

drs. J.A.J. Krosse
Directeur Nationaal Instituut voor
Gezondheidsbevordering
en Ziektepreventie Woerden
Nederland

Reactie van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ, Nederland) op het Groenboek van de Europese Commissie "Bevorderen van gezonde voeding en lichaamsbeweging: een Europese dimensie voor de preventie van overgewicht, obesitas en chronische ziekten", Woerden, maart 2006.

Inleiding

Het NIGZ heeft deelgenomen aan het overleg waarin de onder leiding van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport opgestelde reactie van de Nederlandse regering op het Groenboek is besproken. In grote lijnen kan het NIGZ zich daarin vinden. Onderstaande reactie kan dan ook gezien worden als een inhoudelijke aanvulling daarop, op basis van de ervaring en deskundigheid die het NIGZ in de loop der tijd op dit terrein heeft opgebouwd. Het onderstaande behandelt alleen de preventie van overgewicht en obesitas en gaat niet in op de preventie van specifieke chronische ziekten.

Integrale aanpak overgewicht bij de jeugd

Iedereen is het er over eens dat een preventieve aanpak van overgewicht en obesitas integraal/intersectoraal en multidisciplinair dient te zijn. Ook is iedereen het er over eens dat overgewicht een probleem is van de samenleving, waarbij zowel leefstijl als omgeving determinanten zijn. Naast het individu, de overheid, bedrijfsleven, voedingsindustrie en zorgverzekeraars spelen gemeenten een belangrijke rol bij de preventie van overgewicht. De keuze voor preventie ligt voor een instituut als het NIGZ zeer voor de hand. Daar ligt immers de opdracht van dit instituut.

In 2004-2005 heeft het NIGZ onderzoek verricht naar het voorkomen van overgewicht bij de jeugd. Dat onderzoek is gebaseerd op het perspectief van een kind zoals dat in de moderne samenleving in Nederland – maar ook elders in Europa, Australië en Noord-Amerika – geboren wordt en opgroeit. Op basis van dit onderzoek is door het NIGZ een vijftiental terreinen vastgesteld waarop maatregelen genomen zijn of moeten worden, om op een preventieve wijze (over)gewicht en obesitas bij opgroeiende kinderen aan te pakken. Op deze vijftien terreinen zijn vervolgens gedragsnormen geformuleerd, die in de samenleving van kracht zouden moeten zijn, wil het probleem van het overgewicht bij de jeugd stabiliseren c.q. teruggedrongen worden. Om de gedragsnormen te kunnen realiseren is een aantal randvoorwaarden noodzakelijk, waar verschillende partijen, zoals de gemeente, het onderwijs, de sport, de zorg en de industrie verantwoordelijk voor zijn.

De 15 normen voor opgroeien met gezond gewicht

De filosofie achter het ontwikkelen van de normen is gebaseerd op het uitgangspunt dat ze voor een ieder geldig moeten zijn, herkenbaar en inpasbaar in het leven van alle dag. Ze gelden bovendien niet alleen voor het individu, maar ook voor de vele betrokken partijen die bij het ontstaan, en dus ook bij de preventie van overgewicht en obesitas een rol spelen. Het werken vanuit normen biedt daarenboven ieder individu, maar ook alle andere partijen, de ruimte om er een eigen invulling aan te geven. De normen hebben niet alleen een communicatieve waarde, ze bieden een kader voor een structurele en langjarige, integrale aanpak van de preventie van overgewicht en obesitas.

De vijftien normen zijn de volgende.

1.	Fit en gezond zwanger worden
2.	Fit en gezond zwanger zijn
3.	Borstvoeding geven (minimaal 6 maanden)
4.	Elke dag ontbijten
5.	Geen frisdrank onder de 5 jaar
6.	Kinderen verwennen door samen te spelen
7.	Maximaal twee uur tv/pc per dag (voor kinderen tot 4 jaar 45 minuten)
8.	(Buiten) spelen en bewegen
9.	Kennis van voeding, bereiding en smaken
10.	Snack met mate
11.	Water drinken
12.	Lopen en fietsen van en naar school
13.	Lid zijn van een sportvereniging
14.	Je eigen lichaam kennen
15.	Geen alcohol onder de 16 jaar

Toelichting per norm

Norm 1: Fit en gezond zwanger worden

Wen jezelf **als aanstaande zwangere** een gezonde leefstijl aan.

