

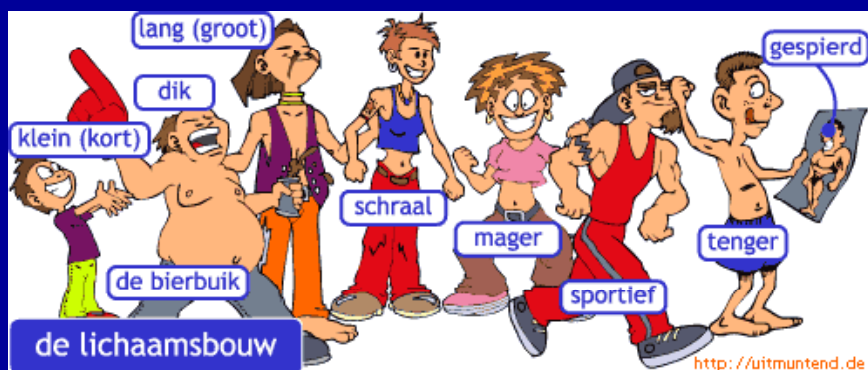
# Het overbruggingsplan

Dr Anneke Bulk-Bunschoten  
Vumc  
Amsterdam

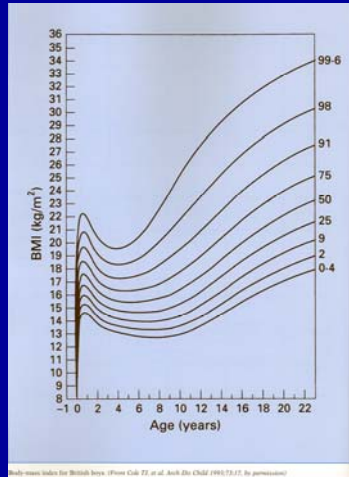


# Signalering

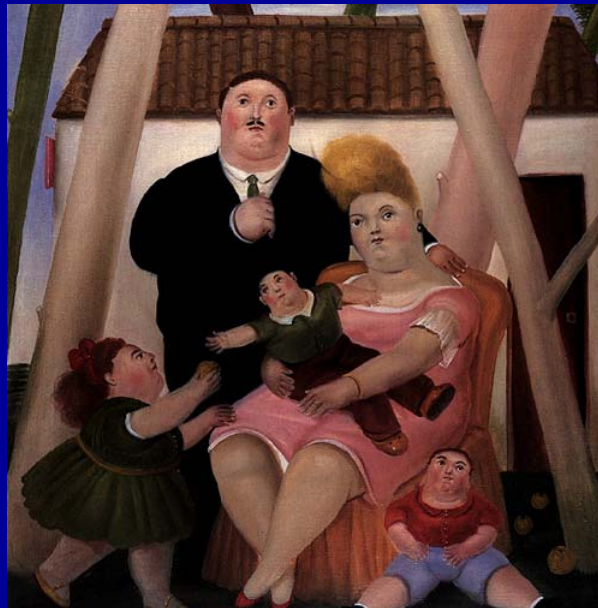
- Overgewicht:
  - BMI (IOTF)
  - Bij twijfel overgewicht/ normaal gewicht klinische blik:
    - Etniciteit
    - Lichaamsbouw (vetverdeling)
    - Puberteitsstadium
    - Gespierdheid
- Obesitas: -BMI (IOTF)



## Problemen bij signalering < 2 jaar



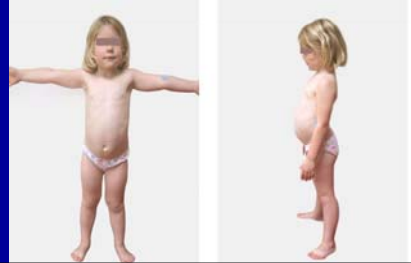
- Ouderkarakteristieken
  - Allochtoon, lage SES, zelf overgewicht
- Kindkarakteristieken
  - Prematuur/dysmatuur
  - Laag geboortegewicht (snelle inhaalgroei)
  - Hoog geboortegewicht
  - Korte slaapduur
  - Morbiditeit



- Obesitas
- 10% comorbiditeit of causaliteit



- Overgewicht
- Bij normale intelligentie en normale lengtegroei: < 1% comorbiditeit of causaliteit



