

Onno van Schayck

hoogleraar preventieve geneeskunde Universiteit Maastricht en projectleider Gezonde Basisschool van de Toekomst

WIE DE JEUGD HEEFT, HEEFT DE TOEKOMST

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Maar dan moet die jeugd ook wel een goede toekomst hebben. En dat staat steeds meer onder druk. In 1980 had 7% van de Nederlandse kinderen overgewicht. 40 jaar later is dat percentage meer dan verdubbeld met alle gevolgen van dien!

Als je jong overgewicht hebt, is de kans heel groot dat je dat op latere leeftijd ook hebt. Dit leidt tot diabetes, hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen zoals artrose en verschillende vormen van kanker, maar ook vaak tot psychische problemen omdat kinderen bijvoorbeeld gepest worden. Hier moet iets aan gedaan worden, hoe eerder hoe liever!

Gevolgen van overgewicht
Overgewicht heeft enorme gevolgen in onze samenleving. Inmiddels bedragen de kosten van overgewicht bijna 80 miljard euro per jaar in Nederland. Mensen met ernstige obesitas overlijden 5-20 jaar eerder dan mensen zonder overgewicht. In het eerste jaar van de coronapandemie stierven 5 keer meer mensen ten gevolge van overgewicht dan ten gevolge van corona. Zonder het ons te realiseren ontwricht onze overgewicht pandemie de maatschappij veel meer dan onze corona pandemie!

Jong geleerd is oud gedaan

Overgewicht wordt vooral veroorzaakt door ongezond eten en te weinig bewegen. En daar moeten we dus iets aan doen, hoe eerder hoe liever. En het goede nieuws is dat we er iets aan kunnen doen. We kunnen jonge kinderen helpen om gezond gedrag aan te leren. Hoe jonger hoe beter!

Jonge kinderen zijn heel leergierig. Wat nieuw is, is vaak leuk als je jong bent. Dat geldt ook voor gezondheid gerelateerd gedrag zoals gezond eten en meer bewegen. Kinderen wennen heel snel aan nieuwe smaken en willen ook graag bewegen. Als we ouder worden, worden we steeds conservatiever. Het aanleren van meer bewegen en gezonder eten is bij volwassenen veel lastiger. Daarom moeten we er zo vroeg mogelijk mee beginnen.

Basisscholen

Hoe pak je dat aanleren van gezond eten en genoeg bewegen aan op grote schaal? Met alleen voorlichting aan

ouders, bereik je vooral de ouders met een hoger opleidingsniveau. Het resultaat hiervan is, dat de gezondheidsverschillen tussen mensen met een lagere en een hogere sociaaleconomische positie alleen maar groter worden. Dat is precies wat je niet wilt. Verreweg het meest effectief is het, om te werken aan gezonde voeding en meer bewegen op de basisscholen. Hierbij kun je alle kinderen bereiken, ongeacht hun sociaaleconomische achtergrond.

Gezonde Basisschool van de Toekomst

Met die overtuiging zijn we als Universiteit Maastricht en GGD Zuid-Limburg een aantal jaren geleden begonnen, toen we gevraagd werden door de Scholenstichting MOVARE, om de gezondheidssituatie van jonge kinderen in Parkstad te verbeteren. Samen met de Provincie Limburg, de kinderopvang, leerkrachten, ouders en lokale gemeentebestuurders en het Voedingscentrum hebben we gewerkt aan het opzetten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

Belangrijk was, dat er eerst voldoende draagvlak bij ouders en leerkrachten was. Daar hebben we bijna twee jaar aan gewerkt. Daarna zijn we gestart met een uniek gecontroleerd experiment begeleid door een team van ruim 20 onderzoekers. Er hebben meer dan 2200 kinderen gedurende 4 jaar meegedaan met dit experiment, wat dit maakt tot een van de meest uitgebreide onderzoeken op dit vlak, ter wereld. Er waren in totaal twee scholen met gezonde voeding (lunch en tussendoortjes) en bewegen (een uur extra per dag) en een verlengde schooldag, twee scholen met alleen extra beweging en vier controlescholen.

Positieve resultaten

De resultaten van Gezonde Basisschool van de Toekomst waren na vier jaar beduidend groter dan we hadden verwacht. Niet alleen nam het gewicht in de controlescholen aanzienlijk meer toe dan in de scholen met bewegen en gezonde voeding, ook de hoeveelheid buikvet nam zodanig toe dat er bij deze kinderen sprake was van een duidelijk verhoogde kans op diabetes en hart- en vaatziekten. De kinderen op de interventiescholen bewegen meer en eten gezonder, zowel tijdens schooltijd als daarbuiten. Daarnaast ervaren deze kinderen dat de school leuker is geworden, hun sociaal functioneren is verbeterd en er is minder pestgedrag. Een gezondheids-economische analyse liet zien dat deze interventie kosteneffectief is.

Continueren

De resultaten hebben ertoe geleid dat ouders en leerkrachten op deze scholen de veranderingen heel graag willen continueren. Ook tientallen andere basisscholen in Limburg en daarbuiten willen graag starten met dit concept. Zij worden hierin ondersteund door ervaren medewerkers van de Stichting Implementatie Gezonde Basisschool van de Toekomst die mede door de Provincie Limburg ondersteund wordt. De eerste scholen in het voortgezet onderwijs tonen inmiddels ook belangstelling.

Landelijke invoering

Ook landelijk zien we steeds meer ondersteuning. Er wordt nauw samengewerkt met o.a. JOGG¹ en de Gezonde School. Voormalig staatssecretaris Blokhuis had het RIVM², de Vrije Universiteit, Wageningen University & Research en Universiteit Maastricht verzocht om een doorrekening te maken, van de preventieve effecten op lange termijn. De conclusie was, dat bijna 90% van de ambities van het Preventieakkoord bereikt kunnen worden in 2040, als deze interventie landelijk geïmplementeerd wordt voor basisscholen, en gecontinueerd wordt op middelbare scholen. We hopen dat in deze regeerperiode de eerste stappen gezet worden naar een landelijke invoering van gezonde voeding en meer bewegen op basisscholen. ◦



“Het aanleren van meer bewegen en gezonder eten is bij volwassenen veel lastiger. Daarom moeten we er zo vroeg mogelijk mee beginnen.”

¹ JOGG: gezonde jeugd gezonde toekomst.

² RIVM: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu