

Eindelijk eten...?

De relatie tussen inhaalgroei en vroege puberteit

Adoptiekinderen die (te) vroeg in de puberteit komen, hebben bijna allemaal één ding gemeen: een snelle inhaalgroei na de aankomst in het adoptiegezin. Andersom is het echter niet zo dat inhaalgroei per definitie leidt tot een (te) vroege puberteit. Wat zegt dat volgens wetenschappelijk onderzoek en een ervaren kinderarts over de mogelijkheden om via voeding het tijdstip van de puberteit te beïnvloeden?

Bij een vroege puberteit beginnen puberteitskenmerken bij meisjes tussen de acht en tien jaar; bij een té vroege puberteit al voor het achtste jaar. Bij jongens, waar het veel minder vaak voorkomt, ligt dit een jaar later. Adoptiekinderen hebben relatief vaak een (te) vroege puberteit. In een grootschalig onderzoek in Denemarken bleek de gemiddelde eerste menstruatie bij geadopteerden ruim een jaar voor te liggen op die van hun Deense leeftijdsgenoten, maar ook op die van hun leeftijdsgenoten in hun land van herkomst. Het risico op té vroege puberteit lag tien tot twintig keer zo hoog. Onderzoek uit Zweden, Frankrijk, de Verenigde Staten en ook Nederland bevestigt dat geadopteerde meisjes een grotere kans hebben op een vervroegde puberteit.

Een vroege puberteit is voor ieder kind een belasting, maar voor adoptiekinderen tikt het extra aan: ze komen daardoor nog meer in een uitzonderingspositie en hun lengtegroei stopt eerder, waardoor ze relatief klein blijven.

Voeding een factor van belang

Uit onderzoek dat gedaan is naar puberteit, blijkt dat er een relatie is tussen voeding en het moment waarop de puberteit begint. Welvaart beïnvloedt de timing: onderzoek in India heeft aangetoond dat meisjes uit hogere sociaal-economische klassen eerder menstrueren dan meisjes uit lagere klassen. Uit onderzoek onder Nederlandse meisjes blijkt een verband tussen de hoeveelheid lichaamsvetweefsel en de start van de puberteit: grotere en zwaardere meisjes hebben gemiddeld een vroegere puberteit dan dunne meisjes. Het lijkt erop dat zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van de voeding invloed uitoefenen op het tijdstip waarop de puberteit begint. Als dat zo is, is het niet verwonderlijk dat adoptiekinderen relatief vaak een (te) vroege puberteit hebben. Vaak komen adoptiekinderen immers ondervoed en verwaarloosd aan in een voor hun begrippen welvarend adoptiegezin.

Onderzoek naar (te) vroege puberteit bij adoptiekinderen geeft nadere aanwijzingen voor de aard van de relatie. Het optreden van vroege puberteit is afhankelijk van het land van herkomst: kinderen uit Korea (die meestal niet ondervoed zijn) lijken nauwelijks een verhoogde kans te hebben, maar bij kinderen uit bijvoorbeeld Zuid-Amerika (waarbij ondervoeding vaker voorkwam) komt het relatief vaak voor. Ook lijkt de leeftijd bij aankomst een rol te spelen: bij adopties van kinderen die ouder dan drie zijn, werd een verhoogd risico gevonden, bij jonger geadopteerde kinderen niet. Deze gegevens kunnen erop wijzen dat de intensiteit en duur van meegemaakte ondervoeding van belang zijn.

Van tekort naar verzadigd

Als (onder)voeding een belangrijke rol speelt bij het tijdstip waarop de puberteit intreedt, dan ligt het voor de hand dat ook een (abrupte) verandering in het eetpatroon gevolgen heeft voor de ontwikkeling van de puberteit. Een aantal publicaties wijst er inderdaad op dat een snelle gewichtstoename na een periode van tekorten de puberteitsrijping kan beïnvloeden. De overgang van een voedselarm dieet naar een overvloed aan voedsel zou klieren in de hersenen triggeren tot het afgeven van de hormonen die de start van de puberteit inluiden. Hierdoor begint de puberteit (veel) vroeger dan normaal. De mens staat hierin overigens niet alleen: ook bij ratjes leidt meer voeding na een periode van voedselschaarste tot versnelling van de start van de puberteit, blijkt uit onderzoek.

Opnieuw een factor die kan verklaren waarom adoptiekinderen vaker last kunnen hebben van (te) vroege puberteit. Na een periode van tekorten – zowel wat voeding als wat aandacht betreft – komen zij terecht in een situatie waarin er voedsel, zorg en aandacht in overvloed is. Onderzoek bij een kleine groep – negentien geadopteerde meisjes – bevestigt de lichamelijke effecten van voeding na de adoptie. Hieruit bleek dat een normaal voedingspatroon na een babytijd van ontbering een snelle toename gaf in lichaamsgewicht en dus ook in vetweefsel. Dit veroorzaakte hogere waarden van stoffen die het systeem triggeren dat de puberteit in gang zet. Het lijkt dus goed mogelijk dat een

verrijkt dieet na het meemaken van ontberingen de aanzet geeft tot snelle inhaalgroei, die vervolgens leidt tot vroege puberteit.

