

LIJNENDE MOEDER GEEFT VERKEERD SIGNAAL

Moeders die een dieet volgen, kunnen daar maar beter mee stoppen. Ze geven hun kinderen het verkeerde voorbeeld. Die doen, net als mama, massaal pogingen om dunner te worden, blijkt uit recent onderzoek. Verontrustend, vinden deskundigen, want lijnen is voor kinderen ongezond en gevaarlijk. 'Met hun stofwisseling komt het nooit meer goed'.

De Amsterdamse diëtist Elise Kuipers ziet ze zelden in haar praktijk, kinderen die zichzelf te dik vinden en daarom willen afvallen. Tot haar opluchting, want lijnen op jonge leeftijd is gevaarlijk. Ter illustratie haalt ze een voorbeeld aan uit haar praktijk, over een meisje met licht overgewicht.

Uit gesprekken bleek dat de ouders er alles aan deden om overgewicht bij hun dochter te voorkomen. Zo serveerden ze maaltijden met zo min mogelijk koolhydraten. Dat hun kind juist aankwam, begrepen ze niet; ze aten gezond en waren zelf niet te zwaar. Het gevolg van hun goedbedoelde inzet was dat het meisje voedingsstoffen tekort kwam die ze voor haar groei en ontwikkeling nodig had, zoals koolhydraten. Ze kreeg last van het jojo-effect: ze viel even af en kwam vervolgens weer aan.

„Lijnen verlaagt je verbrandingsniveau“, legt Kuipers uit. „Lijn je regelmatig, dan kom je sneller aan zodra je weer gewoon eet. Kinderen krijgen hun stofwisseling nooit meer optimaal en krijgen de kilo's die ze zijn afgevallen, vaak met rente, terug. Bovendien zijn ze een frustratie rijker.“

Kuipers is dan ook geschrokken van de resultaten van het onderzoek naar het eetgedrag van kinderen, door psycholoog Doeschka Anschütz van de Radboud Universiteit Nijmegen. Daaruit blijkt dat slechts acht procent van de kinderen tussen de zeven en tien jaar nooit heeft gelijnd.

TEVREDENHEID

Anschütz ondervroeg 500 kinderen naar hun eetgedrag en de tevredenheid over hun uiterlijk. Veel kinderen nemen bewust speciale producten, zoals light dranken, of eten minder om af te vallen. Sommigen slaan om die reden hun ontbijt over, wat volgens de onderzoekster juist een verhoogd risico geeft op overgewicht, omdat het de verleiding om tussendoortjes te eten vergroot. Een gemist ontbijt is bovendien funest voor het concentratievermogen.

„Blijkbaar is lijnen op die leeftijd al een issue en zijn kinderen ontevreden met hun uiterlijk. Verontrustend vind ik dat“, reageert Tatjana van Strien, universitair hoofddocent klinische psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen en auteur van het boek 'Afvallen op maat'. Vooral het feit dat maar liefst een kwart van de kinderen met een normaal gewicht dunner wil zijn, vindt ze reden tot zorg. „Lijngericht eten geeft een verhoogd risico op een eetstoornis, met name als je een normaal gewicht hebt. En eetstoornissen zijn zeer ernstige psychische aandoeningen vanwege het hoge sterftecijfer.“

Van Strien ziet in klinieken voor mensen met een eetstoornis steeds jongere patiënten binnenkomen, soms nog maar negen jaar oud.

KOPIEERGEDRAG

Anschütz ontdekte dat het lijngedrag van kinderen vaak kopeergedrag is. Als de moeder lijnt, is de kans groot dat het kind - ook dat met een gezond gewicht - dat ook doet.

Moeders moeten hun diëten daarom staken, vindt Van Strien. „Zelfs als je in het bijzijn van je kind niet over afvallen praat, pikt hij wel signalen op. Dat je niet blij bent met je lichaam, dat

je niets waard bent en dat uiterlijk belangrijk is."

Toch hebben niet alleen de ouders - volgens Van Strien beïnvloeden ook vaders het eetgedrag van hun kinderen - schuld aan de wens van kinderen om dunner te zijn. Ook de invloed van de media is groot. „Neem een populaire tekenfilmserie als Totally Spies. Daarin beleven vreselijk dunne meisje spannende avonturen, terwijl ze ook veel met hun uiterlijk bezig zijn. Ik schrik van dat vrouwbeeld, dat zegt dat het belangrijk is dun te zijn."

Ook het verschijnen van dieetboeken voor kinderen, en dat van Sonja Bakker in het bijzonder, vindt Van Strien een slechte zaak. Bakkers afvalprogramma zou veel te streng zijn voor de doelgroep, en de stofwisseling verpesten.

Dat zegt ook diëtist Kuipers. „Het dieet houdt te weinig rekening met de groei en ontwikkeling van kinderen. Het voorziet in een veel te lage calorie-inname om gezond af te vallen." En het is funest voor het zelfbeeld van een kind. „Met zo'n boek zeg je: 'Ik vind je te dik.' Daarmee bezorg je je kind een minderwaardigheidscomplex."

SPAGAAT

De ontevredenheid van kinderen over hun uiterlijk vindt Van Strien typisch een fenomeen van de hedendaagse maatschappij. „Mensen, ook kinderen, bevinden zich in een spagaat van enerzijds je inhouden en anderzijds je laten gaan." Daarmee refereert ze aan de ideeën van cultuurfilosoof Susan Bordo.

„We leven in een wereld waarin we doordeweeks hard werken. In het weekend compenseren we dat door flink te consumeren. Boulimia is daar een afspiegeling van: flink eten, en daarna braken en laxeren."

In die maatschappij van hard werken is maar weinig gelegenheid voor 'quality time', wat ten koste gaat van de gezamenlijke maaltijden, weet Van Strien, die er daarom voor pleit dat gezinnen elke dag tenminste één maaltijd gezamenlijk aan tafel nuttigen.

Diëtist Kuipers vindt dat de tv maar wat vaker uit moet blijven. Een kwart van de kinderen kijkt volgens het Nijmeegse onderzoek meer dan twee uur per dag tv, en iets meer dan tien procent zelfs meer dan drie uur per dag. Kuipers: „Als je dunner wilt zijn, kun je maar beter buiten gaan spelen."

DE TIPS:

- Geef het goede voorbeeld. Sla geen ontbijt over, eet gezond en beweeg meer.
- Eet tenminste één keer per dag met elkaar aan tafel.
- Spreek af hoeveel tussendoortjes er worden gegeten.
- Zorg voor gezonde tussendoortjes.
- Verbied snoep niet, een verbod maakt het juist aantrekkelijker.
- Stel een limiet aan tv-kijken en computeren.
- Stimuleer buiten spelen.

Het boek 'Afvallen op maat' van Van Strien bevat een speciaal hoofdstuk voor te dikke kinderen met adviezen voor ouders en hulpverleners. Het is verschenen bij uitgeverij Boom en kost 19,95 euro.