

# Turks jongetje met overgewicht

**‘Dikke kinderen zijn een teken van welvaart en gezondheid.’ Deze opvatting, die leeft bij sommige bevolkingsgroepen, kan de dieetbehandeling bemoeilijken. Toch kunnen goede resultaten behaald worden als de diëtist zich verdiept in de visie van de patiënt op gezondheid en ziekte.**

## Persoonsgegevens

Mohammed is een Turks jongetje van vier jaar. Hij woont samen met zijn ouders en jongere broertje. Opa en oma wonen in de buurt en nemen regelmatig de opvoedkundige taak van de ouders over. Via het consultatiebureau wordt Mohammed verwezen wegens overgewicht. Bij het eerste consult komen beide ouders mee.

## Medische- en dieetgegevens

De BMI van Mohammed is 19,9 (gezond = 14,4-17,55). Mohammed gebruikt regelmatig grote hoeveelheden vruchtensappen, snoep, Turkse yoghurt, gezoute thee en baklava. 's Avonds eet hij een uitgebreide warme maaltijd. Deze maaltijd is een belangrijke sociale bijeenkomst van het gezin. Zijn vader en grootouders verwennen hem graag met lekkers, maar Mohammed pakt ook zelf geregeld iets uit de keuken, zonder het te vragen. Twee keer per maand gaat hij samen met zijn moeder zwemmen. Hij speelt weinig buiten. De laatste tijd kan hij door zijn overgewicht niet meer zo goed meekomen met zijn leeftijdgenootjes. Zijn vader vindt hem niet te zwaar. Zijn grootouders en zijn vader vinden bovendien dat je niet zo streng moet zijn voor een jong kind.

## Diëtistische diagnose

Mohammed heeft overgewicht ontwikkeld door te weinig beweging, het gebruik van veel suikerrijke tussendoortjes en de uitgebreide warme maaltijd. Zijn vader en grootouders realiseren zich onvoldoende dat Mohammeds overgewicht ongezond is en hebben moeite om 'nee' te zeggen wanneer hij om eten vraagt. Hoewel de ouders open staan voor de adviezen van een deskundige, vinden ze het moeilijk om de verandering daadwerkelijk door te voeren wanneer niet de hele familie erachter staat.

## Behandeldoelen

De behandeling kent meerdere behandeldoelen. Allereerst het vermeerderen van kennis over de gevolgen van overgewicht en het leren stellen van grenzen aan wat Mohammed mag. Daarnaast het handhaven van Mohammeds gewicht; door zijn groei zal hij uiteindelijk een gezond gewicht berei-

ken. En ten slotte meer bewegen, verminderen van de tussendoortjes en normaliseren van de portiegrootte bij de warme maaltijd.

## Adviezen

De diëtist richt zich bij de advisering met name op de ouders, door hen in te laten zien dat overgewicht ongezond is en dat Mohammed te jong is om zelf het lekkere eten te weerstaan. Ze legt uit wat een normale portie is en raadt aan om in één keer op te scheppen in plaats van veel kleine hoeveelheden.

De diëtist stimuleert Mohammed om meer te bewegen door vaker buiten te spelen en lid te worden van een sportclub. Bij het derde gesprek geeft de moeder aan dat haar man en schoonouders Mohammed blijven verwennen met zoetigheden. Ze vindt het moeilijk om daar tegenin te gaan. De man heeft het vaak voor het zeggen en is daarom de beslissende schakel in het proces; hij op zijn beurt voelt de druk van zijn ouders. Daarom vraagt de diëtist of de vader de volgende keer mee kan komen om hem, en ook de grootouders, meer bij de behandeling te betrekken.

## Evaluatie

Uiteindelijk accepteert de hele familie de gezonde leefstijl van Mohammed. Hij speelt vaker buiten en is begonnen met kleutergym. Zijn gewicht neemt in twee maanden af met een kilo en hij groeit drie centimeter. Zijn BMI daalt naar 17,8. Mohammed doet weer volop mee met zijn leeftijdgenootjes.

## Discussie/beschouwing

Wellicht was de behandeling soepeler verlopen als het consultatiebureau beter aan de ouders had uitgelegd wat de gevolgen zijn van overgewicht en waarom het doorsturen naar een diëtist noodzakelijk was.

*Maaïke Spaans, diëtist bij MoveDis Voedings- en bewegingspraktijk. Bewerking: Ans van Stijgeren.*