

Overgewicht binnen de aanpak leefstijlthema's van GALA/SPUK

Module tbv

[*plan-van-aanpak-spuk.pdf \(vng.nl\)](#)

Relevantie van overgewicht binnen GALA

- 1. Terugdringen gezondheidsachterstanden.** Mensen met een lager opleidingsniveau hebben vaker te maken met overgewicht en obesitas dan mensen met een hoger opleidingsniveau. Door in te zetten op (preventief en curatief) terugdringen van overgewicht in lage SEP wijken kun je bijdragen aan terugdringen van gezondheidsachterstanden. Daarnaast weten we allemaal: jong geleerd is oud gedaan. Maar niet ieder kind krijgt hetzelfde mee vanuit huis, wat kansenongelijkheid en gezondheidsverschillen in de hand werkt.
- 2. Gezonde leefomgeving.** Voor het terugdringen van overgewicht is het belangrijk dat een gezonde leefstijl voor iedereen mogelijk en normaal wordt. Dat bereiken we alleen door de omgeving (her) in te richten dat de gezonde keuze (o.a. gezond eten en voldoende bewegen) voor iedereen de makkelijkste wordt. Door in te zetten op voedsel educatie en daarmee voedselveerdigheden help je het individu om om te gaan met de huidige, vaak ongezonde, voedselomgeving.
- 3. Versterken van de sociale basis.** Vaak staan problemen in de sociaaleconomische sfeer een gezonde leefstijl in de weg en is het versterken van de sociale basis voorwaarde scheppend: voor een duurzame leefstijltransitie is het dus nodig om de sociale basis in het algemeen te versterken en waar nodig individuele gezinnen extra te ondersteunen bij het versterken van hun persoonlijke sociaaleconomische basis. Mensen met overgewicht hebben een verhoogde kans op vroege arbeidsongeschiktheid.
- 4. Gezonde leefstijl.** Een gezonde leefstijl draagt 1-op-1 bij aan de preventie van overgewicht. Belangrijke elementen hierbinnen zijn gezonde voeding, voldoende beweging en voldoende slaap.
- 5. Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid.** Het voorkomen of terugdringen van overgewicht kan bijdragen aan een betere mentale gezondheid / lekkerder in je vel zitten en vice versa. Ernstig overgewicht hangt samen met angststoornissen en depressies. Kinderen met overgewicht of obesitas hebben vaker last van psychosociale problemen dan kinderen met een gezond gewicht.
- 6. Vitaal ouder worden.** Voorkomen van overgewicht verlaagt het risico op welvaartsziekten en bevordert daarmee de vitaliteit op oudere leeftijd. Een gezonde leefstijl, met [gezonde voeding](#), blijft belangrijk voor de vitaliteit ook op latere leeftijd.

Beoogde doelen en resultaten - mbt overgewicht

(vraag 3 A, plan van aanpak VNG)

- De aanpak van overgewicht draagt in sterke mate bij aan de centrale doelstelling: een gezonde generatie doelstelling 2040, een gezonde leefstijl ontwikkeld in de jeugd, als basis voor een gezonde leefstijl op latere leeftijd.
- Een gezond gewicht draagt onder andere bij aan een betere mentale gezondheid, betere lichamelijke vitaliteit, betere kwaliteit van leven en beter dagelijks functioneren (positieve gezondheid).
- Overgewicht op jonge leeftijd is een voorspeller voor overgewicht op latere leeftijd. Voor het voorkomen en terugdringen van overgewicht is het daarom van belang dat ieder kind kan opgroeien met een gezonde leefstijl. Om dit te realiseren is het noodzakelijk om **gezond leven** (goede voeding en beweging) **voor alle kinderen en jongeren mogelijk én makkelijk maken**.
- Dit kun je als gemeente doen door de fysieke en sociale **leefomgeving** zo (her) in te richten dat de gezonde keuze altijd de makkelijke keuze is en door een aanpak op educatie (preventief), en door de **kinderen en jongeren die nu overgewicht of obesitas hebben te ondersteunen** bij het wegnemen van de obstakels die een gezonde levensstijl in de weg staan (curatief).

Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking mbt overgewicht

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

- Integraal aanvliegen
Door het verbinden van domeinen (sociaal en zorg domein, onderwijs, ruimtelijke ordening etc.) leg je het fundament voor integrale samenwerking aan de inhoudelijke ambities en doelstellingen.
- Individu en omgeving: Om inwoners te helpen het maken van gezondere keuzes, moet je als gemeente inzetten op betere kennis en vaardigheden van het individu én op het veranderen van de omgeving. [De werkwijze voor een gezondere en duurzamere eetomgeving in de gemeente](#) van het Voedingscentrum helpt om de eetomgeving stapsgewijs te verbeteren. Wat je nog meer kunt doen als gemeente om te werken aan gezonde voeding in gemeentelijk beleid staat [hier](#). Om te werken aan een beweegvriendelijkere omgeving kun je [dit stappenplan](#) gebruiken als gemeente.
- Advies doelgroep: 0-18 jaar: Dit is een belangrijke doelgroep, omdat kinderen met overgewicht een hoger risico lopen op overgewicht op volwassen leeftijd. Er kan worden ingezet op zowel het individu als het gezonder (en duurzamer) maken van de omgeving. Voor kinderen van 0-12 jaar kun je als gemeente inzetten op het overkoepelend programma [Gezonde Kinderopvang](#) en voor kinderen op po, vo en mbo op het programma [Gezonde School](#) voor een gezonde leefstijl.
- (Preventief) Gezondere fysieke en sociale leefomgeving en educatie
 - Een belangrijk onderdeel van een gezondere leefomgeving is een gezondere eetomgeving voor ieder kind. Om dat te realiseren kun je met het JOGG-werknet inzetten op een gezonder voedingsaanbod op de plekken waar kinderen en jongeren veel komen (a.d.h.v. [de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum](#)). In de buurt-, sport- en vrijetijdsomgeving kan JOGG daarbij ondersteunen met de [JOGG-Teamfitcoaches en werkwijze](#). [Adviseurs Eetomgevingen van het Voedingscentrum](#) geven ondersteuning op een gezonde omgeving op vo en mbo scholen met de [Gezonde Schoolkantine](#). [Gezonde schoolmaaltijden](#) kunnen het voedingspatroon van basisschoolkinderen flink verbeteren. Met een aanpak op [voedsel educatie](#), zoals het lespakket [Weet wat je eet](#), krijgen leerlingen meer kennis en voedselvaardigheden mee en hebben hiermee een grotere kans op eetgewoonten die bijdragen aan hun eigen gezondheid. Voor kennis en activiteiten over voedsel kun je ondersteuning krijgen van [Jong Leren Eten](#). Denk als gemeente ook aan het inzetten op een [borstvoedingsvriendelijke gemeente](#), aangezien borstvoeding direct de kans vanaf de geboorte op overgewicht verkleint.
 - Naast zorgen voor een gezond voedingsaanbod, kun je inzetten op het makkelijk/mogelijk maken van voldoende bewegen. Dit door in te zetten op voldoende speelplekken, het toegankelijk maken van sportfaciliteiten en veilige fiets- en looproutes. Een lokaal JOGG-team(en diens aanpak) biedt de basis voor integrale samenwerking met partijen die hiervoor nodig zijn, zoals ook partijen uit het ruimtelijk domein.
- (Curatief) Ondersteuning en zorg
De middelen voor het onderdeel aanpak Overgewicht en Obesitas Jeugd kunnen alleen ingezet worden voor de uitvoering van het Landelijk model ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas. De [ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht](#) van JOGG is de praktische vertaling van dat Landelijk model ketenaanpak. Een sterke verbinding tussen het zorg- en sociaal domein binnen het lokale JOGG-werknet biedt hiervoor de basis. Binnen de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht kan eventueel worden gekozen voor het inzetten van de GLI.

Samenhang met sport en cultuur

- Sport en bewegen kunnen bij overgewicht en obesitas bijdragen aan gewichtsverlies, verminderde gewichtstoename na gewichtsverlies en minder ontstekingsreacties in je lichaam. Daarnaast wordt je fitter en kan bewegen zorgen dat je lekkerder in je vel zit.
- Duurzaam meer gaan bewegen is een van de doelen van de GLI, het onderdeel bewegen is echter binnen de GLI niet vergoed. [Voor het onderdeel bewegen in de erkende GLI interventies kan de buurtsportcoach \(BRC\) ingezet worden.](#) Deze brengt bewegen onder de aandacht, laat eventueel deelnemers tijdens de interventie meer bewegen en biedt perspectief op blijvend bewegen na de interventie.

Bruikbare bronnen

- [Werkwijze voor gezondere en duurzamere eetomgevingen](#)
- [Voeding in gemeentebeleid](#)
- [Richtlijn Eetomgevingen](#)
- [Gezonde Kinderopvang](#)
- [Gezonde School](#)
- [Borstvoedingsvriendelijke gemeente](#)
- [Gezonde Schoolkantine](#)
- [Voedseleductie](#)
- [Gezonde Schoolmaaltijden](#)
- [JOGG-Teamfit](#)
- [Rol van de buurtsportcoach binnen de GLI](#)
- [ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht](#)

- Interventies RIVM overgewicht