

Mensen met verstandelijke beperkingen en hun gewicht

‘In het begin was het moeilijk voor hem. Net als voor iedereen die op dieet gaat. Maar we hebben hem altijd geprezen en hem die steun gegeven.’*

Waarover gaat het?

Dit overzicht gaat over het gewicht van mensen met verstandelijke beperkingen (VB). In Nederland is ongeveer de helft van de volwassen mensen te zwaar. Dat is ongezond. Ook veel mensen met VB zijn te zwaar.

Wat willen we weten?

We willen weten of er programma's zijn voor mensen met VB om af te vallen. En we willen weten of die programma's ook echt helpen.

Hoe weten we het?

We hebben onderzoeken gezocht die in wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd na 2008. De onderzoeken moesten gaan over programma's voor mensen met VB om af te vallen. We hebben 12 onderzoeken gevonden. De meeste onderzoeken werden in het buitenland gedaan.

Wat weten we nu?

De programma's stimuleren gezond eten of meer bewegen. Of allebei. Sommige programma's helpen om af te vallen. Maar andere niet. Het is dus goed om programma's te kiezen waarvan bekend is dat ze echt helpen. Belangrijk is dat mensen met VB zelf meebepalen hoeveel ze willen afvallen. En hoe zij dat willen doen. En ze moeten worden gesteund door hun familie en begeleiders. Dat helpt hen om vol te houden om gezond te eten en meer te bewegen.

* Citaat uit: Spanos, D., C.R. Hankey, S. Boyle, P. Koshy, S. Macmillan, L. Matthews, S. Miller, V. Penpraze, C. Pert, N. Robinson, & C.A. Melville. (2013). Carers' perspectives of a weight loss intervention for adults with intellectual disabilities and obesity: A qualitative study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(1), 90-102. doi: 10.1111/j.1365-2788.2011.01530.x. p. 95.