

Succesvolle aanpak overgewicht kind

Overgewicht bij kinderen kan succesvol worden aangepakt en hoeft niet ingewikkeld te zijn.

van de redactie

's-HERTOGENBOSCH - Dit stellen kinderarts-endocrinoloog Edgar van Mil van het Jeroen Bosch Ziekenhuis en ontwikkelingspsycholoog-systeemtherapeut Arianne Struik in hun boek 'Overgewicht en obesitas bij kinderen'. Samen ontwikkelden zij een unieke aanpak waarin de lichamelijke en geestelijke aspecten van overgewicht bij kinderen geïntegreerd aan bod komen en kind en ouder centraal komen te staan.

Overgewicht bij kinderen heeft iedereen wel een mening. Kinderen, ouders en hulpverleners proberen van alles en raken gefrustreerd. Bovendien scheppen alle, soms tegenstrijdige, adviezen verwarring. Is aan overgewicht bij kinderen eigenlijk wel iets te doen? Wat is er waar van alles wat er in de media wordt beweerd? Wat is goed voor het kind? Wat is de rol van ouders?

Edgar van Mil en Arianne Struik betogen dat overgewicht meestal geen ziekte

is, maar een normale reactie van het lichaam op een abnormale omgeving. De auteurs gaan in op de samenhang tussen overgewicht en psychische problemen en de aanpak daarvan. De aanpak van overgewicht moet vooral door het kind en de ouders zelf worden gedaan, en de regie over die aanpak moet liggen bij het gezin zelf.

Verweven

De mechanismen die van belang zijn bij overgewicht hebben vaak al hun oorsprong in de vroege kinderjaren. Lichamelijke en psychische factoren spelen beide een rol, maar ze zijn ook zo met elkaar verweven dat ze niet los van elkaar kunnen worden gezien of aangepakt. Simpelweg dieten is niet de oplossing en maakt het probleem vaak zelfs erger.

Dieet

Een streng dieet leidt tot een natuurlijke tegenreactie van het lichaam, wat vaak een reden is dat afvallen niet lukt. Ook lichaamsbeweging is een factor van belang. Daarnaast worden medische oorzaken beschreven. Maar ook psychische klachten kunnen een factor zijn in het

ontstaan van overgewicht. Overgewicht en obesitas bij kinderen beschrijft de huidige stand van zaken op medisch en psychologisch vlak. Voor het eerst wordt vanuit deze geïntegreerde visie de wetenschappelijke kennis over overgewicht bij kinderen beschreven. De praktische, laagdrempelige aanpak, in begrijpelijke taal en met vele praktijkvoorbeelden, biedt een leidraad in het woud van zorg en preventie en maakt maatwerk mogelijk.

Voor wie?

Dit boek is geschreven voor alle professionals in de gezondheidszorg, zoals jeugd- en kinderartsen, huisartsen, verpleegkundigen, diëtisten, maatschappelijk werkers, psychologen en fysiotherapeuten. Daarnaast is het boek een nuttig naslagwerk voor het gezin zelf.

Overgewicht en obesitas bij kinderen
Verder kijken dan de kilo's
Edgar van Mil & Arianne Struik
9789089534262 | 344 p. |
paperback | 29,95 euro