

# De gezonde jeugd van tegenwoordig

Hoe verleid je je tiener tot gezond?

Snacken, drinken en hangen. De resultaten van het gezondNU-tieneronderzoek liegen er niet om: tieners zijn dol op alles wat ongezond is. Hoe komt dat? En wat kun je doen om het tij te keren?

TEKST GEBKE VERHOEVEN FOTOGRAFIE JOSHUA ROOD / SHUTTERSTOCK ONDERZOEK KIEN

**In de supermarkt is het druk tussen twaalf en een.** De caissière rekt in hoog tempo Red Bull, chips, snoep, sinas en roze koeken af. Buiten staat een groep scholieren te roken. Verderop in de cafetaria is het ook spitsuur; de bakjes patat en 'kapsalon' gaan in een hoog tempo over de toonbank. Op de lagere school aten ze nog keurig hun bruine boterhammen van thuis op. Met een appeltje. Daarna gingen ze spelen op het plein. Drie jaar later plunderen ze de supermarkt en cafetaria. Om daarna te gaan roken en hangen.

## SNOEP EN SNACKS

Jongeren kiezen opmerkelijk vaak voor ongezond, blijkt uit onderzoek van gezondNU. Neem een groepje van tien tieners: vier daarvan eten elke week junkfood, acht eten elke week chips en nootjes en de helft drinkt drie keer per week (of vaker) frisdrank. Ook zijn tieners grote snoepkonden: bijna de helft snoept drie tot zeven keer per week.

Tegenover al die zoete, vette en zoute happen staat weinig gezonds. Slechts een kwart van de jongeren eet dagelijks fruit. Slapen doen ze ook niet best. Een derde van alle tieners zegt dat hij te weinig nachtrust krijgt.

De puberpijnpunten zijn overgewicht en beweging. Het aantal te dikke jongeren is in vijftien jaar tijd ruim verdubbeld, extreem >

## Deskundigen



Jelle Jolles is hoogleraar Hersenen, Gedrag en Educatie aan de Vrije Universiteit. Hij schreef het

boek *Ellis en het verbreinen*, over de hersenontwikkeling bij kinderen en jongeren, en hoe dat hun gedrag en leervermogens beïnvloedt.



Rob Mulder is gezins-therapeut en coach bij Soulsystem. Hij heeft meer dan 25 jaar ervaring met het

begeleiden van (ontspoorde) jongeren en gezinnen. Ook organiseert hij sportieve weekenden voor ouders en tieners met als doel hun onderlinge relatie te verbeteren.

## Pubers en junkfood

- 37 procent van de tieners eet wekelijks **junkfood**
- 77 procent eet zeker eens per week **chips en nootjes**
- 57 procent drinkt drie keer per week of vaker **frisdrank**
- 48 procent van de tieners **snoept** 3 tot 7 keer per week



overgewicht is zelfs verdriedubbeld. De helft van de tieners komt niet aan de beweegnorm van een uur per dag. Ongeveer een op de vijf jongeren brengt vrijwel elke avond op de bank door. Een ander pijnpunt is drank. In Nederland heeft de helft van de 12-jarigen al eens alcohol gedronken, van de 15-jarigen is dat 85 procent. Daarmee zijn Nederlandse jongeren niet alleen jonge drinkers, ze drinken ook veel en vaak, en het meest van alle Europese leeftijdsgenoten. Die combinatie kan het tienerbrein schaden.

### CONSEQUENTIES

De adolescent legt met zijn leefstijl de basis voor het ontstaan van allerlei ouderdomsziektes als hij eenmaal volwassen is. Toch omarmt een tiener die (eindelijk!) bevrijd is van het juk van zijn ouders elke centimeter vrijheid gretig. Waarom die bruine boterhammen eten als je om de hoek een bak friet kunt halen? Waarom zou je niét die sigaret opsteken – vrienden doen het ook? En waarom één drankje drinken als je een hele fles leeg kunt tanken?

Als volwassenen denk je: het is toch logisch dat een fles wodka niet goed valt? Dat skaten over de leuning van een brug levensgevaarlijk is? Dat roken verslavend is? Dat je van kroketten dik wordt? Waarom denken ze niet na? Het antwoord ligt in het verstand zelf: het brein. Het tienerbrein is, simpel gezegd, nog niet helemaal af. En dus kán het niet gemakkelijk de juiste keuzes maken. “Tieners denken nu eenmaal niet zoals volwassenen, omdat hun hersenen nog niet uitgerijpt zijn”, legt Jelle Jolles, hoogleraar Hersenen, Gedrag en Educatie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, uit.

In Jolles' boek *Ellis en het verbeinen* omschrijft hij hoe het brein in deze fase een enorme ontwikkeling doormaakt. Er komen twee hersensystemen tot rijping. Het een heeft te maken met denken, plannen, organiseren, kiezen en beslissingen nemen. Het andere is verantwoordelijk voor emoties en het reguleren daarvan. Beide hersensystemen moeten nog rijpen. In de adolescentie rijpen deze systemen niet

“  
Ouders moeten hun kind niet willen weerhouden om te springen, ze moeten er alleen voor zorgen dat die duikplank niet te hoog is

JELLE JOLLES

”

even snel. Dat is de reden dat vanaf de midden-adolescentie de impuls de overhand heeft. Het verstand is er al wel maar het heeft geen toegang tot het hersensysteem dat de impulsen reguleert. Daarom zijn veel jongeren verstandig maar doen ze soms vreselijk domme dingen zoals comazuipen, roken, of rijden zonder helm op.

### VERSTANDIG

“Verstandige boodschappen komen anders bij een 16-jarige binnen dan bij een 31-jarige”, stelt Jolles. Een gezonde volwassene zal het bijvoorbeeld niet in zijn hoofd halen tussen de haaien te gaan zwemmen. Voor een jongere kan dat juist een spannende uitdaging vormen. Alleen al het vooruitzicht van zoiets spannends laat het beloningscentrum in het tienerbrein opgloeien. Het is daarom voor jongeren verleidelijk om impulsief en tegen beter weten in gekke of spannende nieuwe acties uit te halen. “Daarbij hebben jongeren nog niet aan den lijve ondervonden wat gevaarlijk is. Zo'n ervaring doormaken, met alle hormonen die door het lichaam rennen en andere fysieke reacties, is iets heel anders dan waarschuwendende woorden van ouders.” Elk brein ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. Rond het 23<sup>e</sup> levensjaar zijn doorgaans de belangrijkste hersencentra die

samenhangen met het nemen van ingewikkelde beslissingen uitgerijpt. Dit betekent dat we pas dan goed de consequenties van ons gedrag kunnen overzien en in staat zijn rationele beslissingen te nemen. Ook waarschuwingssignalen ('dit is fout wat ik nu doe') zijn dan pas uitontwikkeld. Jolles: “Door schade en schande leren volwassenen welk gedrag zinvol, leuk en bevredigend is. In dat leerproces hebben ze vaak sturing gehad van hun ouders, maar ook hun leraren, trainers en burens. Iedere jongere heeft ervaringen nodig om een compleet mens te worden. Ook slechte ervaringen! Stiekem een sigaretje roken hoort daarbij. Veel tieners doen dat, merken dat het niet lekker is en stoppen dan.” Betekent dat dat je je kind vanaf een bepaalde leeftijd moet loslaten – hij moet het immers zelf ontdekken? Absoluut niet, vindt Jolles. “Volwassenen moeten er in deze fase voor zorgen dat puberaal gedrag binnen de grenzen blijft, ofwel: het mag niemand schaden. Springen van de hoge duikplank en verkeerd terecht komen, is waardevol als een kind weet dat hij het een volgende keer anders moet aanpakken. Hij moet niet zijn nek breken of hersenschade oplopen. Ouders moeten hun kind niet willen weerhouden om te springen, ze moeten er alleen voor zorgen dat de duikplank niet te hoog is. Zeker voor >

## Puber? Of tiener?

Jelle Jolles zegt in een gesprek met gezondNU dat hij met een kruistocht bezig is het woord 'puber' te vervangen door het woord 'tiener'. Waarom? “Met het woord puber geven volwassenen een negatief waardeoordeel over jongeren. Terwijl die jongere gewoon nog aan het verbeinen is; die ziet er bijna volwassen uit maar is in sommige opzichten nog een kind. Daar kan die tiener niets aan doen.”

