



## De visie van het NIGZ op de aanpak van overgewicht

*Op 17 maart heeft het NIGZ op het Nationaal Obesitas Debat haar visie gepresenteerd over hoe de betrokken partijen met elkaar overgewicht kunnen aanpakken.*

### **Het sprookje van luilekkerland is een drama geworden**

Overgewicht is het resultaat van de ontwikkeling van de Westerse samenleving van de afgelopen 30 jaar. Het is niet alleen een gezondheidsprobleem, maar vooral een samenlevingsprobleem en hiermee dus geworden tot een maatschappelijke kwestie. Ons eet- en maaltijdpatroon is veranderd en we zijn minder gaan bewegen. Er is meer aanbod van eten, het aantal verkooppunten is uitgebreid, er is meer reclame en de toegenomen welvaart leidt ertoe dat we te veel consumeren (ook steeds vaker buitenshuis) en te veel tussendoortjes eten. We bewegen minder door voortgaande veranderingen in het arbeidsproces (verdergaande mechanisatie), maar ook in onze vrije tijd bewegen we minder door auto, televisie en PC. Kortom: de energiebalans is zoek! We moeten dus gaan werken aan gezonde, gevarieerde voeding en meer beweging.

### **Kinderen van nu zijn de ouders van morgen**

De prioriteit ligt bij de jeugd, zoals aangegeven in de nota *Langer gezond leven* van het ministerie van VWS. De aanpak van het NIGZ gaat uit van de ontwikkeling van een kind vanaf – 9 maanden tot + 18 jaar. De oplossing ligt niet in één maatregel, maar in een langjarige, integrale aanpak. Aan de basis hiervan ligt het perspectief van een opgroeiend kind in verschillende leeftijdsfasen en verschillende leefomgevingen. De kern van de aanpak zit dus in de omgeving van het opgroeiende kind. Waar en met wie komt een kind in aanraking? Ouders – die ook zichzelf veelal als eerstverantwoordelijken zien-, grootouders, oppassers/babysitters, consultatiebureau, kinderopvang, speel(on)mogelijkheden op straat, binnenshuis, school et cetera.

Het is van belang dat de jeugd meekrijgt dat “een leven lang gezond” door met mate te eten en te drinken en veel te bewegen niet alleen leuk is, maar ook de norm is. We moeten kiezen voor de gezonde oplossing in voeding en beweging. Voorbeelden hiervan zijn borstvoeding, matig met eten (zeg vaker nee, gepast verwennen, ook door grootouders), bewust inkopen, niet te vaak de auto pakken om je kind ergens heen te brengen, liever samen lopen en fietsen (leren), altijd speelplaatsen aanwezig bij de kinderopvang en elke dag veel bewegen.

Ouders, verzorgers en begeleiders willen natuurlijk het beste voor hun kind. Daarom moet gekeken worden naar de negatieve factoren die overgewicht veroorzaken. Ouders brengen bijvoorbeeld hun kind met de auto naar school niet alleen uit gemak, maar vaak ook uit veiligheidsoverwegingen. In deze overwegingen is het risico van bewegingsarmoede en onveiligheid voor andere kinderen en ouders die lopend of met de fiets naar school gaan niet inbegrepen. Daarom is een nieuwe norm nodig ten aanzien van vervoer naar school. Veilig lopen en fietsen voorop, auto alleen als het dringend noodzakelijk is. Aan zo'n normstelling moet in de lokale situatie invulling worden gegeven in overleg tussen gemeente, ouders, school.

Verwennen kan op veel manieren. Verwennen wordt al snel geassocieerd met iets lekkers geven of televisie kijken als beloning voor goed gedrag. Uiteraard is er niets mis mee om je kind af en toe met een lekkernij te verwennen, maar het zou niet een algemene gedragslijn behoren te zijn. Het gaat hierbij niet om het 'nee-zeggen', maar om het zoeken naar alternatieven voor verwennen: de nieuwe verwennorm. Denk hierbij aan een spelletje spelen met je kinderen, een boek voorlezen, samen een potje voetballen op straat et cetera.

Snoep en snacks horen bij het hedendaagse leven. Snoepen en snacken mag, maar met mate. Snacks uitbannen is ook niet van deze tijd. Trakteren is vooral voor kinderen in bijvoorbeeld het basisonderwijs belangrijk en moet mogen, maar het feestelijke aspect moet voorop staan, niet de hoeveelheid. De porties moeten dus bescheiden zijn. Daarnaast kan fruit ook heel feestelijk zijn. In het voortgezet onderwijs kunnen gezonde kantines met relatief gezonde snacks van redelijke omvang worden ingevoerd. Niets bieden op een school betekent waarschijnlijk dat de jongeren hun heil zoeken bij de (te?) vaak in de buurt aanwezige middenstand/horeca.

Het NIGZ heeft met financiële steun van VWS en in samenwerking met het Voedingscentrum en het NISB het rapport 'Lokaal ingedikt en uitgediept' uitgebracht. Dit rapport biedt een overzicht van 26 wijkgerichte projecten en lokaal toepasbare instrumenten gericht op overgewicht. Aansprekende voorbeeldproject op het gebied van voeding is Schoolgruiten, om fruit- en groenteconsumptie te stimuleren. Het project Communities in Beweging is een voorbeeld van een project om bewegen en een actieve leefstijl te stimuleren.

