nieuws

"Voedingspatroon grotendeels bepaald door opvoeding"

nieuws

Obesitas bij kinderen heeft verschillende oorzaken. Het is verkeerd de ouders als enige schuldigen aan te wijzen. Dat zeggen Ellen Moens, kinderobesitasdeskundige van UZ Gent en Evie Stremersch, psychologe van het Zeepreventorium. Erfelijkheid speelt een grote rol, tot zeventig procent van de vetmassa wordt genetisch bepaald. Ook de mate waarin je bijkomt zit voor een groot stuk in de genen. "Maar de ouders zijn wel verantwoordelijk voor wat er op tafel komt en ze fungeren bovendien als model", luidt het.

5 MAART 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:36

Obesitas bij kinderen heeft verschillende oorzaken. Het is verkeerd de ouders als enige schuldigen aan te wijzen. Dat zeggen Ellen Moens, kinderobesitasdeskundige van UZ Gent en Evie Stremersch, psychologe van het Zeepreventorium in Het Nieuwsblad.
Men spreekt van obesitas bij kinderen als het gewicht veertig procent hoger ligt dan het referentiegewicht, bepaald op basis van leeftijd, lengte en geslacht. Erfelijkheid speelt een grote rol, tot zeventig procent van de vetmassa wordt genetisch bepaald. Ook de mate waarin je bijkomt zit voor een groot stuk in de genen. "Maar de ouders zijn wel verantwoordelijk voor wat er op tafel komt", zegt kinderobesitasdeskundige Ellen Moens. "Ze staan model, ook in hun eetgedrag: de porties, de hoeveelheid vlees, frisdrank drinken, voor de televisie eten. Het is belangrijk je daar als ouder bewust van te zijn".
Ouders hanteren volgens Moens goedbedoelde, maar verkeerde strategieën om hun kind aan het eten te krijgen. "Vaak geven ouders hun kind een snoepje als ze hun groenten hebben opgegeten. Zo geef je het signaal dat groenten eten niet leuk is, want je moet ervoor beloond worden. De focus leggen op het bord leegeten is ook verkeerd. Kinderen moeten leren te luisteren naar hun interne honger- en verzadigingsgevoel", klinkt het.
"De grootste misvatting over dikke kinderen is dat het er wel zal uitgroeien", zegt psychologe Evie Stremersch. Uit onderzoek bij negenjarige obese kinderen blijkt dat

tachtig procent extreem zwaarlijvig blijft op latere leeftijd. Ouders die met hun kind naar het Zeepreventorium komen, weten niet meer van welk hout pijlen te maken. "Daarom kiezen we ervoor om de patiënten voor minstens een schooljaar weg te halen bij hun thuis. Ze moeten radicaal breken met oude gewoontes, ze leren een nieuwe levensstijl aan", legt Stremersch uit. "De ouders worden er wel heel nauw bij betrokken en komen ook in therapie. Ze moeten af van het schuldgevoel en moeten ook werken aan nieuwe eet- en leefgewoontes".(KS)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada