



ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd deel 1: over obesitas

Informatiebrochure voor ouder en kind





Proficiat!

Door het lezen van deze gids zetten jij en je kind de eerste stap richting een gezonde leefstijl.

*Misschien hebben jullie samen al verschillende manieren geprobeerd, maar leek niets te helpen. Of misschien ben jij als ouder vooral bezorgd, terwijl je kind het niet zo ervaart. Hoe dan ook, wij staan klaar om jou en je kind te ondersteunen in ons **PMOC: het Pediatrisch Multidisciplinair Obesitascentrum**.*

In deze gids kom je meer te weten over wat obesitas is, hoe het ontstaat, wat de gevolgen zijn en wat je eraan kan doen.

Ons informatiepakket bestaat uit 3 delen:

- deel 1: **over obesitas***
- deel 2: **over onze aanpak***
- deel 3: **over motivatie***

Wat je nu in handen hebt, is deel 1.

Wij kijken er alvast naar uit om jullie te begeleiden.

Veel succes!

Wie zijn we?

01

Wat is obesitas?

02

Wat doet obesitas met je lichaam?

03

Wat doet obesitas met je geest?

04

Waarom is obesitas zo moeilijk te overwinnen?

05

Wat is de beste behandeling?

06

Hoe wij je gaan helpen

07

Wie zijn we?

In het **ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd** begeleiden we kinderen en jongeren met obesitas naar een gezond en gelukkig leven.

Waar vind je ons?

Kinderziekenhuis ZAS Paola

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

03 280 21 22

Ons team bestaat uit:

- kinderendocrinologen
- gespecialiseerde diëtisten
- een gespecialiseerde psycholoog
- een kinesitherapeut
- een sociaal verpleegkundige
- een obesitascoördinator

Wie kan bij ons terecht?

We richten ons op kinderen van 2 tot 18 jaar die lijden aan obesitas.

Wat is obesitas?

Obesitas betekent dat je gewicht zo hoog is dat je gezondheidsproblemen kan krijgen - nu of op latere leeftijd.

- Obesitas is **complex**: er is vaak meer dan één reden waarom je obesitas hebt.
- Obesitas is **chronisch**: het gewicht dat je verliest, kan weer terugkomen.
- Obesitas kan **toenemen**: als je niets doet, wordt obesitas meestal erger.
- Obesitas kan **vicieus** zijn: obesitas kan problemen veroorzaken die op hun beurt weer obesitas in de hand werken.

Heb ik obesitas?

Obesitas kan vastgesteld worden door de **huisarts**, door je **kinderarts** of door de **CLB-arts** aan de hand van een groeicurve.

Hoe ontstaat obesitas?

Door meer energie op te nemen dan je verbruikt

Overgewicht en obesitas ontstaan wanneer je meer calorieën eet en drinkt dan je lichaam verbrandt. Energie die je niet gebruikt, wordt opgeslagen in vetreserves. Maar dat is niet het hele verhaal. Er zijn ook nog andere factoren die meespelen.



Andere factoren

Naast je energiebalans, kunnen er ook andere redenen zijn waarom je bijkomt:

- **Je genen**

Hoe je lichaam op voeding en beweging reageert, kan voor een stuk genetisch bepaald zijn.

Bijvoorbeeld: obesitas kan in de familie zitten of kan het gevolg zijn van een aandoening.

- **Je opvoeding**

Wat je thuis en op school leert, bepaalt mee wat je eet en hoeveel je beweegt.

Bijvoorbeeld: als al je gezinsleden sporten, is de kans groter dat jij dat ook gaat doen.

- **Je omgeving**

Je levensstijl wordt ook beïnvloed door waar je woont en wie je vrienden zijn.

Bijvoorbeeld: als er alleen maar snoep verkocht wordt op school, is het moeilijker om gezond te eten.

- **Je emoties**

Ook psychologische factoren, zoals je zelfbeeld, kunnen een invloed hebben op je eetgedrag.

Bijvoorbeeld: sommige mensen eten wanneer ze verdrietig of boos zijn.

- **Je lichaam**

Ook lichamelijke reacties zoals vermoeidheid en hormonen spelen een rol.

Bijvoorbeeld: wanneer je moe bent, heb je meer honger.

Zoals je ziet zijn de factoren complex en verschillen ze van persoon tot persoon.

Wat doet obesitas met je lichaam?

