

Liane en Peter Hoedjes hebben twee dochters, Isa (8) en Lotte (5). Isa is eigenlijk te dun voor haar lengte en leeftijd, terwijl Lotte juist aan de stevige kant is. Hoe is het mogelijk dat twee jonge kinderen uit hetzelfde gezin zo anders van bouw zijn? SONJA vroeg het hun moeder en sprak ook met een kinderarts die gespecialiseerd is in obesitas bij kinderen.

TWEE KINDEREN UIT ÉÉN GEZIN

Isa (8) en Lotte (5) hebben dezelfde maat

HOE KOMT HET DAT ZE ZO VERSCHILLEND VAN BOUW ZIJN?

“Isa en Lotte waren alle twee vrij zware baby’s”, vertelt hun moeder Liane (34). “Isa woog negenhalve pond en Lotte elf pond. Ik heb ze allebei borstvoeding gegeven, Isa zo’n zeven maanden en Lotte zeker negen maanden. Dat maakt dus ook niet veel uit. Het grote verschil is dat Isa na de geboorte redelijk snel weer op een normaal gewicht kwam, terwijl Lotte in dezelfde lijn doorgroeide. Lotte scheelt inmiddels maar vijf centimeter met haar grote zus, die toch drie jaar ouder is. Ze hebben dezelfde schoenmaat en dezelfde maat kleding, maatje 134/140. Isa heeft die maat nodig qua lengte en Lotte qua breedte. Onderling hebben ze het er nooit over dat ze bijna even groot zijn en elkaars kleren en schoenen passen, maar Lotte begint het nu wel op te vallen dat zij de grootste van de klas is. Ze steekt met kop en schouders boven de andere kindjes uit groep twee uit.”

Ik wil niet dat Lotte bij het uitdelen wordt overgeslagen

“Ze bewegen allebei voldoende. Ze spelen buiten, fietsen veel en doen aan skeeleren. We hebben nu ook Wi Fit, waardoor Lotte spelenderwijs extra beweegt en ongemerkt wordt gewogen. Isa zit sinds kort op atletiek en traint twee keer per week. Ze is van nature wat beweeglijker dan Lotte, ze kan moeilijker stil zitten. Lotte lust alles, behalve aardappelen. En ze is gek op groente, je kunt haar rustig twee eetlepels groenten geven. Dan vraagt ze vaak om nog een beetje meer groenten. Isa is een moeilijke eter. Ze heeft een lage bloedsuikerspiegel, dus moet ik goed opletten of ze voldoende binnen krijgt. Als ik haar tussendoor iets extra’s geef waar Lotte bij is, nemen we met

z’n allen wat extra’s. Je kunt moeilijk het ene kind uitsluiten. Dat is ook zo als ze ergens op bezoek zijn. Dan wil ik niet dat iedereen een zakje chips krijgt en Lotte wordt overgeslagen. Daar wordt een kind toch ongelukkig van? Als je je zo opstelt ben ik bang dat ze later misschien helemaal los gaat en alles eet wat ze vroeger niet mocht.

Mijn man en ik zijn allebei normaal van bouw en gewicht. Na mijn bevalling van Isa heb ik een tijdje Sonja Bakker gevolgd in combinatie met sporten. Bij beide zwangerschappen ben ik dertig kilo aangekomen. Na de geboorte van Lotte bleef ik tien kilo te zwaar. Ik weet dus alles van vetten en calorieën. We letten op wat we eten en proberen zo gezond mogelijk te leven. ’s Morgens cruesli met yoghurt, altijd fruit of ontbijtkoek mee naar school en pas aan het eind van de schooldag een eerste koekje of snoepje.”

Lotte kwam in 1 maand 2 kilo aan

“Lotte komt heel makkelijk aan. Een tijdje geleden hadden we een maand vol familiefeestjes en verjaardagen. Aan Isa zie je dan niets, maar Lotte kwam die maand zomaar twee kilo aan. Dat weet ik zo precies, omdat we juist die maand naar de diëtist zijn geweest. Dat was op advies van het consultatiebureau. Ons bezoek aan de diëtist vond ik geen succes, zij legde veel te veel de nadruk op afvallen. Lotte is aan de stevige kant, maar haar groeicurve heeft geen uitschieters. Het is een mooie constante curve die iets boven het gemiddelde zit. Als ik haar nu ineens alleen maar light producten geef en koek en snoep weiger, dan geef ik het te veel aandacht. Ik wil niet dat zij gaat denken dat er iets mis met haar is. Straks, als ze de leeftijd heeft bereikt dat ze gaat sporten, zullen die extra kilo’s er vanzelf wel afgaan.”

Kinderarts Marian Sanders is verbonden aan de Obesitas Poli voor kinderen van het Amsterdamse Sint Lucas Andreas ziekenhuis. Zij ziet dagelijks kinderen met overgewicht die doorgestuurd zijn door hun huisarts of schoolarts. “Het BMI voor kinderen is anders dan die voor volwassenen. Je let niet alleen op lengte en gewicht, de leeftijd is ook een factor. De meeste kinderen met overgewicht komen uit een gezin waar meer leden met dat probleem kampen. Ik krijg ook kinderen op bezoek met slanke, of afgeslankte ouders. Of met broertjes en zusjes die een normaal gewicht hebben.”

