

Recent werd in de Volkskrant aandacht besteed aan het proefschrift van Stijn Soenen uit Maastricht over overgewicht (Kennis, 16 januari). Dit probleem veroorzaakt zoveel psychisch leed dat de betrokkenen niet zijn gebaat bij de open deur: *het is moeilijk om af te vallen, maar nog veel moeilijker om op gewicht te blijven*.

Wat zijn ze toch knap he, tegenwoordig, vooral in Maastricht. Ook het eindeloze geëxperimenteer met verhoudingen tussen eiwitten, vetten en koolhydraten passeerde weer de revue. Dieetgoeroes hebben alle mogelijke combinaties al zonder succes uitgeprobeerd, maar aan de universiteit van Maastricht waagde men maar weer eens een kans.

Als het artikel over Soenen representatief is, staat ons op dit gebied een sombere toekomst zonder praktisch handvat te wachten. Gelukkig gloort er in de internationale literatuur wel een duidelijke lijn met betrekking tot de oorzaak van overgewicht. Samenvattend: overgewicht op latere leeftijd ontstaat door *overvoeding bij baby's en peuters*. Bevolkingsonderzoeken en (dier)experimenten wijzen uit dat het overvoeren van jonge kinderen tijdens een kritieke periode, vanaf de zwangerschap tot een jaar of drie, een cruciale factor is. Teveel voeding in de vroege jeugd leidt tot een ontremd honger gevoel dat voor de rest van het leven vastligt. Een sprekend voorbeeld hiervan is een onderzoek waarbij kinderen van moeders met overgewicht tot aan hun volwassenheid zijn gevolgd. Zij kregen ook overgewicht. Maar nadat deze moeders een maagband kregen, sterk afvielen en weer een kind baarden, bleken deze kinderen later een normaal gewicht te hebben, mama bedankt!

Het voorgaande biedt een prachtig aanknopingspunt voor een gedragsverandering, van de ouders, die wél kans van slagen heeft. Bij consultatiebureaus worden groeicurven van kinderen bijgehouden. Bij overschrijding hiervan zou de ouders een grote foto van een wanstaltig dikke persoon moeten worden voorgehouden: “Als U zo doorgaat, ziet uw kind er later zo uit en dat is Uw schuld”. Vergezeld van extra controle lijkt dit de juiste aanpak. Hard? Mogelijk, maar het belang van het kind, niet dat van de ouders, staat voorop.

Herre Faber, Den Haag
Lectoraat Leefstijlverandering bij Jongeren, Haagse Hogeschool