

## Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is zonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is úw leefstijl?

Dit artikel gaat over de relatie tussen overgewicht en puberteit.



### Puberteit en overgewicht

De adolescentie, ook wel de puberteit genoemd, is een behoorlijk kwetsbare periode ten aanzien van de ontwikkeling van het voedingspatroon. De volgende redenen liggen hieraan ten grondslag. Ten eerste is er een toegenomen behoefte aan voedingsstoffen vanwege de groeisput die in die periode wordt doorgemaakt. Ten tweede beïnvloedt de verandering in levensstijl en voedingsgewoonten het voedingspatroon.

In de puberteit verandert het lichaam van kind naar volwassene. In deze periode neemt een persoon ongeveer de helft in lichaamsgewicht toe. De energiebehoefte uit de voeding is afhankelijk van zowel de leeftijd als de lichamelijke activiteit van een individu. Een adolescent die drie maal per week 2 uur intensief basketbalt heeft relatief meer energie nodig dan iemand die weinig of niet sport.

#### Vitamines en mineralen

Hiervan krijgen pubers over het algemeen te weinig binnen. Vitamines en mineralen komen voor een groot deel voor in fruit, groente en melkproducten en dit zijn juist de groepen voedingsmiddelen die vaak uit het menu worden weggelaten. Het mineraal calcium (kalk) is vooral nodig voor de snelle opbouw van spieren en het skelet. Op het hoogtepunt van de groeisput, heeft men twee maal zoveel calcium nodig dan gedurende de rest van de adolescentie. Maar vaak worden de calciumrijke dranken door deze groep juist vervangen door softdrinks, waardoor de behoefte niet gehaald wordt. Calciumrijke producten zijn melk- en melkproducten en kaas.

IJzer is in deze fase een heel belangrijk mineraal. Voor jongens is het van belang omdat in deze periode hun spieren worden opgebouwd en hun bloedvolume toeneemt. Meisjes verliezen met hun menstruatie veel ijzer waardoor voldoende inname ook voor hen zeer belangrijk is. Een tekort aan ijzer kan anemie (bloedarmoede) veroorzaken. Dit kan onder andere leiden tot verminderde weerstand voor infecties en

#### Fast food

Het gebruik van fast food is vooral populair bij druk bezette jongeren. Onder fast food wordt voeding verstaan dat afkomstig is van restaurants waar vooral gefrituurd voedsel en ice-creamproducten worden verkocht. Fast food bevat weinig vitamines en mineralen. Veel fast food gebruiken vergroot de kans op tekorten aan voedingsstoffen. Daarbij bestaat het grootste deel van het assortiment uit vetrijke gerechten wat ook zijn weerslag heeft op de gezondheid en vooral het gewicht.



Fast-food restaurants in de nabijheid van scholen verhoogt het aantal studenten met overgewicht

#### Sportvoeding

Voldoende vochtinname is met name voor jonge sporters heel belangrijk. Zij hebben een grotere kans dan volwassenen om gedehydrerd (uitgedroogd) of oververhit te raken. Vooral jongeren met overgewicht dienen tijdens sporten extra vocht te gebruiken aangezien hun lichaamstemperatuur sneller stijgt. Voedingssupplementen welke een grotere spiermassa beloven dienen uiterst voorzichtig te worden gebruikt of liefst helemaal niet. Veel van deze middelen doen het risico op dehydratie toenemen en hebben slechts een verwaarloosbare invloed op de spiermassa. Een normale gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen in voldoende mate voor de gezonde sporter.





IJzer is in deze fase een heel belangrijk mineraal. Voor jongens is het van belang omdat in deze periode hun spieren worden opgebouwd en hun bloedvolume toeneemt. Meisjes verliezen met hun menstruatie veel ijzer waardoor voldoende inname ook voor hen zeer belangrijk is. Een tekort aan ijzer kan anemie (bloedarmoede) veroorzaken. Dit kan onder andere leiden tot verminderde weerstand voor infecties en slechtere leerprestaties op school. IJzer komt vooral voor in groene bladgroenten (agoemawiri, klaroen, dagoebblad, bitawiri), vlees en vis, peulvruchten, volkoren brood en zilvervliesrijst.