## Obesitas

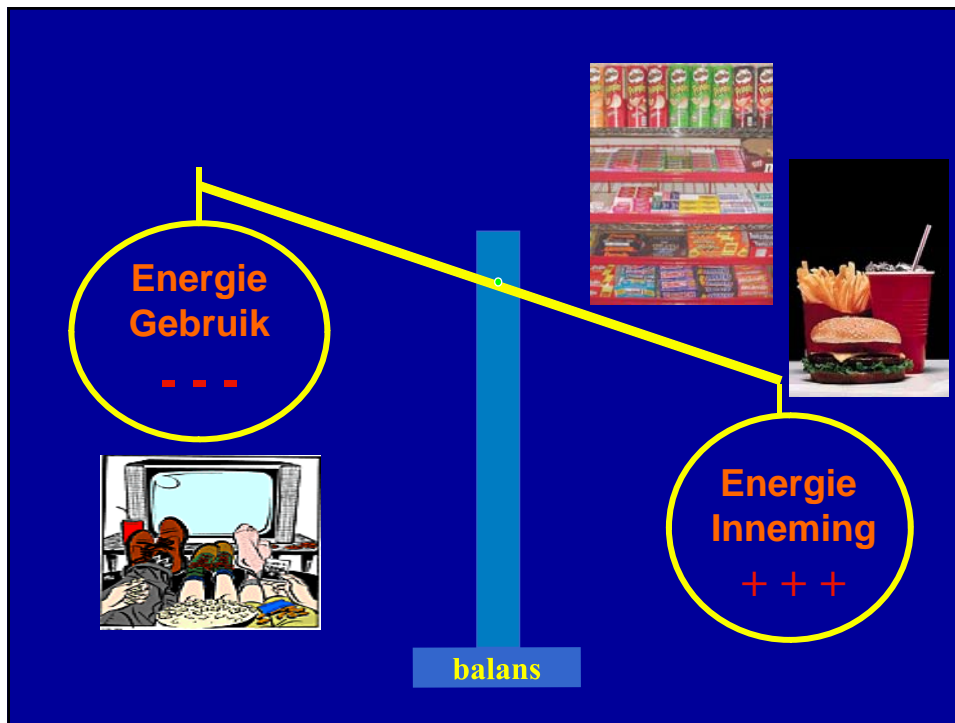
- CBO richtlijn
  - Huisarts of kinderarts onderzoek naar comorbiditeit of causaliteit
    - Nuchter lipidenprofiel
    - Nuchter insuline en glucose (Quicky)
    - Bloeddruk
    - Leverfunctie
    - Schildklieronderzoek bij onvoldoende lengtegroei
  - Multidisciplinaire leefstijlbehandeling en zonodig behandeling comorbiditeit
  - Medicatie en chirurgie nog niet (adolescent?)

## Overgewicht

- Niets doen: niet ethisch?
- Geen evidence based behandelplan
- Is de tijd rijp voor ingrijpen?
- Risico's te groot om niets te doen

## Problemen bij zoeken naar evidence based plan

- MIS studie 2003 (kinderen 5-6 jr met overgewicht)
- Motiveren van ouders ( 70% geen motivatie)
- Tijdsinvestering en motivatie van JGZ-medewerkers (70% van de kinderen niet gevraagd)
- 3 extra consulten per probleem in JGZ mogelijk
- Motivatie bepaling nodig (model Prochaska-diClemente)



## Methode bij het ontwikkelen van het overbruggingsplan

- Wetenschappelijke literatuur
- Consultatie van experts
- Expertmeeting
- Pilotstudy
  - 4 JGZ instellingen (0-4, 4-19 jr)
  - Gebruik van het overbruggingsplan (1 maand)
  - Vragenlijst

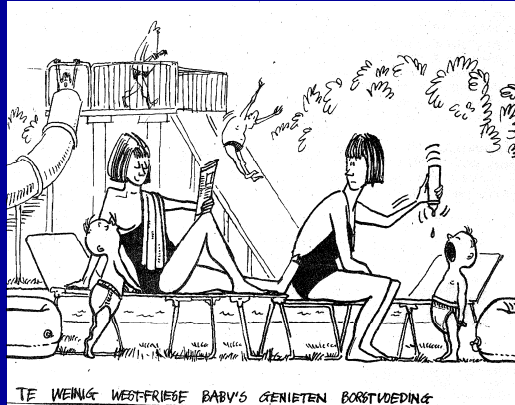
## Na signalering overgewicht

- Geen aanwijzingen voor comorbiditeit of oorzaak
  - Begeleiding JGZ
  - Overbruggingsplan BOFT
- Preventie BBOFT