Kinderen met obesitas hebben medische ondersteuning nodig, omdat ze anders lichamelijke problemen kunnen krijgen.

Obesitas vormt een risico voor je gezondheid

Kinderen met obesitas lopen een hoger risico op verschillende gezondheidsproblemen. Ook als volwassene hebben mensen met obesitas meer kans om andere ziekten te krijgen.

- slaapapneu: niet goed ademen tijdens het slapen
- een verhoogde bloeddruk
- insulineresistentie
- galstenen
- leververvetting
- gastro-intestinale problemen
- vroegere puberteit
- bij meisjes: polycystisch ovariumsyndroom (PCOS – vochtblaasjes in de eierstokken)
- bij jongens: hypogonadisme (teelballen maken te weinig testosteron aan), wat later vruchtbaarheidsproblemen kan veroorzaken
- als tiener: meer kans op stofwisselingsziekten, hartziekten of vaatziekten

Opgelet met vooroordelen

Hoewel het nodig is om obesitas zo snel mogelijk op te sporen en te behandelen, mogen we niet automatisch aannemen dat een kind met obesitas per definitie een ongezonde levensstijl heeft of ongezond is. Het is belangrijk om een breder beeld van de gezondheid van het kind te krijgen.

Wat doet obesitas met je geest?

Obesitas weegt op je welzijn

- **Lager zelfbeeld**
Kinderen met obesitas worden vaker veroordeeld, bekritiseerd of buitengesloten omwille van hun uiterlijk. Hierdoor kan het zelfbeeld van deze kinderen lager zijn.
- **Emotionele problemen**
Vooroordelen kunnen leiden tot angst, depressie of zelfs eetstoornissen.
- **Mogelijke gedragsproblemen**
Obesitas kan ook invloed hebben op het sociaal leven en de schoolprestaties van een kind.
- **Lagere levenskwaliteit**
Over het algemeen is de levenskwaliteit van kinderen met obesitas lager dan die van kinderen met een gemiddeld gewicht.

•

Zichtbare aspecten >	<ul style="list-style-type: none">• Gewicht• Lichamelijke klachten• Gedrag
Onzichtbare aspecten >	<ul style="list-style-type: none">• Emoties• Zelfbeeld• Lichaamsbeeld• Schoonheidsideaal• Pesten• Sociale problematiek• Vooroordelen• Opvoeding• Sociale media• ...

Waarom is obesitas zo moeilijk te overwinnen?

Het kan zichzelf in stand houden

Een mentale vicieuze cirkel

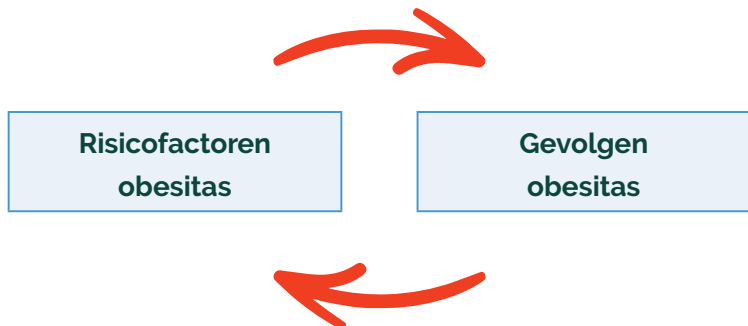
Veel psychologische gevolgen van obesitas zijn op hun beurt ook risicofactoren voor obesitas, waardoor een vicieuze cirkel kan ontstaan.

Bijvoorbeeld: je voelt je verdrietig, waardoor je gaat snoepen. Door het snoepen stijgt je gewicht. Dat overgewicht maakt je verdrietig, waardoor je weer gaat snoepen.

Een lichamelijke vicieuze cirkel

Obesitas kan medische aandoeningen veroorzaken. Die aandoeningen verhogen dan weer je kans op obesitas.

Bijvoorbeeld: door je obesitas slaap je slecht. Hierdoor ben je elke dag moe. Omdat je moe bent, ga je meer eten. Hierdoor neemt je obesitas nog toe.



Wat is de beste behandeling?

Niet blindstaren op gewicht

Mensen die willen afvallen, proberen vaak zo snel mogelijk veel gewicht te verliezen. Dat lukt op korte termijn, maar op lange termijn komen er meestal meer kilo's weer bij dan er zijn afgegaan. Dat noemen we het jojo-effect.

