Leefstijladviezen overgewicht en obesitas

In deze folder vindt u tips en adviezen voor kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas, én voor hun omgeving, zoals ouders, verzorgers, grootouders, opvang, begeleiders, docenten, familie en vrienden.

Een gezonde leefstijl: elke dag een goede basis

Een gezonde leefstijl draait niet alleen om gewicht, maar vooral om het verbeteren van de lichamelijke en mentale gezondheid.
Een vaste structuur, een gezonde omgeving, bewust eetgedrag en voldoende beweging helpen om gezonde gewoonten op te bouwen en vol te houden.
Samen zorgen we voor een gezonde basis, elke dag opnieuw.

Algemeen

Het doel van leefstijlaanpak is niet (alleen) gericht op gewicht. Gewicht is het getal op de weegschaal, maar het doel is gezondheid te verbeteren door gezond te leven, zowel fysiek als mentaal.

- Structuur. Houdt elke dag zo veel mogelijk dezelfde vaste structuur en eetpatroon aan. Maak zo min mogelijk uitzonderingen.
  Dit werkt het beste, het lichaam went eraan.
- Vermijd (waar mogelijk) externe stimuli die een trigger vormen voor de eetdrang. Denk hierbij aan: eten zien, horen, ruiken.
- Voor (groot)ouders: Geef zelf het goede voorbeeld en zorg dat je op 1 lijn zit met elkaar.
- Gezonde omgeving. Pas de omgeving zo veel mogelijk aan om de gezonde keuze zo makkelijk mogelijk te maken.
  Dit geldt ook voor de kinderopvang, grootouders, schoolkeuze, stageplek, bijbaan etc.

Voeding en eetgedrag

Belangrijke richtlijnen:

- Richtlijn voor kinderen: zie adviezen www.voedingscentrum.nl.
  De schijf van 5 is de basis.
- Richtlijn groente: 150 tot 200 gram per dag voor kinderen in de leeftijd van basisschool (150 gram) en middelbare school (200 gram).
- Richtlijn fruit: 2 stuks per dag
- Voedingspatroon: 3 maaltijden per dag, tussendoortjes zijn niet nodig.
- Drinken: drink water, geen limonade (ook niet zonder suiker).
- Haal producten met geraffineerde of toegevoegde suikers zo veel mogelijk uit het dieet. Geraffineerde suiker is suiker die in de fabriek is bewerkt.
  Dit zit bijvoorbeeld in koekjes, chocolade, snoep maar ook in kant en klaar maaltijden of zakjes kruidenmix.

- Voor veel kinderen en jongeren is het makkelijker om deze producten helemaal niet te eten dan om deze een klein beetje te eten of af en toe te krijgen (1 snoepje of koekje is vaak moeilijker dan helemaal geen snoepje of koekje).
- Gebruik zo veel mogelijk onbewerkte producten.
  Dit zijn producten die niet of nauwelijks zijn bewerkt door de industrie.
  Onbewerkt betekent vers en 'puur' eten.
  Voorbeelden zijn verse groenten en fruit, noten, bonen, peulvruchten, eieren, vis, aardappelen, volkoren producten en zilvervliesrijst.
  Onbewerkt is dus niet hetzelfde als rauw of ongekookt.
- Gebruik volkoren producten zoals bruin brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst.
- Wil je een tijdje bijhouden wat je eet en of dat past bij de richtlijn?
  Kijk dan eens of de App: "Mijn eetmeter" iets voor jou is.
  Dit is een gratis app van het voedingscentrum.

Beweging

Voldoe je aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? Houdt eens bij of je meer beweegt dan de richtlijn minimaal voorschrijft:

- Elke dag minimaal 1 uur matig intensieve inspanning, zoals fietsen, lopen, zwemmen, buiten spelen. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog gezonder.
- Minstens 3x per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen, dansen, buiten spelen (denk aan klimrek of touwtje springen) of sporten.
- Zorg dat de minimale beweegnorm elke dag wordt gehaald, ook in vakanties.
- Voorkom veel stil zitten.
- Beperk je schermtijd.



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

kenniscentrum sport & bewegen



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten
Zoals volleybal, dansen, buitenspelen en fietsen.

De algemene richtlijnen voor maximale schermtijd vanuit de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) is als volgt:
0 – 2 jaar: geen scherm
2 – 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag
4 – 6 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 4 x 15 minuten)
6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag (bv. 2 x 30 minuten)
8 – 10 jaar: maximaal 1 tot 1,5 uur per dag
10 – 12 jaar: maximaal 2 uur per dag
12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

Slaap

Zorg voor voldoende slaap. Slaapgebrek geeft hoger risico op een ongezonde leefstijl en gewichtstoename.
Richtlijn voor het aantal uren slaap:
3-5 jaar: 10-13 uur per dag
6-12 jaar 9-11 uur per dag
12-18 jaar 8-10 uur per dag

Stress

Kijk of stressreductie mogelijk is. Chronische stress geeft een hoger risico op een ongezonde leefstijl en gewichtstoename.

Belangrijk om te onthouden

Bij ernstige obesitas is het regelsysteem van het gewicht en de eetlust kapot. Hierdoor probeert het lichaam steeds weer terug te gaan naar het oude (hoge) gewicht. Dit is de reden dat blijvend gewicht verliezen erg moeilijk is. Dit heeft niets te maken met een gebrek aan wilskracht.
Houdt vol, ook als je gewicht niet naar beneden gaat, word je gezonder van een gezonde leefstijl.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met de Polikliniek Kindergeneeskunde.
Het telefoonnummer is: 010 - 258 59 40.

Handige websites

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

- www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/
- www.youtube.com/watch?v=B_SbTACva3o
- www.voedingscentrum.nl

Verder nog van belang:
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Uw eigen gegevens, uw dossier, afspraken en vragenlijsten, via www.ysl.nl: **mijn-ijsselland**