Norm 2: Fit en gezond zwanger zijn

Wen jezelf als aanstaande ouder een gezonde leefstijl aan. Naast (mee)roken en alcoholgebruik ook buitensporige gewichtstoename én afvallen tijdens de zwangerschap worden vermeden.

Norm 3: Borstvoeding geven (minimaal 6 maanden)

Veel onderzoek wijst uit dat borstvoeding een positief effect heeft op het voorkómen van overgewicht bij kinderen. Bijvoeding: in beginsle alleen op advies van bijvoorbeeld huisarts of consultatiebureau. NB: borstvoeding zou altijd en overal gegeven moeten kunnen worden.

Norm 4: Elke dag ontbijten

Een ontbijt is de beste start van de dag. Als kinderen goed ontbijten, bij voorkeur voordat ze de deur uitgaan, kunnen ze de lunch halen zonder hongergevoel.

Norm 5: Geen frisdrank onder de 5 jaar

Suikerhoudende en gezoete dranken – meestal frisdranken, maar ook veel (vruchten)sappen - zijn in het algemeen voor de groei niet alleen overbodig en ongezond, maar ze zijn dikmakend voor kinderen, vooral onder de 5 jaar.

Norm 6: Verwennen door samen te spelen

Kinderen worden vaak verwend met energierijke hapjes en drankjes. Veel verstandiger is het om een spelletje met het kind te spelen. Er kan heel goed op groente- en fruitproducten worden getraceerd.

Norm 7: Maximaal twee uur tv/pc per dag

Tv kijken is zo'n beetje de minst energieverbruikende bezigheid in het bestaan van een kind. Vaak gaat het gepaard met het eten en drinken van energierijke middelen. Afhankelijk van de leeftijd is een maximum van totaal twee uur per dag voor de tv en/of pc een redelijke norm. Het aantal uren huiswerk op de pc telt ook mee!

Norm 8: (Buiten) spelen en bewegen

Met rennen, ballen en springen, maar ook met minder intensieve spelletjes, wordt de motoriek van het kind ontwikkeld en wordt de nodige energie verbruikt. Om overgewicht te voorkomen is een minimum van anderhalf uur actief bewegen per dag aan te raden.

Norm 9: Kennis van voeding, bereiding en smaken

Kinderen dienen op jeugdige leeftijd vertrouwd te zijn met voeding en voedselbereiding. Inzicht hierin kan overgewicht op de langere termijn helpen voorkómen.

Norm 10: Snack met mate

De gemiddelde snack, maar ook veel snoep, bevat naar verhouding veel energie. Drie maaltijden per dag en water drinken is normaal gesproken voldoende. Ga bijvoorbeeld niet vaker dan twee keer per week naar de snackbar.

Norm 11: Water drinken

Water bevat geen calorieën en voorkomt vermoeidheid, hoofdpijn en concentratieproblemen. Voor jonge kinderen is de aanbeveling een halve liter per 10 kilo lichaamsgewicht. Ter vergelijking: volwassenen wordt aangeraden 1,5 liter water per dag te drinken.

Norm 12: Lopen en fietsen van en naar school

Vaak worden kinderen met de auto of achterop de fiets naar school gebracht en weer opgehaald. Voor de gezondheid is het beter dat ze lopend of zelf fietsend van en naar school gaan. Dit draagt bij aan de nodige dagelijkse hoeveelheid bewegen.

Norm 13: Lid zijn van een sportvereniging

Voor lichamelijke en emotionele ontwikkeling van het kind is sporten essentieel. Lid zijn van een sportvereniging voegt een belangrijke sociale impuls toe.

Norm 14: Je eigen lichaam kennen

Kennis en inzicht in de eigen lichamelijke ontwikkeling is belangrijk voor gezond gedrag. Kennis over de energiebalans (gezonde voeding en bewegen) hoort hierbij.

Norm 15: Geen alcohol onder de 16 jaar

Alcohol is – naast zeer schadelijk onder de 16 – óók een dikmaker. Dus: géén alcohol onder de 16, en boven de 16 geen overmatig gebruik.