Aangezien jongeren in deze periode extra hard groeien, is er een grote behoefte aan vitamine C. Vitamine C komt veel voor in verse groenten en vruchten. Vitamine C-rijke vruchten zijn met name citrusvruchten, guave, kasjoevrucht, ananas, paprika en koolsoorten. Van vitamine C ontstaat vaak een tekort aangezien er weinig fruit en groente wordt gebruikt.

### Eetgewoonten

In de puberteit maken jongeren niet alleen een fysieke groei-fase door maar ook een psychosociale. Zij zoeken naar een eigen identiteit, streven naar onafhankelijkheid, acceptatie en zijn druk bezig met hun uiterlijk. Onregelmatige maaltijden, junkfood (snacks, vette en zoete tussendoortjes) en buitenshuis eten kenmerken het eetgedrag van deze leeftijdsgroep. Deze gewoonten worden veelal beïnvloed door familie, media en voorbeeldfiguren uit hun sociale kring.

Tieners missen vaak maaltijden thuis. Ontbijt en lunch worden veelal overgeslagen. En door school- of sociale activiteiten is de kans groot dat de avondmaaltijd ook wordt gemist. Meisjes schijnen meer maaltijden over te slaan dan jongens.

Ondanks dat er op de lagere school uitgebreid voedingsonderwijs is gekregen, blijkt de barrière groot te zijn om volgens richtlijnen van gezonde voeding te eten. Het grootste struikelblok vormt de factor 'tijd'. Vaak vinden jongeren hun leven te druk om zich ook nog bezig te moeten houden met 'gezond' eten en maaltijdplanning. Daarbij worden er ook meer positieve associaties gemaakt met bijvoorbeeld junkfood dan met gezond eten. Gezond eten wordt geassocieerd met thuis zijn; met ouders zijn; bezig zijn met gewicht en uiterlijk; maaltijden en zelfcontrole. Junkfood daarentegen wordt geassocieerd met weg zijn van huis; met vrienden zijn; gezelligheid; in de stad zijn; snacks; geen controle hebben en overeten. Om het voedingsgedrag van tieners te kunnen beïnvloeden dient gezonde voeding waar weinig bereidingstijd bij nodig is, makkelijk bereikbaar te zijn.

niet. Veel van deze middelen doen het risico op dehydratie toenemen en hebben slechts een verwaarloosbare invloed op de spiermassa. Een normale gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen in voldoende mate voor de gezonde sporter.



### Overgewicht

Overgewicht bij tieners neemt steeds meer toe. Overgewicht blijkt nog altijd een complexe chronische ziekte te zijn. Verkeerde eetgewoonten en te weinig lichaamsbeweging zijn nog altijd de belangrijkste oorzaken voor overgewicht bij tieners.

Hoe vroeger overgewicht wordt opgespoord, hoe groter de kans om het te kunnen behandelen. Vaak zijn tieners gevoelig voor reclames die producten aanprijzen die snel gewichtsverlies beloven. Daar realistische gewichtsbeheersende programma's schaars zijn, is de kans groot dat zij deze producten zullen kopen zonder het gewenste resultaat eraan over te houden. De tiener zal overgewicht blijven houden indien deze haar/zijn leefstijl niet op tijd aanpast.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar: [surinamewordtitezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordtitezwaar@gmail.com)  
GoodFood gezondheidstip

## GoodFood gezondheidstip

### Op gewicht blijven tijdens de vakantie.

Tijdens de vakantie is het lastiger om op vaste tijden te eten. Probeer toch ook tijdens de vakantie drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes te nemen. Hierdoor grijp je minder snel naar chips of koekjes.