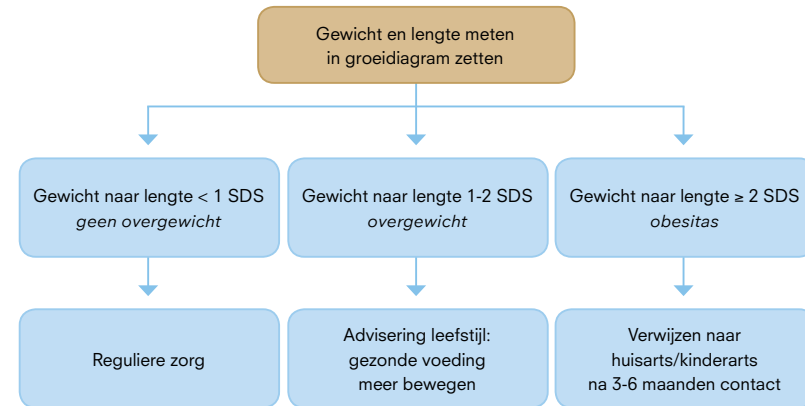


Overgewicht

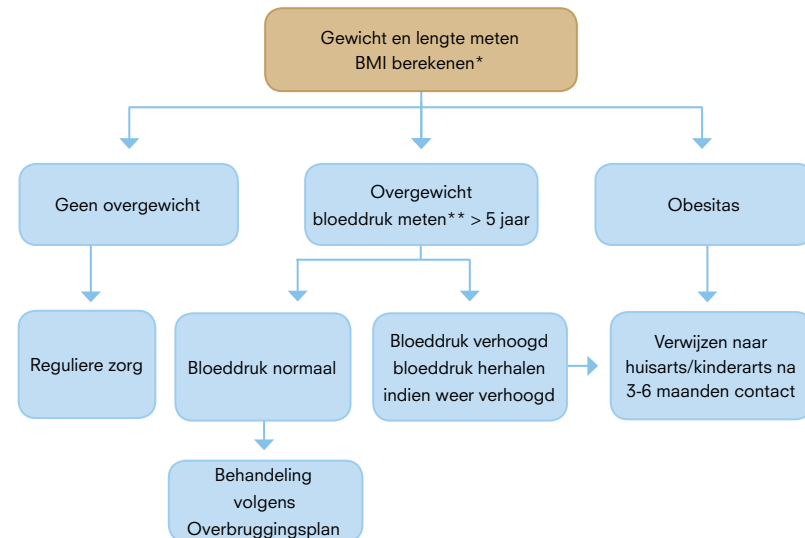
Preventie, signalering, interventie en verwijzing

JGZ-RICHTLIJN OVERGEWICHT

Kinderen 1-2 jaar: signaleren en verwijzen



Kinderen 2-19 jaar: signaleren en verwijzen



*zie BMI afkappunten voor overgewicht volgens International Obesity Task Force.

**Onder de 5 jaar: behandeling volgens overbruggingsplan. Bloeddruk vergelijken met tabel 2 afkappwaarden voor hypertensie.

Tabel 1. BMI-afkappunten (kg/m²) voor overgewicht en obesitas voor jongens en meisjes (Cole 2000).

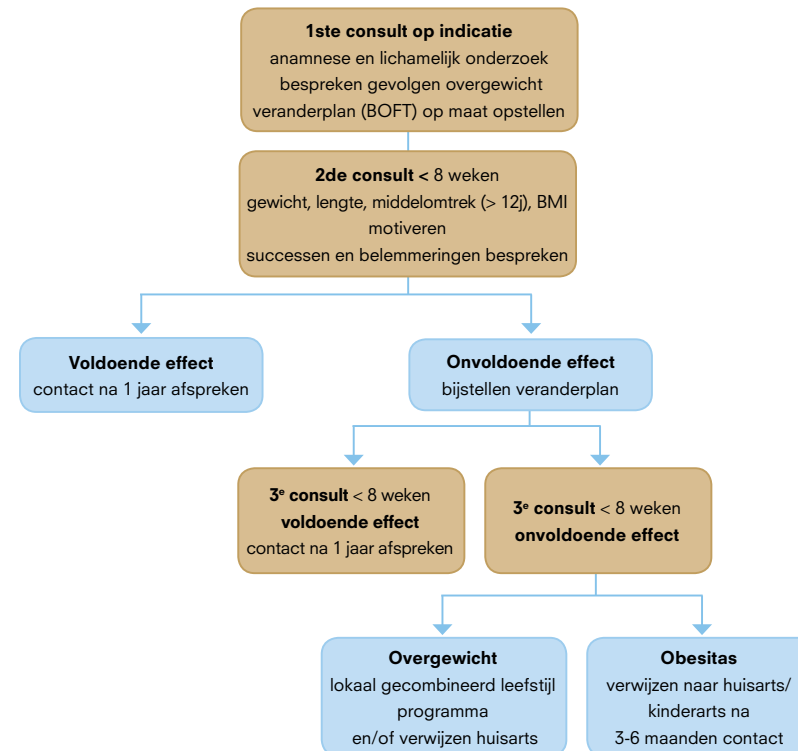
Leeftijd (jaar)	Jongens		Meisjes	
	Overgewicht (kg/m ²)	Obesitas (kg/m ²)	Overgewicht (kg/m ²)	Obesitas (kg/m ²)
2	18,4	20,1	18,0	19,8
3	17,9	19,6	17,6	19,4
4	17,6	19,3	17,3	19,2
5	17,4	19,3	17,2	19,2
6	17,6	19,8	17,3	19,7
7	17,9	20,6	17,8	20,5
8	18,4	21,6	18,4	21,6
9	19,1	22,7	19,1	22,8
10	19,8	24,0	19,9	24,1
11	20,6	25,1	20,7	25,4
12	21,2	26,0	21,7	26,7
13	21,9	26,8	22,6	27,8
14	22,6	27,6	23,3	28,6
15	23,3	28,3	23,9	29,1
16	23,9	28,9	24,4	29,4
17	24,5	29,4	24,7	29,7
18	25,0	30,0	25,0	30,0

