

MEDIA INFORMATION

Issued 05/03/14

For immediate publication

Te veel stress kan uw kinderen dik maken

Het is algemeen gekend dat stress een negatieve impact heeft op onze gezondheid. Onderzoek uit een Belgische studie gepubliceerd in het tijdschrift "*Psychoneuroendocrinology*" kwam met nieuwe bevindingen over de invloed van stress op het voedingspatroon en eetgedrag van kinderen.

De eigenlijke ChiBS studie was gelinkt aan de IDEFICS studie gecoördineerd binnen het Leibniz Instituut voor Preventief Onderzoek en Epidemiologie (BIPS, Bremen, Duitsland). De ChiBS studie onderzocht de associatie tussen gerapporteerde stress, het stress hormoon cortisol en de voeding van kinderen tussen 5 en 10 jaar in Aalter (België).

Naast het voedingspatroon van de kinderen werden drie verschillende stress factoren bevestigd: stressvolle gebeurtenissen, negatieve emoties en problemen. De stress factor "problemen" vertoonde de sterkste associatie met het voedingspatroon: Hoe meer problemen men ondervond, hoe hoger de consumptiefrequentie van zoete en vetrijke voeding. De tweede stress factor "gebeurtenissen" had een effect op de consumptiefrequentie van fruit. Hoe meer stressvolle gebeurtenissen men ervoer, hoe lager de inname van fruit. De derde stress factor "negatieve emoties" was niet gerelateerd met de consumptiefrequentie. Daarnaast rapporteerden de kinderen over hun zin naar voeding in de aanwezigheid van emoties (=emotioneel eten). Hier waren alle drie de stress factoren geassocieerd met een hogere incidentie van emotioneel eten.

Om de hypothese verder te testen, werden speekselstalen verzameld op vier tijdstippen van de dag. Een verhoogde hoeveelheid cortisol toont aan dat een persoon gestrest is en zou ongezond eetgedrag induceren door invloeden op de beloningspaden en de eetlust. Hogere cortisol waarden waren geassocieerd met een verhoogde consumptiefrequentie van zoete voeding. Bijgevolg leiden hoge cortisol waarden dus tot een ongezonder voedingspatroon. Deze bevindingen ondersteunen de theorie van cortisol geïnduceerde voorkeur naar ongezonde troostvoeding en versterken de stress-voeding relatie.

Samengevat kan gesteld worden dat gestreste kinderen een ongezonder voedingspatroon en eetgedrag vertonen. Deze kennis kan gebruikt worden in de preventie van stress-geïnduceerd overgewicht. Zo zou de omgeving een gezonde voedingszone moeten zijn die de kans tot stress-geïnduceerd eten minimaliseert. "Ouders en kinderen zouden bewust moeten gemaakt worden dat stress hun emotioneel eetgedrag kan beïnvloeden zodat ze kunnen anticiperen op dit gedrag" zegt de auteur Nathalie Michels. "Verder zouden kinderen technieken moeten aanleren om met stress om te gaan zoals probleemoplossende vaardigheden of hulp vragen in plaats van hun toevlucht te zoeken in voeding."

Het I.Family project bouwt verder op de IDEFICS en ChiBS studie door het eetgedrag en de voedingsinname van kinderen en adolescenten op te volgen, terwijl ook het welzijn binnen de familie, school en vriendenkring wordt onderzocht. I.Family bestudeert gerelateerde onderwerpen zoals de gezinssfeer, pestgedrag, zelfvertrouwen, slaapduur en slaapkwaliteit alsook de impact van stress en negatieve emoties op de voeding.

Verdere informatie over de I.Family studie is beschikbaar op www.ifamilystudy.eu.

Bronnen:

Relation between salivary cortisol as stress biomarker and dietary pattern in children. (Nathalie Michels, Isabelle Sioen, Caroline Braet, Inge Huybrechts, Barbara Vanaelst, Maïke Wolters, Stefaan De Henauw). Published in Psychoneuroendocrinology 2013; 38: 1512-20.

Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children (Nathalie Michels, Isabelle Sioen, Caroline Braet, Gabriele Eiben, Antje Hebestreit, Inge Huybrechts, Barbara Vanaelst, Krishna Vyncke, Stefaan De Henauw). Published in Appetite 2012;59(3):762-9.

ENDS/Contacts & Notes follow

Media contact for I.Family Study - Rhonda Smith, Minerva (UK)
+44(0)1264-326427/+44(0)7887-714957 rhonda@minervacomms.net

Notes for Editors:

1. The IDEFICS Study ran from September 2006 to February 2012 was funded under the EU's Sixth Framework Programme. Researchers in 11 European countries collaborated on the research. The study delivered reliable data to make an international assessment of the problem of "obesity in children" possible. The focus of the IDEFICS Study lied in exploring the risks for overweight and obesity in children as well as associated long-term consequences. Beyond pure research, IDEFICS offered activities for health promotion and prevention in kindergartens and schools. The I Family Study continues the work of IDEFICS, tracking the children as they reach adolescence.

3. The I Family Study is an EC funded project under Framework 7 of the KBBE programme running from March 2012 to February 2017. It has 17 partners, working across 11 countries and with cohorts in 8 European countries - Germany, Italy, Sweden, Hungary, Cyprus, Estonia, Spain and Belgium.



4. The I Family Study has two strategic objectives:

- (1) Understand the interplay between barriers against and drivers towards healthy food choice;
- (2) Develop and disseminate strategies to induce changes that promote healthy dietary behaviour in European consumers especially adolescents and their parents

5. I Family study partners

<i>Participant organisation</i>	<i>Lead investigator(s)</i>	<i>Key responsibilities</i>
University of Bremen, Germany	Wolfgang Ahrens	Project coordinator
Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology – BIPS GmbH, Germany	Iris Pigeot	German cohort, statistics
Institute of Food Sciences, National Research Council, Italy	Alfonso Siani	Italian cohort, nutritional epidemiology
Copenhagen Business School, Denmark	Lucia Reisch, Wencke Gwozdz	Consumer behaviour & environmental influences
University of Lancaster, United Kingdom	Garrath Williams	Ethics, policy, and stakeholder engagement
Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg, Sweden	Staffan Mårild, Lauren Lissner	Swedish cohort, family analysis
University of Helsinki, Finland	Jaakko Kaprio	Familial aggregation & genetic modelling
University of the Balears Islands, Spain	Andreu Palou, Catalina Picó	Genomic analysis
University of Pécs, Hungary	Dénes Molnár	Hungarian cohort
Rudolf Magnus Institute of Neuroscience, The Netherlands	Roger Adan	Neuroimaging & neuropsychology
Research and Education Institute of Child Health, Cyprus	Michael Tornaritis	Cypriot cohort
National Institute for Health Development, Estonia	Toomas Veidebaum	Estonian cohort
Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, Italy	Vittorio Krogh	Dietary assessment methods
University of Bristol, United Kingdom	Angie Page, Ashley Cooper	Physical activity monitoring
Minerva PRC Ltd, United Kingdom	Rhonda Smith, Emily Nash	Dissemination and communication
University of Zaragoza, Spain	Luis Moreno	Spanish cohort
Ghent University, Belgium	Stefaan De Henauw	Belgian cohort

Notes/End