Van 40 kcal extra per dag, kom je ook aan

“Ik kan me voorstellen dat je als ouders niet begrijpt waarom het ene kind veel meer aankomt dan het andere, terwijl ze toch hetzelfde voorgezet krijgen. Wat helpt is inzicht krijgen in wat je kind nou werkelijk binnen krijgt. Noteer een paar dagen lang alles wat je kind gebruikt, ook dat ene snoepje tussendoor. Op www.caloriechecker.nl van het voedingscentrum kun je precies uitrekenen hoeveel calorieën je kind per dag inneemt. Let niet alleen op wat je je kind voorzet, maar vooral op wat hij daadwerkelijk gebruikt. Ook al zet je hetzelfde op tafel en schep je de borden even vol, het ene kind kan er wel meer eten dan het andere. Of smeert meestal een dikke laag chocopasta en pindakaas op zijn boterham in plaats van jam of honing. Misschien eet de een elke avond zijn bordje schoon leeg, terwijl de ander na lang schuiven en stapelen uiteindelijk toch weer een restje laat liggen. Het stevigere kind schept misschien extra op of eet de restjes uit de pan op. Die dingen sluipen er vaak ongemerkt in. Op een dag lijkt dat niet veel uit te maken,



Liane Hoedjes met Isa en Lotte. "Ik wil niet dat Lotte gaat denken dat er iets mis met haar is"

Twee zusjes: heel verschillend van bouw

KINDERARTS MARIAN SANDERS:

“Aanleg kan een factor zijn, maar is niet allesbepalend”

maar ook 40 overbodige kcal extra per dag kunnen op jaarbasis het verschil uitmaken tussen gezond gewicht en overgewicht.”

Beweeglijke kinderen zijn slanker

“Aanleg kan ook een factor zijn, maar het is niet allesbepalend. Aanleg zit waarschijnlijk in de genen, maar het is nog niet wetenschappelijk aangetoond hoe dit precies werkt. Hier wordt nog onderzoek naar gedaan. Je ziet wel dat van nature beweeglijke kinderen, kinderen die altijd zitten te wiebelen en zelfs achter de computer niet stil kunnen zitten, slanker zijn dan kinderen die dat niet hebben. Je verbruikt nu eenmaal meer calorieën met dat bewegen.

Kinderen met astma of andere luchtwegaandoeningen, hebben sneller problemen met hun gewicht dan andere kinderen. Bewegen is voor hen vaak niet leuk, ze worden er benauwd van. Dus blijven ze eerder binnen zitten. Andere aandoeningen hebben nauwelijks invloed op het gewicht van kinderen. Alle kinderen die ik zie, worden standaard onder meer nagekeken op schildklierproblemen. In al die jaren ben ik nog maar één geval van traag werkende schildklier tegengekomen. Brede of zware botten is ook al zo'n fabeltje. Overgewicht komt door een combinatie van aanleg, te grote inname en een verkeerd bewegingspatroon. Aan het eerste kun je weinig doen, maar bij de laatste twee valt veel te verbeteren. Je komt vaak al een heel eind door kleine veranderingen door te voeren. Dat is in de praktijk ook beter vol te houden. Niet meer dan 1 glaasje vruchtensap per dag bijvoorbeeld. Vruchtensap klinkt gezond, maar het zit boordevol suiker. Bedenk maar eens hoeveel appels je moet uitpersen om 1 glaasje te vullen. Geef je kind wat vaker water of thee.

Het is zo moeilijk kiezen als je in de supermarkt loopt. Je wordt enorm misleid door al die producten die schreeuwen dat ze gezond en licht zijn. Een potje vruchtenyoghurt met 0% vet, dat lijkt mooier dan het is. Er zit dan

wel geen vet in, maar wel suiker. Een schaal-tje van die yoghurt hoeft geen probleem te zijn, maar ken je limiet en geef niet nog een portie onder het mom dat het zo lekker licht en vetvrij is.”

Het verzadigingspunt wordt al vroeg ontwikkeld

“Problemen met het gewicht voorkomen is natuurlijk het allerbest. Dat begint al op heel jonge leeftijd. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, worden veel minder snel dik. Ook al drinken ze naar behoefte, na zeven of acht voedingen per dag zijn ze tevreden en verzadigd. Flesvoeding is niet per se slechter, maar veel ouders houden zich niet aan die strak afgestreeken maatlepel. Ze nemen het niet zo nauw of zijn bang hun baby tekort te doen, dus doen ze scheppen met een kop erop in de fles. Zo krijgt een baby al snel twee keer zoveel calorieën binnen als nodig is. Het verzadigingspunt wordt al onder de 1 jaar geprikkeld. Als je een baby eindeloos laat eten dan maakt hij niet alleen extra vetcellen aan, hij ontwikkelt ook een ander verzadigingspunt dan een baby die precies krijgt wat hij nodig heeft. Zo'n overvoede baby heeft later veel meer eten nodig om hetzelfde verzadigde gevoel te krijgen als die normaal gevoede baby.

Jonge kinderen kun je zelf het goede voorbeeld geven door gezonde voeding in huis te halen, veel fruit te eten en regelmatig naar buiten te gaan om te spelen. Leg ook aan de opa's en oma's, tantes en ooms uit waar je mee bezig bent. Vraag ze daar rekening mee te houden en de snoeppot op te bergen. Je kind mag best eens een ijsje, maar dan wel een waterijsje en geen roomijsje. Het is behoorlijk frustrerend als jij voorzichtig maar beslist een patroon doorbreekt, terwijl je omgeving op de oude voet doorgaat. Hoe ouder de kinderen worden, hoe moeilijker het is om nog invloed uit te oefenen op hun eet- en bewegingspatroon. Dan moet niet alleen bij de ouder de knop om, maar ook bij het kind zelf.”