### **Leefomgevingsbenadering per leeftijdsgroep**

Kinderen die nu nog geboren gaan worden, hebben geen overgewicht. Daarom begint preventie van overgewicht bij aankomende ouders door middel van voorlichting: praktische tips voor de dagelijkse omgang met het pasgeboren kind, waaronder borstvoeding, veel aandacht voor leren lopen/fietsen/rennen/spelen. De huidige beweegnorm voor jongeren tot 18 jaar (één uur per dag) geldt hier natuurlijk niet: in de periode 0-4 jaar gaat het om zo veel mogelijk bewegen (vgl. [www.beweegkriebels.nisb.nl](http://www.beweegkriebels.nisb.nl)).

Voor 4 tot 12-jarigen vormt de lagere school een belangrijk uitgangspunt. Niet zonder ontbijt naar school, veilig (hard)lopend of fietsend naar school en eerder opstaan om goed te ontbijten. Een goed voorbeeld is de Walking School Bus: groepen ouders begeleiden (bij toerbeurt) de kinderen naar school. Door mee te lopen geven de ouders het goede voorbeeld. Ouders en scholen kunnen ook afspraken maken over gezond eten en voldoende bewegen in het schoolbeleid: tussen- en naschoolse activiteiten, regenkleding (sponsors?), voorbeeldgedrag onderwijzers en ouders, meerdere keren per week en meer op gezondheid gerichte lessen lichamelijke opvoeding. De op dit moment gehanteerde beweegnorm voor jongeren tot 18 jaar moet echt als het absolute minimum worden beschouwd. Als we winst willen boeken moet er serieus gedacht gaan worden aan substantieel meer tijd per dag besteden aan lekker en verantwoord lichamelijk bezig zijn: heen en weer naar school, sport, lessen l.o., buitenspelen et cetera. Ook de buurt en de gemeente hebben in de aanpak van overgewicht een belangrijke rol: denk aan ruimtelijke inrichting van wijken/buurtten, veilige loop- en fietsroutes, parkeerbeleid, vestigingsbeleid supermarkten en snackbars niet te dicht bij scholen, assortiment bij evt. school- en sportkantines en bijvoorbeeld sport- en spelactiviteiten in samenwerking met sport- en buurtverenigingen.

Voor 12 tot 18-jarigen is de middelbare school uitgangspunt. Ook hier niet zonder ontbijt naar school, veilig hardlopend of fietsend (liever geen brommer), openbaar vervoer. Op school kan gelet worden op het aanbod van schoolkantines en -automaten. Ook hier speelt de ruimtelijke inrichting een belangrijke rol. Ook kan gedacht worden aan regels afspreken tijdens pauzes of lesuitval, bijvoorbeeld door het organiseren van beweegactiviteiten in en om de school in de vorm van extra lessen lichamelijke opvoeding. Verder vergelijkbaar met 4-12 jaar.

Goede lokale initiatieven worden nu al ontwikkeld. Denk aan de Gezonde Schoolkantine op het Prisma College in Breda. Dit wordt door het NIGZ begeleid en uitgevoerd. Ook de Drie Gezonde Weken op de Maaspleinschool in Utrecht en het beweegprogramma op de speelplaats en thuis van basisschool de Wegwijzer in Drunen zijn goede voorbeelden.

### **Overgewicht is een zaak van ons allemaal!**

Overgewichtproblematiek is het gevolg van de wijze waarop onze welvaartstaat zich heeft ontwikkeld. Het heeft geen zin om één of enkele partijen schuldig te verklaren. Het individu, de overheid, het bedrijfsleven: slechts in een gezamenlijke aanpak ligt de oplossing. De overheid is een belangrijke partner, niet alleen in de regierol ten aanzien van de aanpak, maar ook als wetgever, voor het geval bepaalde landelijke afspraken niet tot het overeengekomen resultaat leiden.

### **Metten is weten**

Het NIGZ wil het resultaat inzichtelijk maken. Dit kan gedaan worden aan de hand van de plannen van aanpak die de VWS-convenant partijen nu aan het opstellen zijn. Landelijke (en internationale) thema's als vettax, prijs"maatregelen" en reclamebeperkingen zijn hierbij discussiepunten.

De JGZ, RIVM en de GGD voeren periodieke metingen uit, ook op het gebied van overgewicht. Maar het NIGZ pleit ervoor dat - afhankelijk van de technische mogelijkheden - per 1 januari 2006 of 2007 gestart wordt met integrale jaarlijkse meting van gewicht en lengte van alle kinderen per leeftijdsjaar van 0 tot en met 18 jaar. Bij wijze van nulmeting wordt voorgesteld om in 2006 alle kinderen per leeftijdsjaar te wegen en te meten (BMI bepalen). Door jaarlijkse metingen kan dan worden vastgesteld of (het totaal van) de verschillende acties en initiatieven, zowel lokaal als landelijk effectief zijn. Op basis van die gegevens kan dan ook besloten worden over eventuele vervolgcactiviteiten.

De aanpak als aangegeven dient vooral lokaal uitgevoerd te worden. Gemeenten, scholen, GGD-en (incl. JGZ en huisartsen), maar ook het lokale bedrijfsleven, winkeliers, (sport)verenigingen etc. hebben een belangrijke rol hierin. Het NIGZ heeft het convenant *Gezondheidsbevordering in lokaal perspectief* met de VNG en GGD Nederland gesloten en levert daarmee de schakel van een landelijke aanpak naar het lokale niveau. Een goed voorbeeld hiervan is het project SchoolSlag Limburg. Ook is van belang om buitenlandse ontwikkelingen en projecten te blijven volgen (onder meer WHO, IUHPE en EU, Zweden, VS en Australië) en te vertalen naar Nederlandse situatie.

*Het bovenstaande is zoveel als mogelijk gebaseerd op succesvolle en veelbelovende projecten en interventies in Nederland en in het buitenland.*