

Overgewicht bij kinderen

Een multidisciplinaire aanpak



Beste ouder,

Welkom op de dienst kindergeneeskunde van het Sint-Andriesziekenhuis Tielt. Graag stellen wij u het obesitasteam voor kinderen voor. Hebt u nog vragen, dan kunt u steeds bij ons terecht. Onze contactgegevens vindt u achteraan de folder.

Wat is obesitas

Een kind met overgewicht weegt te veel in verhouding tot zijn lengte. Als het gewicht over een bepaalde grens gaat, spreken we van "obesitas" of zwaarlijvigheid.

In België kampt ongeveer 1 op de 5 kinderen met overgewicht. 1 op de 14 kinderen is zwaarlijvig of obees.

Wat zijn de oorzaken

Een aantal factoren kunnen overgewicht veroorzaken.

1/ Erfelijkheid

Het gewicht van een kind is sterk erfelijk bepaald. Als één van de ouders zwaarlijvig is, stijgt de kans op obesitas bij hun kinderen.

2/ Levensstijl

Onze moderne levensstijl verhoogt het risico op obesitas. We eten veel calorierijke kant-en-klare snacks en bewegen te weinig. Kinderen nemen zo meer calorieën op dan ze verbruiken. Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen onder de vorm van vet.

3/ Hormonaal

Een zeldzame keer is een hormonaal probleem de oorzaak van overgewicht.



Wat zijn de gevolgen

Op lichamelijk vlak

Obesitas is geen onschuldig probleem. Kinderen met overgewicht lopen het risico op een verhoogde cholesterol in het bloed. Ze kunnen de eerste tekenen van suikerziekte vertonen. Samen met een verhoogde bloeddruk kan dit lijden tot een vroegtijdige beschadiging van de bloedvaten. Sommige kinderen kunnen moeilijker sporten door gewrichtspijnen en een piepende ademhaling.

Één derde van de te zware kinderen slaapt slecht: sommigen snurken, anderen kunnen niet goed doorademen en krijgen onvoldoende zuurstof in het bloed. Dat kan leiden tot vermoeidheid en concentratieproblemen overdag.

Op sociaal vlak

Wat de kinderen zelf meestal het ergst vinden, zijn de negatieve reacties van hun leeftijdsgenoten. Door hun zwaarlijvigheid worden ze vaak gepest op school en geraken ze soms sociaal geïsoleerd. Sommige kinderen kampen met een negatief zelfbeeld en worden depressief.

Hoe verloopt de behandeling

Vroeg starten

Elke leeftijd is goed om overgewicht aan te pakken, maar hoe vroeger hoe beter!

Ernstig overgewicht bij een kind rond de leeftijd van 5-6 jaar voorspelt vaak een zwaarlijvigheidsprobleem als volwassene.

Op onderzoek

Na een eerste raadpleging bij de kinderarts kan voorgesteld worden deel te nemen aan het zorgpad obesitas. Hierin wordt een opname gepland met twee overnachtingen. Tijdens dit verblijf onderzoekt het multidisciplinaire team verschillende factoren die de oorzaak of het gevolg van het overgewicht kunnen zijn.

- Zo meten we de hormonen, vetten en suikers in het bloed en de urine. We onderzoeken ook het hart, de bloeddruk en het slaappatroon.
- De voedingsdeskundige komt langs tijdens de opname. Psycho-educatie rond gezonde voeding wordt voorzien. Er wordt samen nagedacht over mogelijke aanpassingen in het bestaande voedingspatroon.

- De voedingsdeskundige zal uw eet- en bewegingsdagboek van thuis bekijken en uitvoerig bespreken. In overleg met ouder en kind zal doorheen de opname een gezonde en gevarieerde voeding aangeboden worden. Er wordt ook tijdens de opname persoonlijk voedingsadvies en tips gegeven, waarmee u thuis en op school aan de slag kan. Er is dan ook de mogelijkheid voorzien voor een ambulante opvolging.
- De kinesist bekijkt hoe het bewegingspatroon er momenteel uitziet en gaat samen met het kind op zoek naar vormen van plezierig bewegen en maakt een aangepast bewegingsplan op.
- De kinderverpleegkundigen observeren de gezondheidstoestand, eetpatroon, dag- en nachtpatroon.
- De kinderpsycholoog leert het kind en het gezin kennen en probeert zicht te krijgen op de gezinsdynamiek en de psychologische factoren die mogelijk een rol spelen bij het kind en het gezin.

Kindvriendelijke begeleiding op maat

Het multidisciplinaire team kiest bewust voor een kindvriendelijke, zachte en geleidelijke aanpak. Kinderen stimuleren is erg belangrijk om ervoor te zorgen dat ze blijvend een andere levensstijl aannemen.

Opvolging, voeding en beweging

Bij de start van de behandeling gaat uw kind regelmatig op controle bij de kinderarts en bezoekt het om de twee à vier weken de voedingsdeskundige, die bij elke raadpleging een ander aspect van de voeding bespreekt. De nadruk ligt op gezonde voeding. Zelden wordt een streng dieet voorgeschreven. Vaak volstaat het om bepaalde voedingsmiddelen te vervangen door minder calorierijke alternatieven.

Lichaamsbeweging is ook een belangrijk aandachtspunt. We gaan samen op zoek naar haalbare aanpassingen in het bewegingspatroon.



Contactgegevens

Wenst u meer informatie of maakt u graag een afspraak, dan kunt u steeds terecht op de raadpleging kindergeneeskunde.

Secretariaat pediatrie

T 051 42 52 69 secretariaat.ped@sintandriestielt.be

Liaisonteam

T 051 42 52 71 liaison@sintandriestielt.be

Obesitasteam

- Kinderartsen
 - Dr. Evens Kristien
 - Dr. De Jaeger Kristien
 - Dr. Persyn Joke
 - Dr. Vandenbroeck Peter
 - Dr. Dinneweth Delphine
- Hoofdverpleegkundige
 - Mevr. Eline Dobbelaere
- Kinderpsycholoog
- Kinderverpleegkundigen
- Voedingsdeskundige
 - Mevr. Lies Wambeke
- Kinesist

Kosten

Voor vragen over uw ziekenhuisfactuur of de betaling ervan kunt u contact opnemen met de kasdienst.

kasdienst

T 051 42 50 97 kas@sintandriestielt.be
elke werkdag van 08.30 tot 12.30 uur en van 14.00 tot 17.00 uur

Vragen?

[illegible]



Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Kindergeneeskunde

T 051 42 52 69
secretariaat.ped@sintandriestielt.be
<https://kinderafdeling.sintandriestielt.be>

13/09/23

