

Kinderarts Marian Sanders

# 'Motivatie is het startpunt bij de bestrijding van overgewicht'

"Wat en hoe mensen eten is verschrikkelijk privé," zegt Marian Sanders. Zij is kinderarts bij het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis en verbonden aan de Obesitas Kinderpoli van dat ziekenhuis. "Je daarmee bemoeien en dit bespreekbaar maken is misschien wel moeilijker dan een onderwerp als mishandeling bespreekbaar maken."

Op de poli ziet Sanders dagelijks kinderen met overgewicht of obesitas. Er zijn vele, vaak complexe redenen waarom deze kinderen te zwaar zijn. Ze kunnen deels genetische aanleg hebben. Door gewonningspatronen en de eetcultuur thuis krijgen ze te veel calorierijk voedsel binnen en vaak bewegen deze kinderen te weinig. Want hoe zwaarder ze worden, hoe minder kinderen bewegen. Die patronen doorbreken vergt een langdurig traject met een multidisciplinaire aanpak. Een deel van de kinderen die Sanders op haar poli ziet, heeft emotionele problemen die met de thuissituatie samenhangen, zoals een vechtscheiding, mishandeling of schuldenproblematiek. Sommige kinderen worden ook gepest vanwege hun gewicht. "Een deel van deze kinderen eet letterlijk hun emoties weg", zegt Sanders. De Obesitas Kinderpoli heeft daarom ook een psycholoog in huis, naast een diëtiste, fysiotherapeut en kinderarts. Sanders: "Voordat kinderen kunnen beginnen met afvallen moet er eerst rust in de tent zijn. In sommige gezinnen speelt er zoveel dat ouders het niet op kunnen brengen om het eten en snoepen te beperken. Ik zeg dan ook serieus tegen hen: 'Ik begrijp dat dit nu niet gaat!'"

## Motivatie

"Begrip en respect tonen als behandelaar is essentieel", zegt Sanders. Net zoals een motiverende, geleidelijke aanpak waarbij kind en ouders of verzorgers bewust worden van het probleem en gemotiveerd raken stapje voor stapje te werken aan een oplossing. Het liefst spreekt

Sanders daarom meer vrienden of familieleden: "Ik zeg altijd iedereen mag meekomen, tante, oma, buurvrouw. Hoe meer iedereen gemotiveerd raakt hoe beter de kans van slagen is. Kinderen verwennen mag best, maar neem ze dan mee naar het zwembad. Of geef waterijs in plaats van roomijs."

"Motivatie is het startpunt bij de bestrijding van overgewicht. Een kind en de ouders moeten dit zelf aangeven", zegt Sanders. "Als het gezin niet gemotiveerd genoeg is, beginnen ze niet met het aanpassen van het eetpatroon. Dan moeten er eerst meer gesprekken plaatsvinden." Daarnaast moet er respect zijn voor de eetcultuur van de familie. Zo kunnen gewoontes geleidelijk aan worden bijgesteld: minder vlees en brood bij het avondeten, minder olie door gerechten ook als het 'gezonde' olijfolie is. Sanders: "Geef de frituur maar aan de buurvrouw."

## Geen streng dieet

De kinderen die bij haar onder behandeling zijn, zitten niet op een streng dieet, lijden geen honger maar mogen minder snoepen en bepaalde producten kunnen ouders beter niet meer kopen. "Ik zeg tegen zo'n vader: u bent niet gierig als u geen frisdrank meer in huis haalt. U wilt het beste voor uw kind dus: op is op." Tachtig procent van alle kinderen die Sanders ziet in het Sint Lucas Andreas komen uit migrantengezinnen, ook de obese kinderen. Kinderen uit Amsterdamse migrantengezinnen zijn vaker te zwaar, constateerde de GGD in 2012. Zo heeft 44 procent van de tienjarigen met een Turkse achtergrond overgewicht, tegenover 27 procent van al hun

leeftijdsgenoten. Sanders denkt dat dit te maken heeft met eetcultuur, veel rijke gerechten, maar ook met een gebrek aan kennis over wat gezond is en wat niet.

## Noodgreep

Wat betreft Sanders is onder toezichtstelling van kinderen met overgewicht, zoals vorig jaar gebeurde, echt een noodgreep. "Wij zien dat overgewicht alleen met succes bestreden wordt als ouders én kind gemotiveerd zijn. Het is de vraag of een gezinsvoogd die gedragsverandering, die afvallen vereist, wel in gang kan zetten. Een voogd kan wel zorgen voor rust en in deze zaak moeten veel meer bijkomende factoren hebben gespeeld. Dwang is in principe niet wat je wilt, maar hulp bieden wel. Gelukkig was deze OTS een uitzondering gezien het feit dat van alle obese kinderen er maar drie onder toezicht zijn gesteld."

## Stoornis

Wat is het verschil tussen overgewicht en eetstoornissen? "Die laatste zijn echt iets anders," zegt Sanders. Als er sprake is van een eetstoornis, stuurt zij kinderen door naar collega's met die expertise, veelal binnen de ggz. "Obesitas is door de Gezondheidsraad aangemerkt als een chronische aandoening. Daar ben ik blij mee. Kinderen met obesitas staan langdurig onder behandeling en dat moet ook. Naast het feit dat er meer risico is op kanker, hart- & vaatziekten en diabetes, blijft hun gewicht vaak een langdurige strijd. Hoe jonger je overgewicht aanpakt, hoe beter het resultaat op de lange termijn. Preventie is nog veel beter."



Marian Sanders: "Een deel van de kinderen eet letterlijk hun emoties weg."