- De puberteit loopt vanaf het tiende tot het veertiende levensjaar. In deze periode verandert onder invloed van hormonen het kinderlichaam in een volwassen lichaam.
- De puberteit is een ontwikkelingsfase. Maar ook na je veertiende ben je nog niet 'klaar'. De hersenen doen er wel tot je 23e over voor ze helemaal uitgerijpt zijn. Dan is de adolescentie voorbij en ben je echt volwassen.







## Pubers en drank

- 50 procent van de twaalfjarigen heeft wel eens **alcohol** gedronken
- 85 procent van de vijftienjarigen heeft wel eens **gedronken**

tieners zijn negatieve ervaringen een belangrijke drijfveer voor gedragsverandering.”

Gezinstherapeut Rob Mulder is het hiermee eens. “Als ouder moet je altijd de regie in handen houden en weten wat er speelt in het leven van je kinderen. Je moet de beweging van het groter worden kunnen volgen, daarin meebewegen en bijsturen. Jij bent degene die het overzicht moet houden.”

Maar dat valt niet altijd mee, weet Mulder. “Jongeren schieten gemakkelijk in de emotie en kunnen dan van alles naar je hoofd

gooien. De kunst is je als ouder niet te laten meetrekken in het moeras van emoties.” “Zet je kraag op en wacht tot de bui over is”, adviseert Jolles. “Trek het je niet persoonlijk aan. Realiseer je dat je zoon of dochter nog niet jouw denkkader heeft en nog niet de ervaringen heeft opgedaan om zelfstandig te beslissen. Tieners handelen daardoor niet rationeel zoals volwassenen. Blijf echter altijd de ouder en neem die rol op je. Wees die steunpilaar, discussiepartner, manager en coach.”

### SLECHTE VRIENDEN

Iedereen weet dat als je dertien bent je vrienden belangrijker zijn dan je ouders. Jolles: “Het tienerbrein luistert primair naar leeftijdsgenoten. De kans is groot dat je zoon of dochter jouw gezonde en goedbedoelde adviezen naast zich neerlegt. Als een leeftijdsgenoot exact dezelfde raad geeft, zal je kind het waarschijnlijk blindelings volgen.”

De grootste valkuil is daarom dat je als ouders ‘slechte vrienden’ afkraakt. Mulder: “Een tiener voelt dat als aanval. Het is dé manier om de deur dicht te trekken en elkaar kwijt te raken. Het is beter om te praten over mogelijke consequenties van risicovol of ongezond gedrag. Wat denk je zelf dat er gebeurt als je dit doet? Ga het

gesprek open aan. Wees geïnteresseerd, respectvol, zonder oordeel en stel vooral veel vragen.”

“Praat samen over gezond gedrag: wat je kind leuk en lekker vindt”, vult Jolles aan. “Daag hem uit zich zo goed mogelijk uit te drukken, daarmee stimuleer je het denken. Dat zorgt voor reflectie, iets wat je nodig hebt om uit jezelf gezond keuzes te maken en op te boksen tegen groepsdruk.” En dat jongeren consequent de discussie met je aangaan? Niets voor waar aan nemen? Dat is alleen maar gezond, zeggen de deskundigen. Uit onderzoek blijkt dat tieners met een goedgebekte moeder beter leren beargumenteren en daardoor sterker in hun schoenen staan.