Op dieet?

Vrijwel alle adoptiekinderen maken na aankomst een snelle inhaalgroei mee. Bij adoptiekinderen die te maken hebben met een (te) vroege puberteit is ook vaak sprake geweest van een snelle inhaalgroei. Omgekeerd is de kans op een vervroegde puberteit na een snelle inhaalgroei maar heel klein, namelijk maar circa één procent. Bovendien kunnen we nog niet voorspellen bij welke kinderen het voor gaat komen.

Het zou dan ook een heel rigoureuze oplossing zijn om alle adoptiekinderen na aankomst in Nederland op dieet te zetten.¹ Inhaalgroei wordt immers gezien als een gezonde manier om achterstanden weg te werken. Kinderarts Evert van der Veer is medisch adviseur van Wereldkinderen en heeft in de loop der jaren ook in zijn eigen praktijk al veel adoptiekinderen voorbij zien komen. Hij ontraadt het beïnvloeden van de inhaalgroei om daarmee het mogelijke risico op (te) vroege puberteit te verkleinen. ‘Je wilt adoptiekinderen na aankomst toch niet langer laten “honger”?’ Om groeiachterstanden in te halen, hebben ze alle eiwitten en voedingsstoffen hard nodig en het is juist prima en een teken van gezondheid als er inhaalgroei plaatsvindt. Ons advies is niet anders dan bij andere kinderen met groei problemen: geef voldoende, gezonde en gevarieerde voeding. Let er op dat adoptiekinderen genoeg eiwitten, vitamines en calcium binnen krijgen en wees in het begin alleen even voorzichtig met producten die melksuiker (lactose) bevatten.’ Van der Veer constateert overigens dat adoptiekinderen tegenwoordig nog maar zelden heel erg ondervoed in Nederland aankomen en dat vroege puberteit maar heel weinig voorkomt.

Schransen

Adoptiekinderen direct na aankomst laten ‘honger’ is niet alleen overbodig, het gaat ook in tegen de drang van de adoptieouders om juist in die periode te zorgen dat het hun kind aan niets ontbreekt. Dat zij hun kind iets moeten ontzeggen, kan leiden tot geforceerd gedrag, dat vervolgens weer (on)bewust invloed kan hebben op de manier waarop ouder en kind op elkaar reageren.

Twee goede redenen dus om een adoptiekind niet te laten ‘honger’, iets anders is dat adoptiekinderen die gewend zijn dat ze moeten ‘vechten’ voor hun eten, soms moeilijk kunnen omgaan met de vanzelfsprekende beschikbaarheid van voedsel in het adoptiegezin. Evert van der Veer: ‘Het komt natuurlijk wel voor dat adoptiekinderen in het begin vreetbuien hebben omdat ze opeens geconfronteerd worden met een overvloed aan voedsel. Meestal gaat dat snel over, maar anders moeten de ouders ervoor zorgen dat het kind het wat kalmer aan gaat doen met eten. Vreetbuien zijn natuurlijk nooit goed en net als bij alle andere kinderen moet je als adoptieouder opletten dat je kind niet teveel vette en ongezonde dingen eet en zo last krijgt van overgewicht, met alle risico’s van dien.’

Nog niet uitonderzocht

Over de relatie tussen (onder)voeding, inhaalgroei en (te) vroege puberteit is nog veel onbekend. Dat (te) vroege puberteit bij adoptiekinderen kan volgen op snelle inhaalgroei na tekorten, wil niet zeggen dat daarmee alles over de relatie tussen inhaalgroei en vervroegde puberteit gezegd en verklaard is. Van een verhoogd risico op een versnelde inzet van de puberteit na inhaalgroei lijkt bijvoorbeeld geen sprake bij adopties die plaatsvinden voor het derde jaar. Wellicht is er dus een kritische periode waarin veranderingen van eetpatronen effect hebben op de timing van de puberteit.

Gera ter Meulen en Femmie Juffer

¹ De voedingsstoffen die hiervoor het meest in aanmerking zouden komen, zijn eiwitten en vetten. Bij niet-geadopteerde meisjes is er namelijk een relatie gevonden tussen vet, eiwit, lengte op jonge leeftijd en de start van de puberteit. Dierlijk eiwit zou eventueel een grotere kans op vervroegde puberteit kunnen geven, maar zeker is dit niet.