

Leeswijzer bij het rapport

Wat vertellen deze cijfers ons?

Dit rapport geeft ons een beeld van de gewichtstatus bij kinderen en jongeren van 2 tot 14 jaar en integreert de bestaande databanken van Kind en Gezin/de Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB).

Belangrijke opmerking vooraf: de cijfers zijn interessant voor beleidsstrategisch werk, maar interpretatie en publiekscommunicatie vragen de nodige omzichtigheid. Voor gebruik ervan i.f.v. beleidswerk moet een onderscheid gemaakt worden tussen populatiegericht gebruik enerzijds en individueel gebruik anderzijds. Verder vragen de vastgestelde verschillen in functie van kansarmoede en etniciteit de nodige nuance.

De data uit het rapport kunnen **een partiële bijdrage leveren aan de gezondheidsinschatting** van een populatie. Recent pleitten nationale en internationale obesitasorganisaties (o.a. BASO, Northern Health) ervoor om gezondheidsinschatting niet rechtstreeks te linken aan gewichtscijfers, maar deze te kaderen in de ruimere context van de fysieke, psychologische en sociale gezondheid en rekening te houden met leeftijdsgebonden groeiverschillen. Ook al is het interessant om gewichtstatus bij te houden over jaren heen tussen leeftijdsgroepen en binnen leeftijdsgroepen, het levert geen eenduidige informatie over de gezondheidstoestand.

Daarvoor is **het onderscheid 'normaal' en 'gezond' gewicht** erg belangrijk. Normaal gewicht is een concept dat gewicht positioneert binnen de gewichtsvariatie van de populatie. Een gezond gewicht is een gewicht dat gepaard gaat met een gezonde leefstijl en andere gezondheidsparameters.

Het is vooral belangrijk te onthouden dat normaal gewicht niet altijd synoniem staat voor een gezonde leefstijl en gezondheidstoestand op individueel niveau. In diezelfde zin is ook gewicht buiten de 'normale zone' niet steeds het gevolg van een ongezonde leefstijl of een synoniem voor ongezondheid.

Het verdient aanbeveling om **iemands gewicht te vergelijken met zichzelf aan de hand van de persoonlijke groei- en gewichtscurves**, zoals de consultatiebureaus en CLB dat doen.

Aan de slag rond overgewicht bij kinderen en jongeren? Preventie van overgewicht.

In de eerste plaats is het belangrijk dat kinderen en jongeren **een gezond gewicht kunnen behouden of verwerven als ze opgroeien** of dat **verdere escalatie van ongezond gedrag wordt vermeden**. Conform de visie van het Strategisch plan 'De Vlaming leeft gezonder 2025', is het daarom noodzakelijk om sterk te blijven **inzetten op gezonde leefstijl en gezondheidsbevordering**.

Dat vereist niet alleen het **informer en sensibiliseren** van onze jeugd en hun ouders. Vanuit onderbouwde gedragsinzichten wordt immers gepleit om tegelijk te werken aan een **gezondheidsbevorderende omgeving** die het gezonde gedrag gemakkelijk, vanzelfsprekend en mogelijk maakt. Die omgeving omvat alle leefdomeinen of contexten van het kind: in de thuisomgeving, opvangvoorzieningen, op de school, in de buurt, in de sportclub of jeugdbeweging, in de hulpverlening, ...

Gezien de diversiteit van deze leefdomeinen blijft een **aanpak in alle beleidsdomeinen en op alle beleidsniveaus** (Health in all policies) bijgevolg meer dan ooit aangewezen.

Een **integrale aanpak** is eveneens aangewezen wat betreft **de diverse leefstijlthema's** die het behoud van gezond gewicht beïnvloeden: niet enkel kansen om gezond te eten zijn belangrijk, maar evenzeer om meer te bewegen en te spelen, sedentair gedrag te beperken, mentaal welbevinden te versterken, ... Er wordt best gekozen voor acties en boodschappen die de gezondheid van elke burger ondersteunen.