- Bij minstens 80% van deze mensen komt het verloren gewicht terug.
- Minstens 2/3 weegt na 2 jaar meer dan voor ze aan het dieet begonnen.

Wel werken aan een gezonde levensstijl

Het is beter om stapsgewijs je gedrag te veranderen en je te richten op een gezonde levensstijl.

Hoe? focus op 3 elementen

De beste manier om obesitas te bestrijden, is door het hele plaatje te zien.

- Je lichaam: gezond eten en voldoende bewegen
- Je geest: werken aan je zelfbeeld, zelfvertrouwen en veerkracht
- Je omgeving: je omringen met mensen die je steunen

Gezondheid in plaats van gewicht

In deze aanpak focussen we ons niet alleen op het 'afvallen' maar ook op 'gezonder worden'. Die gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je mentaal en lichamelijk gezonder bent. Gewichtsverlies is dus geen doel op zich, maar staat altijd in dienst van een betere gezondheid en levenskwaliteit. Alleen zo vermijd je het jojo-effect.

Niet snel-snel maar stapsgewijs

Een gezonde leefstijl aannemen lukt het best als het stapsgewijs en op maat gebeurt. Daarom is een begeleidingstraject met opvolging op lange termijn nodig. De intensiteit van de behandeling hangt af van de aard en ernst van je gezondheidsrisico's.

Persoonlijk en op maat

Zoals je intussen weet, ontstaat obesitas door een samenspel aan factoren. Die factoren kunnen voor iedereen anders zijn. Daarom is het belangrijk om goed te begrijpen hoe je kind zich voelt en wat de praktische levensomstandigheden zijn. Hoe meer we je kind begrijpen, hoe beter we een persoonlijk behandelplan kunnen uitwerken op maat van je kind.



De SLIM-methode

Onze aanpak is gebaseerd op vier elementen, die je kan afkorten tot het woord **S.L.I.M.**

Sport

- Beweging is belangrijk voor je gezondheid.
- Onze kinesist kijkt samen met jou wat je al kan en wat bij je past.
- Zo gaan we samen leuk bewegen!

Leefstijl

- Gezonde voeding staat aan de basis.
- Een gezonde leefstijl bestaat ook af en toe uit wat ongezonds.
- Het belangrijkste is: balans!

Individueel

- Jij bent uniek!
- Je hebt je eigen sterke kanten en kanten waar je graag nog wat hulp bij hebt.
- Samen kijken we welke nieuwe levensstijl bij jou past.

Motivatie

- Veranderde leefgewoontes zijn soms lastig vol te houden.

- Samen kijken we hoe jij gemotiveerd kan blijven.
- We bekijken hoe we jou en je omgeving hierbij kunnen helpen.

Onze 4 pijlers

Je leven bestaat uit meer dan eten alleen. Daarom richten we ons op vier pijlers die bij obesitas een invloed kunnen hebben:

- voeding
- beweging
- mentaal welzijn
- slaappatroon

Hoe wij je gaan helpen

De begeleiding van het kind

We werken samen aan afwisselend eten, leuk bewegen, lief zijn voor je lichaam, omgaan met je gevoelens en een goede nachtrust.

De begeleiding van de ouder

Je krijgt tips om het gesprek met je kind aan te gaan over de weegschaal en hoe je in het algemeen goed kan communiceren met je kind. Tot slot zullen we samen bekijken hoe jij je kind optimaal kan helpen om gemotiveerd te blijven.

Een persoonlijk behandelplan

Het behandelplan is op maat van de patiënt. Het zorgtraject duurt 5 jaar maar kan ook verlengd worden. Binnen de behandeling zijn de consulten van de diëtist en psycholoog 100% terugbetaald.

Onze 3 gidsen

Je ontvangt al deze informatie in 3 aparte pakketjes zodat het voor jullie behapbaar blijft:

- Over obesitas
- Onze aanpak
- Motivatie

Het eerste deel heb je hierbij alvast afgerond. Proficiat!
Heb je hier nog vragen over? Neem dan gerust contact met ons op. In het volgende deel leggen we je uit hoe je deze kennis kan vertalen naar de praktijk.

ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactadres:

ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd
Kinderziekenhuis ZAS Paola
Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 21 22 telefoon

www.zas.be