De praktijk van de normen

In de praktijk leveren deze 15 normen een kader op voor de vele actieplannen en initiatieven die ook in Nederland genomen worden. Niet alleen voor de actieplannen op basis van het Convenant van de ministeries van VWS en OCW met een aantal maatschappelijke partners (zoals het bedrijfsleven, de horeca, de sportorganisaties), maar ook voor de activiteiten die op lokaal niveau worden ontwikkeld en uitgevoerd. De normen zijn niet alleen individugericht, maar ook omgevingsgericht. Voorbeelden: "kennis van voeding": ook de samenstelling en het assortiment die fabrikanten leveren; "snack met mate": ook het aantal en de locatie van verkooppunten is hier aan de orde; "lopen en fietsen naar school": ook het stedelijk ontwerp en de inrichting van de wijk moet het dat lopen/fietsen faciliteren. In het kader van het door het NIGZ, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en de koepelorganisatie van GGD-en in Nederland gesloten convenant "*Gezondheidsbevordering in lokaal perspectief*" spelen deze normen dan ook een belangrijke rol bij de ondersteuning en advisering van het NIGZ naar gemeenten en GGD-en.

De rol van de Europese Unie

De Europese Unie kan op twee niveaus bijdragen aan de preventie van overgewicht en obesitas bij de jeugd. Ten eerste door de genoemde normen ook op Europees niveau als uitgangspunt te nemen in de aanbevelingen aan de lidstaten. Hierbij kan men ook denken aan het ontwikkelen van Europees beleid ter ondersteuning van de nationale en lokale implementatie van deze normen. Ten tweede, door na te gaan in hoeverre het eigen EU-beleid dat op Europees niveau bijdraagt of afbreuk doet aan de realisering van de normen. Zo kan bij elk voorgenomen besluit van de Europese Unie een beoordeling plaatshebben van het te verwachten effect ervan op de ontwikkeling van overgewicht en obesitas. Hierbij kan men denken aan de beïnvloeding van het imago en de prijsstelling van groente en fruit versus oliën, vetten en suikers; of van vis versus (vet)

vlees. Maar ook of bepaalde voorgenomen maatregelen bijdragen aan of uitnodigen tot een gezondere leefstijl, zoals meer bewegen, door de Europese burgers of daaraan juist afbreuk doen.

Setting school

Tot nu toe ontbreekt een effectieve integrale aanpak van de preventie van overgewicht via het onderwijs. De normen 4 t/m 15 lenen zich alle goed voor uitwerking voor de setting school. Binnen de Europese Unie is het bevorderen van een gezonde leefstijl via de school, met specifieke aandacht voor gezonde voeding, voldoende beweging en geestelijke gezondheid een belangrijke prioriteit. Dit komt onder meer tot uiting in het Europees netwerk van gezonde scholen (European Network for Health Promoting Schools) waar deze thematiek de komende jaren als speerpunt zal worden ingezet.

Tot slot

Het NIGZ realiseert zich dat met het bovenstaande niet steeds een concreet antwoord is gegeven op de vragen in het Groenboek. Naar onze mening is de problematiek van overgewicht echter zo complex, dat er eerst een algemene (Europese) overeenstemming moet zijn over de basis waarop acties ontwikkeld en beoordeeld gaan worden. Deze overeenstemming zal in het verband van dit Groenboek bereikt moeten worden door de partijen die ook op internationaal niveau een rol spelen, inclusief het in Europa opererende internationale bedrijfsleven, zowel op het gebied van voeding als van bewegen. De EU zou in het bereiken van een dergelijke internationale coalitie en de benodigde afspraken een sturende en stimulerende rol kunnen spelen. De vijftien normen kunnen daarbij de basis van de agenda vormen. Daarmee zou de EU een bijdrage kunnen leveren aan het succes van de activiteiten die in de lidstaten op nationaal, maar ook op lokaal niveau worden ontwikkeld en uitgevoerd. Het NIGZ is uiteraard bereid de Europese Commissie hierbij van verdergaand advies te dienen.

Woerden, 13 maart 2006

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.