## Overbruggingsplan BOFT

- Practise based evidence
- Elementen veelbelovend (literatuurstudie)
- Zeker niet schadelijk
- Positieve neveneffecten
- Uitvoerbaar in de JGZ

## Stimuleren van Borstvoeding



## Von Kries BMJ 1999



- 9357 Duitse 5 en 6 jarigen
- Prevalentie obesitas
  - Nooit borstvoeding: 4,5%
  - Ooit borstvoeding: 2,8%
- Dosis response verband
 

– 2 mnd alleen borstvoeding:	3,8%
– 3-5 mnd borstvoeding:	2,3%
– 6-12 mnd borstvoeding:	1,7%
– > 12 mnd borstvoeding:	0,8%



## Gillman ea. JAMA 2001

- 8186 meisjes en 7155 jongens van 9-14 jaar
- Lager risico op overgewicht bij borstgevoede kinderen ook na correctie voor versturende variabelen. Ook dosis response relatie



## Wadsworth BMJ 1999

- 3731 Engelse 6 jarigen
- Geen significant verband tussen borstvoeding en overgewicht/obesitas



## Victoria ea BMJ oktober 2003

- Population based cohort-study
- Alle pasgeborenen in 1982 in een stad in Brazilië
- 79% van de 18-jarige jongens bij militaire keuring onderzocht
- Geen relatie met duur borstvoeding



## Dewey, J Hum Lact 2003

- Review van 11 studies
- Conclusie: het lijkt dat borstvoeding de kans op overgewicht bij kinderen verkleint



## Borstvoeding-kunstvoeding

- Verkennde pilot naar bereidingswijze (de Munter, Tijdschrift JGZ 2006)
- 20% van de kunstgevoede kinderen kreeg structureel meer voeding per fles: variërend van ½ tot 1 schepje extra (tot ± 20% extra calorieën per dag)

## Primaire preventie 1 jaar

- 1) Borstvoeding (n.v.t)
- 2) buiten spelen
  - box gebruik stimuleren + dagelijks buiten lopen (niet in wagen)
  - voorbeeldgedrag ouders
- 3) tv-kijken
  - niet in maxicosi voor de tv + geen tv op de kamer
  - voorbeeldgedrag ouders
- 4) beperken frisdranken
  - geen frisdrankintroductie, vruchtensap verdunnen, voorlichting: water is lekker
- 5) ontbijten
  - gezamenlijk ontbijten
  - oudercursus gezonde voeding



## Primaire preventie adolescentie

- BOFT
- Aanpak niet meer alleen bij ouders, toch voorbeeldgedrag van belang
- Invloed peergroep
- Uitleg in aansprekende voorbeelden: 1 gevulde koek 30 keer trap op+neer, appel 4 keer
- Attentie alcohol gebruik

## Stimuleren van Buitenspelen



## Buitenspelen

1. Bewegingsprogramma's voor kinderen gaan ontstaan van overgewicht tegen  
(Muller et al 1999)
2. Sportbeoefening op lagere school blijft gelijk, neemt pas in de adolescentie af.  
(Kemper 2004).
3. In voorschoolse periode: verband relatieve gewicht kind, gewicht ouder en tijd die door kind buiten wordt doorgebracht en activiteitsniveau kind  
(Klesges, 1990)

## Stimuleren van het Ontbijt



VUMC, Amsterdam

## Ontbijten

1. BMI is lager bij kinderen die ontbijten met brood of graanproducten, dan niet-ontbijters of ontbijters met vlees en ei.  
(Cho et al 2001, Gibson et al 1995)
2. Andere voordelen van ontbijten:
  - versterking gezinsverband
  - onthaasting
  - betere leerprestaties

## Reduceren suikerhoudende, Frisdranken



## Frisdranken

1. Kinderen die >3 glazen frisdrank/dag gebruiken-> grotere BMI dan kinderen die minder gebruiken.  
(Ludwig et al 2001)
2. In een prospectieve cohortstudie onder verpleegkundigen:
  - gewichtstoename het hoogst bij:  
verandering frisdrankgebruik van  $\leq 1$  glas per week naar  $> 1$  glas per week.
  - gewichtstoename het laagst bij:  
vermindering frisdrankgebruik
  - kans op type 2 diabetes neemt met 83% toe bij verhoging frisdrankgebruik
 (Schulze et al 2004)

