

Eet drie hoofdmaaltijden op vaste momenten. Laat kinderen zelf opscheppen, en hou afleidende schermen uit de buurt (ook je eigen telefoon).

huisarts of pediater en een hoge Body Mass Index (kortweg BMI, geeft de verhouding weer tussen lichaamslengte en gewicht) hebben, voor maximaal tien behandelingen gedurende een periode van twee jaar.

Een diëtist zal een inzicht proberen vormen in de eetpatronen van zo'n kind: wat eten ze, wanneer en waarom? Vaak zullen ze het kind en de ouders vragen een week lang een eetdagboek bij te houden met alle maaltijden en tussendoortjes. Daarna worden er samen werkpunten opgesteld, waarmee stap per stap wordt gekozen voor een gezondere levensstijl.

Werk aan een sterk zelfbeeld

Gezond zijn gaat niet alleen over fysieke gezondheid, maar ook over mentaal welbevinden: een gezonde geest in een gezond lichaam. Als ouder is het belangrijk om kinderen te helpen om gezonde gewoontes op te bouwen: niet alleen evenwichtig eten en voldoende bewegen, maar ook een positief zelf- en lichaamsbeeld opbouwen.

Kinderen hebben veel aan complimenten over positief gedrag: prijs hen voor goed gedrag, sportprestaties, goede punten op school, ... Ook een positieve houding tegenover diversiteit, dat lichamen in alle maten en vormen bestaan, helpt om het stigma rond overgewicht te doorbreken. Niet alle slanke mensen zijn gezond, net zoals zwaardere mensen niet per se ongezond zijn. Focus op wat een lichaam allemaal kán, in plaats van hoe het eruitziet. Let op je eigen taalgebruik als er kinderen in de buurt zijn en leer hen de onbereikbare ideaalbeelden in de media en op het internet te relativiseren.

Tot slot is het enorm belangrijk om hen om te leren gaan met problemen en negatieve emoties, levensvaardigheden die ook beschermen tegen andere problemen. Benadruk dat tegenslagen aangepakt kunnen worden, dat ze je – net als eetproblemen – niet gewoon overkomen. Zo weten kinderen dat ze niet machteloos moeten ondergaan, maar zelf controle hebben over hun lijf én hun leven. 🍏