### VERLEIDELIJK GEZOND

Het gaat gelukkig niet alleen maar slecht met de ‘jeugd van tegenwoordig’. Het RIVM-rapport ‘Spelen met gezondheid’ laat zien dat het aantal jongeren dat rookt gedaald is. Ook is het aantal blowers de laatste tien jaar verminderd. Overgewicht is wel zorgelijk. Ook komt de helft van de tieners niet aan de beweegnorm van een uur per dag. Onze omgeving, vol verleidingen, is een extra obstakel voor het puberbrein. “Omdat jongeren vaak impulsiever zijn dan volwassenen is het moeilijker lekkers te laten staan”, stelt Jolles. “Bovendien hebben jongeren behoorlijk wat te besteden; een groot deel van dat geld gaat op aan snoep en junkfood.” Jolles pleit ervoor ongezonde prikkels te vervangen door gezonde prikkels. Zet thuis een schaal vers fruit op tafel, zorg voor een goedgevulde groentelade in de koelkast en maak ’s ochtends een gezond ontbijt klaar. De gezonde keuze is te weinig aanwezig, bevestigt ook prof. dr. Jaap Seidell, hoogle- raar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en schrijver van het boek *Tegenwicht*. In een eerder interview met gezondNU zei hij: “Als je op een middelbare school een glas water wilt drinken, ben je meestal veroordeeld tot een wasbak bij een stinkend toilet. Daarom nemen scholieren liever een colaatje uit de automaat. Bij wijze van experiment hebben we op een vmbo fonteintjes en water- >

## Overgewicht tieners – Wanneer is het genoeg?

Tieners hebben vanwege hun impulsieve gedrag vaak meer moeite om de verleidingen van zoet, vet en zout te weerstaan. Hoe voorkom je dat je kind te vaak zwicht voor junkfood of Red Bulls? Jelle Jolles denkt dat ouders hierin een belangrijke rol kunnen hebben: “Leg jongeren uit dat de mens als een ijsbeer is, die rekening moet houden met een naderende barre winter zonder voedsel. Daarom eet hij in tijden van overvloed zo veel als hij kan. Het liefst vet, zoet en zout. Mensen kunnen net als beren niet snel genoeg krijgen van vet vanwege de calorische waarde: dit is de meest efficiënte manier om het lichaam te voeden en een vetlaagje voor later te kweken. Het lichaam is overigens net zo verzot op suiker, omdat je hiervan een korte energiestoot krijgt en dat een lekker gevoel oplevert. Je moet als ouder je kinderen bewust maken dat ook mensen dit ‘ijsbeergedrag’ vertonen. Als jongeren dit gedrag leren herkennen, kunnen ze ontdekken wanneer genoeg ook echt genoeg is.”

koelers neergezet en dat is een succes. Het heeft alles te maken met presentatie.” Jongeren moet je verleiden tot gezond gedrag. Dat begint met zelf het gezonde voorbeeld geven. Rokende of drinkende ouders krijgen eerder kinderen die ook roken of drinken.

“Wat je zeker niet moet doen, is ongezond gedrag verbieden”, meent Jolles. “Een verbod kan juist een extra prikkel zijn om dat eens te proberen. Het heeft te maken met de neiging van het tienerbrein grenzen te verkennen.”

Je kunt beter je energie steken in het stimuleren en waarderen van stappen die leiden tot gezond gedrag.” Betaal de contributie voor de sportvereniging en laat jongeren fietsend naar school gaan.

### JONGE DRINKERS

Hoe weet je of je kind te ver gaat? “Je voelt vaak intuïtief aan wat wel of niet kan”, meent Jolles. “Een tiener van dertien die alcohol drinkt, is duidelijk een grens overgegaan.” Nederlandse jongeren drinken veel en vaak. Ze drinken zelfs het meest van alle Europese leeftijdsgenoten. Die combinatie kan het tienerbrein schaden. Toch is drank verbieden volgens Jolles niet de oplossing. Wat wel? Een open deur, maar toch: praat erover. Draai niet om de hete brei heen. Leg uit wat drank met je doet. Hoe concreter, hoe beter. Zeg dus niet: drank schaadt de hersenen. Maar wel: van veel drinken word je dom, vergeetachtig, kun je slecht leren en word je vadsig. Maak regels over wanneer, waar en wat. Daarmee geef je aan dat ongezond gedrag niet vanzelfsprekend is of geaccepteerd wordt. “Je moet tieners de ruimte geven om de

