

'Geef niet zomaar leefstijladvies aan patiënten met overgewicht'

Het is verleidelijk om een patiënt met problematisch overgewicht tijdens het spreekuur dieet- of beweegtips te geven. Maar doe het niet zomaar, zegt kinderarts en obesitas-deskundige Felix Kreier. Afvallen is een proces dat zorgvuldig begeleid moet worden, anders leidt het alleen maar tot frustratie.

TEKST ILSE ARIËNS BEELD MONIQUE WIJBRANDS

Sinds de jaren '80 is het percentage van kinderen tussen de vier en twintig jaar met overgewicht meer dan verdubbeld, bij de leeftijdsgroep twintig+ is het toegenomen met meer dan een derde, het percentage ernstig overgewicht bij twintig+ is zelfs bijna verdrievoudigd. Als kinderarts merk ik de gevolgen: schrikbarend veel kinderen met leververvetting, diabetes type 2, hoog cholesterol of hoge bloeddruk. Ik ben niet de enige. Elke medisch specialist ziet hoe ernstig overgewicht ziektes veroorzaakt, de kans op blessures vergroot en herstel bemoeilijkt. Los van de individuele schade zijn er de maatschappelijke kosten, volgens recent onderzoek ruim 79 miljard per jaar in Nederland. Logisch dat je als arts soms denkt: kom op nou!

Toch moet je terughoudend zijn. Het is onverantwoord om als medisch specialist een half advies te geven, in de trant van "ga maar je best doen". De

meeste patiënten beseffen heus wel dat er iets moet gebeuren. 90 procent van de te zware kinderen die ik zie wil graag afvallen. Vaak hebben ze van alles geprobeerd, maar zonder blijvend resultaat. Een zoveelste advies dat niet gaat werken leidt tot frustratie en een nog lager zelfbeeld.

In snelle tips zit een moreel oordeel verpakt: waarom doe jij je best niet? Maar dat je veel wilt eten en weinig bewegen is normaal, geen afwijking. Het wordt ingegeven door de hypothalamus, de hamster in je brein die alles doet om te voorkomen dat je gewicht kwijtraakt. Evolutionair gezien leven we pas een fractie van een seconde met overvloed. Daar is onze hypothalamus niet op ingesteld. De hamster heeft geen weet van supermarkten, hem trainen of opvoeden lukt niet. Een crashdieet werkt averechts, want de hamster raakt in paniek en zal extra hard werken om het verlies aan te vullen. Mét een noodvoorraad erbij, het jojo-effect.

De hypothalamus is om de tuin te leiden, maar daarvoor moet je aan veel knoppen draaien. Daar gaat het

mis, want wij dokters zijn getraind in pathofysiologie. Bij klachten zoeken we naar één oorzaak, en naar de gouden pil. In 25 jaar heb ik eindeloos veel mogelijke oorzaken van obesitas zien langskomen. Het zou alleen veroorzaakt zijn door virussen, soorten suikers, te veel vet, te weinig vet. Lees het boek *Vet* belangrijk van Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum, en je ziet hoe complex het is. Ons hele systeem wil energie. Geen pathofysiologie dus, maar fysiologie. Dat onder ogen zien, helpt. Je benadert het probleem met meer respect en minder vanuit de houding dat je het wel even gaat fiksen. Voor blijvend gewichtsverlies is zoveel nodig dat je er tijdens je spreekuur niet zonder plan aan moet beginnen. Wel kun je het gesprek aangaan. Laatst was ik bij een keizersnede die bemoeilijkt werd doordat de moeder extreem veel buikvet had. De gynaecoloog kan haar uitleggen hoeveel beter een volgende bevalling zou kunnen verlopen als ze afvalt. Als je goede instanties weet die haar kunnen begeleiden, kun je

daarnaar doorverwijzen. Of je verwijst je patiënt naar een huisarts die het lokale netwerk kent. Maar laat vooral ook je stem horen buiten de spreekkamer. Obesitas is een maatschappelijk probleem, waar je als arts iets van mag vinden. De toename van overgewicht gaat gelijk op met de verkrijgbaarheid van goedkoop, calorierijk voedsel. We moeten dus niet alleen gewoontes van mensen proberen te veranderen, maar ook de omgeving. Praat vanuit je deskundigheid mee om samen met overheden, organisaties en patiëntenverenigingen in kleine stapjes duurzame veranderingen voor elkaar te krijgen.'



Felix Kreier is kinderarts in het OLVG in Amsterdam. Hij promoveerde op de invloed van hersengebieden op overgewicht. Samen met collega-kinderarts Maarten Biezeveld schreef hij *De hamster in je brein. Methode voor duurzaam gewichtsverlies*.



'Elke medisch specialist ziet hoe ernstig overgewicht ziektes veroorzaakt'