



Voor u uitgestippeld...

## Leefstijl van (bijna) alle dreumesen onder de maat

Gelezen door Nathanja Tjeerdema en Jonneke Hollanders

**Slechts 3% van de kinderen tussen de 1 en 3 jaar heeft een gezonde leefstijl.**

**Promotieonderzoek van arts-onderzoeker Anne Krijger van het Erasmus MC Sophia laat zien dat nagenoeg alle dreumesen ongezond eten en te veel achter een scherm zitten.**

### ◉ **STIP: wat lezen wij?**

In de wekelijkse nieuwsbrief van vakblad Vroeg medio september wordt vermeld dat de leefstijl van dreumesen onder de maat is. Wij lezen voor u het achterliggende artikel "Development and evaluation study of FLY-Kids: a new lifestyle screening tool for young children" van Anne Krijger et. al. Zij ontwikkelden en evalueerden een leefstijl-signaleringsinstrument voor kinderen van 1-3 jaar: Features of Lifestyle in Young Kids (FLY-Kids). Het artikel geeft een overzicht van het ontwikkelingsproces en beschrijft de resultaten van de eerste evaluatie van het instrument.

### Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

FLY-Kids werd ontwikkeld op basis van een literatuurstudie, data over leefstijlpatronen van Nederlandse kinderen en leefstijl-specifieke aanbevelingen en richtlijnen. Het instrument bestaat uit een vragenlijst van 10 meerkeuze items, in te vullen voorafgaand aan het consultatiebureaubezoek. Er wordt gevraagd naar tevredenheid over leefstijl, inname van gezonde en ongezonde voeding (aantal gezoete dranken en snacks), eetgewoonten (het wel of niet aan tafel eten), belonen d.m.v. voeding, actief spelen, schermtijd en slaap. De antwoorden worden weergegeven in een dashboard met pictogrammen. Elk pictogram krijgt, afhankelijk van de mate van overeenkomst met algemene adviezen en aanbevelingen, een kleur: groen, oranje, en rood. Aan de hand van dit dashboard kunnen ouders en de JGZ professional in gesprek. Het dashboard voor JGZ-professionals bevat tips over vragen aan en adviezen voor de ouders t.a.v. het verbeteren van de leefstijl van het kind.

Het onderzoek werd uitgevoerd tussen juni en november 2022 bij vier consultatiebureaus in Nederland. Ouders werden door de onderzoeker uitgenodigd om mee te doen aan het onderzoek nadat het gewicht en de lengte van het kind waren gemeten. De onderzoeker beoordeelde en scoorde de vragenlijsten en gaf vervolgens het dashboard aan de professional. Na het bezoek vulden ouders een korte vragenlijst in met vragen over hun achtergrond en vragen ter evaluatie van het gebruikte instrument.

Van de 210 uitgenodigde ouders deden er in totaal 201 mee. De helft van de kinderen (52%, n=105) was 1 jaar oud, 36% (n=73) was 2 jaar oud, en 11% (n=23) was 3 jaar oud. Er deden evenveel jongens als meisjes mee. Driekwart van de lijsten werd ingevuld door de moeder. De meeste ouders waren van Nederlandse afkomst (82%), 14% was van niet-Westerse afkomst. Van

de ouders was 62% hoogopgeleid, 10% van de ouders was laagopgeleid. Het merendeel van de kinderen (81%) had een normaal gewicht en 11% had overgewicht, 2% had obesitas en 7% had te kampen met ondergewicht.

De meest gerapporteerde ongunstige gewoonten betreffen ongezonde voeding en schermtijd: 57% van de kinderen voldoet niet aan de adviezen m.b.t. gezoete dranken, 81% van de kinderen eet te veel/ongezonde tussendoortjes en 47% van de kinderen kijkt te lang naar schermen. De meeste kinderen eten voldoende groenten (72%) en fruit (89%). Van alle kinderen wordt 37% beloond door middel van eten, maar bijna alle kinderen eten aan tafel (96%). De normen voor voldoende beweging en slaap worden in driekwart van de onderzochte groep gehaald (74% resp 73%). Gemiddeld genomen scoort een dreumes onvoldoende op 3.2 leefstijl items (SD 1.6, range 0-9, mediaan 3).

Hoe meer tevreden ouders waren met de leefstijl van hun kind, hoe hoger de kans dat ze "groen" scoorden op meerdere items. Jongere peuters scoorden ook beter dan oudere kinderen. Er werd geen verband gevonden tussen gewicht-voor-lengte en de score op de vragenlijst.

Ouders waren over het algemeen tevreden over de vragenlijst (4.8 van de 5 punten), alhoewel ze iets minder hoog scoorden op de vraag of ze de vragenlijst nogmaals wilden invullen (4). In 96% van de gevallen werd de vragenlijst besproken tijdens het consult. Professionals waren ook tevreden over de gebruiksvriendelijkheid en de duidelijkheid van de vragenlijst, maar scoorden relatief laag (3.7) op de mogelijkheid om de vragenlijst in te passen in het consult.

### Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

In het onderzoek was het merendeel van de ouders hoog opgeleid en van Nederlandse afkomst. Dit kan mogelijk leiden tot een onderschatting van de prevalentie van ongezonde gewoontes. Overeenkomstig hiermee is de relatief lage prevalentie van overgewicht en obesitas (10% resp. 2%). Voor het onderzoek werden ouders met onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal geëxcludeerd. Ook als de JGZ professional de inschatting maakte dat ouders moeite zouden hebben met het invullen van de vragenlijst konden zij niet meedoen. Hiermee is het onderzoek niet representatief voor alle ouders in Nederland. Vervolgonderzoek zou zich ook of juist op deze populatie kunnen richten. Bij deze doelgroep is waarschijnlijk een grotere winst in gezonde leefstijl te behalen. Daarbij is het de vraag of ook zij het instrument als behulpzaam en gebruiksvriendelijk beoordelen.

Bij de zorg op het consultatiebureau is leefstijl een standaard gespreksonderwerp. Of het gebruik van dit instrument op een betere manier een gesprek over leefstijl op gang brengt in vergelijking met de standaardzorg is niet onderzocht. Hiervoor was een controlegroep noodzakelijk geweest.

### ◉ **STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?**

We bewegen te weinig, eten teveel (ongezond) en worden te dik. Inmiddels zien we dit ook bij onze kinderen: ze kampen met overgewicht, zijn steeds vaker obees of hebben ondergewicht, voedingsdeficiënties, tandbederf, obstipatie, bijziendheid en verminderde motorische vaardigheden. De preventie en promotie van een gezonde leefstijl is ondergebracht in de gezondheidszorg. Maar is de gezondheidszorg opgewassen tegen de krachten binnen het speelveld van de reclame- en voedingsmiddelenindustrie? En is zij opgewassen tegen een genetisch bepaalde eetlust die ons laat eten wanneer de mogelijkheid zich voordoet? Het kabinet

heeft plannen om op kinderen gerichte reclame voor ongezonde voeding terug te dringen maar in de spreekkamer zien we ondertussen ouders van baby's die ervan overtuigd zijn dat babykoekjes tot een normaal voedingspatroon behoren en gezoete toetjes met stripfiguren tot de schijf van vijf.

Opvallend genoeg geven ouders in dit onderzoek aan tevreden te zijn over de leefstijl van hun kinderen, maar toch blijkt slechts 3% van de kinderen te voldoen aan een gezonde leefstijl.

Leefstijl is een breed begrip en omvat een scala aan gedragingen, gewoonten en leefcondities. Tot nu toe was er geen instrument beschikbaar dat snel een eenvoudig overzicht gaf en zowel naar voeding, slaap, beweging en schermtijd vraagt. Aangezien er veel besproken kan worden tijdens een afspraak op het consultatiebureau, komt leefstijl niet altijd uitgebreid aan bod. Zeker wanneer ouders geen hulpvraag hebben en er geen signalen in bijvoorbeeld de groei van het kind naar voren komen. Deze vragenlijst geeft een eenvoudig overzicht van de leefstijl van het kind en biedt tegelijkertijd de mogelijkheid om er gericht over in gesprek te gaan met ouders en om (korte) adviezen op maat te geven. FLY-Kids is nog niet digitaal te verkrijgen, maar dit zou de mogelijkheden en het bereik kunnen vergroten.

Vooralsnog vonden zowel ouders als JGZ professionals het instrument gebruiksvriendelijk en behulpzaam. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen of dit ook geldt voor de minder hoog opgeleide en/of minder goed Nederlands sprekende ouder. Of FLY-Kids tenslotte kan bijdragen aan positieve gedragsverandering en geassocieerde gezondheidsvoordelen is uiteindelijk de belangrijkste vraag en reden voor vervolgonderzoek.

#### ◦ **STIP: ook nog wetenswaardig...**

Ander onderzoek van Anne Krijger et al. liet zien dat er drie clusters te onderscheiden zijn in voedingsgewoonten: 1) het relatief gezonde cluster, 2) het actieve snack cluster en 3) het sedentaire zoete drank cluster. Kinderen van 1 jaar vallen vaker in het eerste cluster. Peuters van ouders met een lager opleidingsniveau zitten relatief vaak in het 'sedentaire zoete drank cluster.' Deze resultaten impliceren dat leefstijlinterventies zich bij 1-jarigen meer zouden moeten richten op het behouden van gezonde leefstijl. Daarbij zou rekening gehouden kunnen worden met het opleidingsniveau van ouders.

#### ◦ **STIP: verantwoording**

**Titel:** Development and evaluation study of FLY-Kids: a new lifestyle screening tool for young children.

**Auteurs:** Anne Krijger, Lieke Schiphof-Godart, Liset Elstgeest, Caroline van Rossum, Janneke Verkaik-Kloosterman, Elly Steenbergen, Sovianne ter Borg, Caren Lanting, Karen van Drongelen, Ondine Engelse, Angelika Kindermann, Symone Detmar, Carolien Frenkel, Hein Raat, Koen Joosten.

**DOI:** <https://doi.org/10.1007/s00431-023-05126-6>

**Tags:** #Overgewicht #Ondergewicht #Preventie #Mediagebruik #Slaap #Voeding