wereld te ontdekken. Dat is hun proces en dat moet je ook hun proces laten. Je moet ze dus in zekere zin kunnen loslaten, maar binnen de grenzen die jij stelt”, verklaart gezinstherapeut Mulder. “Een voorbeeld: toen mijn zoon veertien was en uitging, zei

ik: ‘Je bent om elf uur thuis.’ Op zijn vijftiende vroeg ik: ‘Hoe laat denk je thuis te zijn?’, om vervolgens te onderhandelen over de tijd. Nu hij zestien is, mag hij het zelf bepalen. Maar als hij zegt: ‘Ik ben om twee uur thuis’, moet hij zich wel aan die afspraak houden.” Over veel valt te onderhandelen, aldus Mulder, maar niet over alles. “Leg je

prioriteit en wees duidelijk. Zo wordt er bij ons thuis niet gerookt. Klaar. Als je als ouder hierover de discussie aangaat, geef je aan dat er onderhandelingsruimte is. Als die er niet is, moet je die ruimte niet geven.”

En verder? Wees vooral je allerbeste, gezondste zelf en neem je kind mee in je enthousiasme. Niets is zo inspirerend en motiverend als een ouder die met plezier sport, gezond eet en goed voor zichzelf zorgt. En onderneem het liefst ook allerlei gezonds samen. Jolles: “Blijf investeren in de relatie met je kind. Dat loont!”

### 9,5 UUR PER NACHT

Pubers hebben door veranderingen in hun brein een ander bioritme. De afgifte van het hormoon melatonine komt later op gang, waardoor jonge tieners ’s avonds vaak moeilijk in slaap komen en ’s ochtends niet uit bed te krijgen zijn. Slaaptekort kan een grote invloed hebben op hun functioneren en zelf hun immuunsysteem. Uitslapen in de weekenden is dus geen luiigheid, maar een manier om bij te tanken. <<

“  
Grootste valkuil?  
Dat ouders ‘slechte  
vrienden’ afkraken.  
Als je dat doet,  
val je je eigen  
kind aan. Het is dé  
manier om de deur  
dicht te trekken

ROB MULDER

”

## Zo zijn onze pubers: gezondNU-tiener onderzoek

- Twintigers zijn nachtbrakers. 57 procent geeft aan dat zij zeker eens per week later naar bed gaan dan goed voor hen is. Daarmee streven ze de middelbare scholieren ruimschoot voorbij: 35 procent.
- Adolescenten hebben vooral ’s avonds hartige trek: 77 procent neemt eens per week kaas, chips of worst.
- Tieners zijn de ultieme liefhebbers van frisdrank. 57 procent drinkt 3 keer per week of vaker frisdrank. Ter vergelijking: van de zestigplussers drinkt nog maar 22 procent 3 keer per week of vaker een glaasje ‘limonade met prik’.
- Jongeren zijn grote zoetekauwen. 48 procent van hen snoept 3 tot 7 keer per week, 13 procent dagelijks.
- Van de tieners eet slechts een kwart elke dag fruit.
- Ongeveer een op de vijf jongeren brengt vrijwel elke avond op de bank door. Zo’n 80 procent doet liever iets anders dan ‘bankklevan’.
- 47 procent van de tieners eet bijna dagelijks vlees tegenover 61 procent van de zestigplussers. Het aantal vegetariërs onder senioren is nog geen procent, bij jongeren ligt het op 9 procent.

### Meer lezen

- **Wat nou... pubers?, Marga Akkerman e.a.**
- **Het puberende brein, Eveline Crone**
- **Ellis en het verbreinen, Jelle Jolles**