## Reduceren van TV kijken



## TV-kijken in relatie tot overgewicht

- Amerikaanse cohort-study:
  - onderzoekspopulatie: 11887 10-15 jarige kinderen
  - follow-up: 1 jaar
  - BMI- toename: 0.05 kg/m<sup>2</sup> per uur toename in t.v.-/video-kijken (Berkey et al, 2003)
- The Framingham Children's Study
  - onderzoekspopulatie: 106 kinderen (gem. leeftijd 4 jaar)
  - follow-up: 7 jaar
  - kinderen die het meest t.v. keken -> grootste toename in lichaamsvet (Proctor et al, 2003)



## Consult waarin overgewicht is vastgesteld in de JGZ

- Anamneselijst
- Lichamelijk onderzoek (meten van middelomtrek)
- Bespreken gevolgen overgewicht
- Motivering bepalen
- Opstellen haalbaar veranderplan
- Consultafpraak na 3-4 weken

## Anamneselijst (16 vragen)

- Wat vindt u van het gewicht van uw kind?
- Kent u de gevolgen?
- Kent u de oorzaken?
- Heeft u maatregelen getroffen?
- Vragen over de 4 veelbelovende elementen BOFT
- Heeft uw kind gezondheidsproblemen?
- Gebruikt uw kind medicatie?
  - Gebruik alcohol, drugs, tabak
- Wat zou u op de 4 elementen kunnen veranderen?

## Motivatie van ouders en kinderen

- 1.voor-bewustwording
- 2.bewustwording
- 3.vorbereiding
  - minderen
  - stoppen
- 4.actie
- 5.volhouden
- 6.terugval

## Haalbaar veranderplan BOFT

- Aansluiten bij ouders/kind
- Kleine stapjes
- Korte vervolgduur
- Uitleg te verwachten effect
- Tijdelijke terugval hoort erbij

## “extra’s”

- Inschakelen van
  - Diëtist
  - Psycholoog/ pedagoog
  - Kinderfysiotherapeut
- Gebruik maken van fitprogramma’s in de gemeente

## 2e consult

- Na korte tijd
  - Vasthouden motivatie
  - Bijstellen van doelen
- Mogelijkheid van telefonisch consult bij problemen met oproepschema
- BMI bepaling (bij kleine kinderen nog geen verandering)

## 3e consult

- Haalbaarheid van de voorgestelde verandering
- BMI bepaling
  - Obesitas, verwijzen
  - Normaal, geen extra consulten
  - Overgewicht
    - ? Nogmaals traject
    - Doorgeven aan huisarts



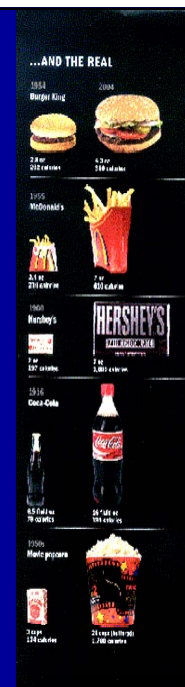
## Problemen bij overbruggingsplan

- Motiveren van ouders en JGZ medewerkers
- Tijdsinvestering van de JGZ
- Opbrengst nog niet aangetoond
  - Evaluatie door Erasmus en VU mc
- Proberen waard !

## Preventie op verschillende niveaus

School:

- Gymnastiek/zwemmen
- Ontbijten stimuleren
- Gezonde kantine
- Frisdranken en snoepautomaten verbieden
- Fruit en gezonde snacks
- Stimuleer fietsen of lopen naar school



VUMC, Amsterdam

## Preventie op verschillende niveaus

Locale overheid:

- Veilige speelplaatsen
- Veilige voetpaden en voetgangerszones
- Parken
- Veilige fietspaden

VUMC, Amsterdam

## Preventie op verschillende niveaus

Landelijke overheid:

PON

Convenant overgewicht

KCO

Stimuleren van onderzoek

Accijns op fastfood overwegen

Reclame codes



VUMC, Amsterdam

## JGZ: voorkomen van obesitas

