

Thema Overgewicht

Globaal advies

Toekomstverkenning 2018



Een probleem met verschillende oorzaken

De oorzaak van overgewicht is vaak multifactorieel. Overgewicht komt niet alleen voort uit een disbalans tussen de hoeveelheid energie die een inwoner inneemt via de voeding en de hoeveelheid energie die hij of zij verbruikt door middel van beweging, maar is bijvoorbeeld ook een normale reactie op een abnormale omgeving. Een omgeving waarin wij continue verleid worden tot (ongezond) eten en weinig bewegen. Om overgewicht te verminderen is daarom een integrale (keten)aanpak gewenst, gericht op zowel het individu als op zijn of haar omgeving.

Om overgewicht aan te pakken adviseert GGD Zuid-Holland Zuid:

1. Aanpassingen in de omgeving

Hierbij valt te denken aan:

- (De aanleg van) veilige fiets- en wandelpaden
- Gezonde schoolpleinen (sportief/groen)
- Voldoende, aantrekkelijke speelplekken in de buurt, voor alle leeftijden
- Gesprekken met lokale winkels over het aanbod en aanbiedingen van ongezonde producten. Dit kan zich zowel richten op de producten zelf als op de plek in de supermarkt waar deze producten te vinden zijn. Een voorbeeld is het vervangen van snoepjes door groente en fruit bij de kassa.
- Gezonde schoolaanpak en Gezonde kinderopvang (met beleid op gezonde voeding en bewegen)
- Gezonde schoolkantines en Gezonde sportkantines (Team:fit)
- Gezond voedingsaanbod in ziekenhuizen en andere zorginstellingen
- Het vervangen van snoepautomaten door fruitautomaten op scholen
- Frisdrankautomaten op scholen en in sportkantines weghalen
- Watertappunten op scholen, speelplekken en andere plaatsen waar veel mensen komen
- Deelname aan het EU programma Schoolfruit:
<https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>
- Vergroten van het assortiment aan gezonde snacks bij speeltuinen
- Brainstormen over nieuwe speelmogelijkheden die geschikt zijn bij slecht weer.

2. Extra of nieuwe regelgeving & handhaving

Beleid gericht op regelgeving en handhaving kan zich zowel richten op nieuwe regelgeving of op het verstevigen van bestaande regelgeving, door middel van intensievere handhaving. Hierbij kun je denken aan regelgeving over:

- De afstand tussen woonomgeving en speelplekken.
- Reclame-uitingen/kidsmarketing op straat, bij sportclubs en andere plekken waar kinderen komen.
- Het aantal fastfoodketens in een bepaalde omgeving en de afstand tussen fastfoodketens en scholen.

3. Voorlichten, trainen & kennis vergroten

Hierbij valt te denken aan:

- Smaaklessen op school, Eetplezier en beweegkriebels (www.smaaklessen.nl; <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/ouderworkshop-eetplezier-en-beweegkriebels.aspx>; <https://www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/>)
- Gezonde start training voor kinderopvang
- Basislessen over energiebalans (voeding versus beweging) als (1) verplicht lesonderdeel op de basisschool en (2) aandachtspunt bij organisaties die kinderen/jongeren opvangen wanneer de ouders daartoe niet in staat zijn (bijvoorbeeld het Babyhuis in Dordrecht: <https://www.het-babyhuis.nl/het-babyhuis.html>)
- Zet de inwoner zelf centraal. Onderzoek waarom inwoners een bepaald eet-en beweegpatroon hebben en vraag naar hun eigen drijfveren en barrières om veranderingen door te voeren.
- Investeer vervolgens in kennisontwikkeling over gedragsverandering onder professionals.
- Ga in gesprek met naschoolse opvang om mogelijkheden en belemmeringen in kaart te brengen rondom naar buiten gaan. Deze gesprekken kunnen dienen als basis voor een gezamenlijke aanpak.
- Gebruik apps om inwoners inzichten te geven in hun eigen gedrag. Beloon hierbij goed gedrag, zoals veel stappen zetten en fruit eten.
- Zet social media in om gezond gedrag te delen. Denk hierbij aan zogenaamde challenges zoals zelf de lekkerste smoothie maken of het onder de aandacht brengen van gezonde producten.

4. Vroegsignalering en (zorg)ondersteuning

Tot slot is een goede samenwerking tussen partijen essentieel in het vroegsignaleren en bieden van (zorg)ondersteuning voor inwoners met overgewicht. Hierbij valt te denken aan:

- Als gemeente de ketenaanpak obesitas steunen en financieren.
- Biedt subsidies aan voor mensen (met overgewicht) die graag willen sporten, maar het zelf niet kunnen betalen. Stel zorgorganisaties hiervan op de hoogte zodat zij cliënten kunnen informeren.
- Zorg voor voldoende buurtsportcoaches, zorgaanbieders en sport- en beweegaanbieders die een passend aanbod hebben dat ten goede komt aan de motorische ontwikkeling van kinderen.
- Sluit als gemeente aan bij JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht).
- Sluit (waar mogelijk) aan bij de convenant gezonde sportevenementen (preventieakkoord).