



Kindereen worden steeds zwaarlijviger

Niet alleen volwassenen, maar ook jongeren worden steeds zwaarlijviger. Uit onderzoek van de K.U. Leuven blijkt dat maar liefst een op de zeven Vlaamse kinderen uit het vierde leerjaar (9 à 10 jaar) met overgewicht kampt. 2% lijdt zelfs aan obesitas, wat de gezondheid in het gedrang brengt.

Hoe kun je voorkomen dat je kind zwaarlijvig wordt?

“Het is belangrijk dat ouders het overzicht bewaren, dat ze weten wat en wanneer hun kinderen eten. Ze moeten niet

alleen waken over de kwaliteit van het eten, maar ook over het aantal keer dat hun kinderen eten. Kinderen eten vet, suikerrijk en te veel tussendoortjes. Leer hen een gezonde levensstijl aan: langzaam eten in een rustige omgeving, traag kauwen, op geregelde tijdstippen eten. Een dieet is meestal niet eens nodig: gezonde voeding en voldoende beweging volstaan. Jong geleerd is oud gedaan: het is makkelijker meteen goede gewoonten aan te leren dan op latere leeftijd slechte gewoonten af te leren.”

Wat zijn de gezondheidsrisico's van overgewicht op jonge leeftijd?

“Een zwaarlijvig kind loopt kans op een verhoogde bloeddruk, suikerintolerantie (de voorloper van diabetes) en een verhoogde cholesterol. Op lange termijn kan zwaarlijvigheid ook tot hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen, slaapproblemen, leverproblemen en psychologische problemen leiden.”

Eens zwaarlijvig, altijd zwaarlijvig?

“Uit onderzoek blijkt dat 30% van de zwaarlijvige volwassenen voor het eerst problemen kregen met hun gewicht tijdens hun jeugd en dat 40% van de zwaarlijvige kinderen ook als volwassene zwaarlijvig blijft. Een grote groep groeit er dus nog uit.”

Meer weten over gezonde voeding? www.endocard.be