

sen twee patiënten door, kijk je daar dan even in.

Joost Zaat

Afvallen voor kinderen

Van Wezel B, Vervloet-den Bieman J. *Als je te dik bent. Werkboek om samen met je ouders aan je gewicht te werken.* Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg, 2002. 79 pagina's, € 10,-. ISBN 90-352-2524-4.

Als je te dik bent is een praktisch werkboek voor kinderen die te dik zijn waarin diverse opdrachten staan over eten en bewegen. Omdat het aantal te dikke kinderen in Nederland de laatste jaren sterk is toegenomen en de kans groot is dat zij ook als volwassenen te dik zullen zijn, is het belangrijk om deze problematiek op een toegankelijke en realistische manier aan de orde te stellen.

Het boek bestaat uit drie onderdelen, die betrekking hebben op voedsel, meer bewegen en omgaan met lastige momenten. Bij elk van de drie onderdelen worden afspraken gemaakt die op papier gezet worden en als een contract worden beschouwd. Er wordt niet gestreefd naar kortetermijnresultaten, maar naar duurzame verandering van het eet- en bewegingspatroon. In het werkboek wordt een jaar uitgetrokken om de veranderingen tot stand te brengen. Het doel is niet in eerste instantie om af te vallen, maar om het gewicht bij het opgroeien gelijk te houden.

In de eerste hoofdstukken wordt een beschrijving gegeven van de kenmerken, de mogelijke oorzaken en gevolgen van overgewicht en wordt een stappenplan besproken waarmee op een speelse manier veranderingen worden gerealiseerd en beloofd.

De volgende hoofdstukken gaan in op de vraag wanneer er sprake is van gezond eten, geven tips voor een persoonlijk voedingsadvies aan de hand van een eetdagboek (geen rigide dieet maar ook samen iets lekkers tussendoor) en behandelen het thema bewegen en sport. De laatste twee hoofdstukken gaan in op de ervaring van lastige momenten en pesten. Met

name voor kinderen die eten gebruiken als troost of uit verveling is het erg belangrijk dat ze alternatieven ontwikkelen. Het boekje wordt afgesloten met extra informatie over afspraken met een diëtist, vragen over eten, en enkele belangrijke adressen en informatieve publicaties.

Ik mis in dit werkboekje helaas een goede analyse van wat het kind dagelijks eet, wanneer het eet en welke beweging het krijgt voor het gaat beginnen met het werkboek, zodat veranderingen hierop aansluiten. Een structurele verandering in het eetgedrag van het hele gezin is vaak een belangrijke voorwaarde voor dikke kinderen om hun eetgedrag te veranderen omdat een groot deel van het inkoopbeleid, het eetgedrag en het bewegingspatroon door ouders wordt bepaald. Ook voor ouders van dikke kinderen is een werkboek nuttig zodat hen geleerd wordt om op een andere manier met eten en bewegen om te gaan.

Vanwege het grote belang van gewichtsverandering voor te dikke kinderen is dit werkboek echter een belangrijk hulpmiddel, niet alleen voor diëtisten, maar ook voor huisartsen.

Greta Noordenbos

Handboek voor de leek?

Van Everdingen JJE, Kingma JH, redactie. *Het Medisch Handboek.* Kosmos-Z&K, 2002. 1104 pagina's, € 59,90. ISBN 90-215-3572-6.

Onder verantwoordelijkheid van de Orde van Medische Specialisten is *The Complete Home Medical Guide* vertaald en herschreven voor de Nederlandse situatie. Ruim honderd Nederlandstalige dokters staken hun energie in elfhonderd pagina's. Als lijvig kleurrijk hebbeding staat nu *Het Medisch Handboek* in de populaire boekhandel.

De duizenden kleurrijke illustraties en de vlotte aanbevelingen van deskundigen op de flap zullen voor velen reden zijn om zonder verder nadenken zestig euro neer te tellen. Het is gewoon een mooi plaat-

jesboek. De auteurs hebben meer ambitie: onze tijd kent een mondige patiënt die in alle hoeken van de gezondheidszorg wil snuffelen. Dat hoeft nu niet meer op internet, want er is een boek.

Het handboek begint met een gebruiksaanwijzing van vier pagina's. Dat is handig, maar ook beslist nodig. De zes delen, kleurcodes, iconen, kaders, detailfoto's, overzichtsillustraties, verwijsbalken en symbolen krijgen zo hun betekenis.

Onder het motto 'Het is mogelijk om van de vroege jeugd tot op hoge leeftijd een gezond leven te leiden', begint deel 1. Veiligheid en fitness worden hier op Amerikaanse wijze gepropageerd. Vitaminen, vezels, water en een helm op bij het fietsen, daar gaat het om. Erg Amerikaans is ook de prominente aanbeveling (met temperatuurcurve en al) van periodieke onthouding als meest gebruikte natuurlijke anticonceptiemethode. De genoemde effectiviteit (80%) relativeert deze methode beslist te weinig. De redactie gaat verder de mist in waar zij vrouwen adviseert na het eerste seksuele contact jaarlijks een uitstrijkje te laten maken. Ook de adviezen over bloeddrukmeting (elke 2 jaar vanaf 18) en cholesterolbepaling (elke 5 jaar vanaf 20) wijken behoorlijk af van de Nederlandse situatie.

In deel 2 wordt gewerkt met symptoomwijzers: 63 stroomdiagrammen voor volwassenen en 7 voor kinderen. Met een symptoom als hoest, koorts of obstipatie kan de lezer op zoek naar een mogelijke oorzaak en ontdekt zo of hij/zij het met zelfhulp afkan of dat de huisarts moet worden bezocht. Het idee is goed uitgewerkt. De nauwkeurige lezer die om kan gaan met de verwijzingen naar andere delen in het boek, komt meestal uit bij het goede advies.

In deel 3 gaat het om het opsporen van ziekte. Van spatel tot scan, al het doktersgereedschap komt aan bod. Waar het over de huisarts gaat, zitten de Amerikaanse illustraties in de weg. Alles lijkt in de tweede lijn te gebeuren. Desalniettemin is het een nuttig deel waarin de lezer onder andere goed wordt voorbereid op een eventueel bezoek aan de huisarts.

Deel 4 is het dikke deel (ruim 600 pagi-