Voor **specifieke doelgroepen en mensen in kwetsbare situaties** zijn extra inspanningen en investeringen nodig (principes van het proportioneel universalisme).

Aan de slag rond overgewicht bij kinderen en jongeren? Behandeling van overgewicht.

Gewichtsproblemen bij kinderen en jongeren zijn niet onschuldig. Die problemen hebben ingrijpende gevolgen op de ontwikkeling en de fysieke en psychosociale gezondheid van het kind of de jongere op korte, middellange en lange termijn. Hulpverleners en preventiewerkers kunnen zich door de gegevens in dit rapport aangesproken voelen om aan de slag te gaan rond deze thematiek. Maar, goedbedoelde (re)acties kunnen ook ongewenste effecten hebben, in het bijzonder als boodschappen op het gewicht gefocust zijn.

Algemeen in de aanpak van overgewicht wordt gepleit **om niet te streven naar gewichtsdeling maar in te zetten op het stimuleren van gezonde leefstijl**, zoals hierboven beschreven. Gezondheidsbevordering heeft dus ook hier een ruime betekenis: **het gaat niet om gewicht(sverlies), maar om het verhogen van fysieke fitheid en psychosociaal welzijn**.

Volgende vaststellingen roepen op tot een doordachte aanpak:

- **Gewicht is veel minder een gevolg van individuele keuzes dan het maatschappelijk beeld ons doet geloven.** De oorzaken van overgewicht en obesitas zijn complex en steeds een combinatie van factoren. Door veranderingen in onze fysieke, sociale, economische en politieke omgeving bewegen we minder, eten we minder evenwichtig, slapen we te weinig en hebben we stress die lang aanhoudt. Sommige families hebben ook genetisch meer kans om overgewicht te ontwikkelen.
- **Personen met overgewicht ervaren stigmatisering in al hun leefdomeinen:** in het gezin, door vrienden, op school/werk, en zelfs in de hulpverlening. Dat is een barrière en contraproductief in de aanpak van overgewicht.
- **Iemand met overgewicht kan al een gezonde leefstijl hebben.** Meteen leefstijladvies geven, zonder eerst te bevragen, is stigmatiserend en gaat voorbij aan belemmerende contextuele of biologische factoren. Evengoed kan iemand met een normaal gewicht er heel wat ongezonde gewoontes op nahouden. Op basis van gewicht alleen, kunnen we dus geen oordeel vellen over iemands gezondheid.
- **Lijngedrag en lichaamsontevredenheid zijn risicofactoren voor eet- en gewichtsproblemen.** Kinderen (en volwassenen) kunnen in hun pogingen om hun gewicht te veranderen, verstoord eetgedrag ontwikkelen. Dat kan overgewicht versterken en de vorm van een eetstoornis aannemen.
- **Gewichtsverlies wijst niet noodzakelijk op een succesverhaal.** Als we niet weten op welke manier iemand afviel en wat de beleving hierrond is, kunnen we 'per ongeluk' verstoord eetgedrag aanmoedigen door gewichtsverlies zomaar toe te juichen.
- **Er wordt best gekozen voor acties en boodschappen die de gezondheid van elke burger ondersteunen**, en niet enkel gericht zijn op een specifieke groep. Dat laatste kan bovendien

stigmatiserend werken. Uiteraard zijn extra inspanningen en investeringen nodig om mensen in kwetsbare situaties te bereiken en te ondersteunen.

Aan de slag rond overgewicht bij kinderen en jongeren? Eenzelfde boodschap uitdragen.

De partnerorganisaties rond algemene gezondheidsbevordering, voeding en eetgedrag, beweging en sedentair gedrag ontwikkelden heel wat materialen om hulpverleners en preventiewerkers te ondersteunen in hun acties, zonder onbedoeld schade te berokkenen.

Door samen eenzelfde boodschap te verkondigen en eenduidige informatie te verspreiden over gezondheid, in de verschillende leefdomeinen van burgers, kunnen we zowel de gezondheid van elke burger - met of zonder maatje meer - bevorderen, als stigmatiserende ervaringen verminderen.