Tabel 2. Afkapwaarden (P95) voor hypertensie voor systolische en diastolische bloeddruk. (The Fourth Report on the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure in Children and Adolescents, Pediatrics 2004)

Leeftijd (jaren)	Systole (mmHg)	Diastole (mmHg)	Leeftijd (jaren)	Systole (mmHg)	Diastole (mmHg)
5	111	71	12	123	82
6	114	74	13	126	81
7	114	76	14	128	83
8	116	78	15	131	83
9	118	79	16	134	85
10	119	80	17	135	85
11	121	80	18	135	85

Kinderen 2-19 jaar: Consulten op indicatie volgens Overbruggingsplan

Het eerste consult op indicatie vindt plaats op basis van de behoefte van het kind en de ouder, bij voorkeur < 6 weken na het vaststellen van overgewicht, het 2^e en het 3^e consult eveneens op basis van behoefte van kind en ouder, bij voorkeur met een interval van < 8 weken. De vervolggconsulten kunnen ook telefonisch of via e-mail verricht worden.



Voldoende effect

Het gewicht blijft stabiel of de middelomtrek neemt af of er is verbetering leefstijl.

Onvoldoende effect

Het gewicht neemt toe, de middelomtrek neemt toe en/of er is geen verbetering leefstijl.

Een lokaal gecombineerd leefstijlprogramma bestaat uit meerdere aspecten met aandacht voor gezonde voeding en lichamelijke activiteit. Hierbij kunnen (kinder)diëtist, (kinder) fysiotherapeut, pedagoog en/of psycholoog een belangrijke rol spelen. In overleg met ouders kan hier eerder voor gekozen worden dan staat aangegeven in het stroomschema.

ADVIEZEN VOOR PREVENTIE EN INTERVENTIE VOOR KINDEREN MET OVERGEWICHT

Kinderen 0-1 jaar

- Borstvoeding geven en indien mogelijk (ten minste) 6 maanden continueren.
- Naast borstvoeding is meestal geen kunstvoeding nodig.
- Indien kunstvoeding, geen extra schepjes melkpoeder toevoegen.
- Geen gezoete bijvoeding of papjes geven.
- Geen vaste voeding voor de leeftijd van 4 maanden geven.
- Bewegen in buikligging onder supervisie (slapen in rugligging!).
- Het gebruik van een autostoeltje anders dan als vervoermiddel is af te raden.
- Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen.

Alle leeftijden

- Van jongs af aan stimuleren voldoende te bewegen en buiten te spelen.
- Vanaf 2 jaar zoveel mogelijk zelf lopen en vanaf 3 jaar zo min mogelijk een buggy gebruiken.
- Beweegtips Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (www.nisb.nl).
- Gezonde voeding volgens adviezen van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)
- Zo min mogelijk gezoete dranken gebruiken, vruchtensap aanlengen met water.
- Elke dag ontbijten.
- Zo min mogelijk fastfood eten.
- Energierijke tussendoortjes (frequentie en portie) beperken.
- Niet belonen met voeding of tv-kijken.
- Niet straffen met onthouden van lekkernijen.
- Eten op vaste tijden.
- Eten en televisie kijken niet combineren.
- Beperken van televisie kijken/computer gebruik.
- Jonge kinderen niet (zomaar) voor de televisie 'zetten'.
- Geen televisie op de slaapkamer.

De BOFT-elementen

Stimuleer

- **B**orstvoeding,
- **B**ewegen,
- **O**ntbijten

Verminder

- (gezoete) **F**risdranken en **F**astfood
- (energierijke) **T**ussendoortjes en **T**elevisie kijken/(spel)computer,

