

Adviezen om ondervoeding bij kinderen tijdens ziekte te voorkomen

Informatie voor ouders

U heeft deze folder gekregen omdat uw kind een risico loopt op ondervoeding. In deze folder geven wij hierover uitleg. U krijgt verder adviezen en tips over hoe u uw kind kan helpen om in goede conditie te blijven of weer te komen.

Risico op ondervoeding bij ziek zijn

Als uw kind ziek is heeft zijn/haar lichaam extra voedingsstoffen nodig. Maar juist omdat uw kind ziek is kan het moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Uw kind heeft door zijn/haar ziekte bijvoorbeeld last van smaakverlies, spanningen, vermoeidheid of pijn. Toch is het erg belangrijk om voor en tijdens een medische behandeling op gewicht te blijven. Als uw kind afvalt neemt zijn/haar lichamelijke conditie af. Uw kind heeft hierdoor meer kans op complicaties en het herstel kan langer duren. Dit komt omdat uw kind tijdens ziekte niet alleen vetweefsel verliest maar onder andere ook spierweefsel. Zo heeft een kind dat niet eet in 6 tot 10 dagen zijn spiervoorraad grotendeels opgegeten! Als vergelijking: u als volwassene heeft een voorraad voor 70 dagen. Is uw kind te zwaar en wil het afvallen? Dan is dit niet het juiste moment. Wacht er liever mee tot uw kind weer opgeknapt is.

Algemene adviezen en tips

Onderstaande adviezen en tips kunnen u en uw kind helpen zijn/haar eetlust te verbeteren en de voeding volwaardiger (= voldoende voedingsstoffen) te maken.

- > Heeft uw kind weinig eetlust, laat uw kind dan meerdere keren per dag kleine porties eten. Het is beter zes à acht keer per dag een kleine portie te nemen dan drie keer per dag een uitgebreide maaltijd.
- > Laat uw kind ook dingen eten die hij/zij lekker vindt.
- > Zorg voor steeds verschillende smaken.
- > Bouillon, ook al is deze getrokken van vlees, bevat geen waardevolle voedingsstoffen. Het wekt alleen de eetlust op. Laat uw kind eventueel een half uur vóór de maaltijd een klein kopje magere bouillon drinken.
- > Uw kind heeft extra energie(calorieën) en extra eiwitten nodig. Eiwit is een bouwsteen voor onze lichaamscellen. Het is onder andere nodig voor een goede spieropbouw en voor een goede afweer tegen infecties. Laat uw kind daarom veel producten met veel eiwit erin eten. Bijvoorbeeld vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten.

De aanbevolen hoeveelheden die uw kind normaal nodig heeft, kunt u lezen in de tabel van het voedingscentrum op de volgende pagina.





Leeftijd	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50 - 100 g = 1-2 opscheplepels	100 - 150 g = 2-3 opscheplepels	150 - 200 g = 3-4 opscheplepels	250 g = 5 opscheplepels
Fruit	150 g = 1 ½ stuk	150 g = 1 ½ stuks	200 g = 2 stuks	200 g = 2 stuks
Brood	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	4-6 sneetjes	4-8 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50 - 100 g = 1-2 aardappelen/ 1-2 opscheplepels	100 - 150 g = 2-3 aardappelen/ 2-3 opscheplepels	150 - 250 g = 3-5 aardappelen/ 3-5 opscheplepels	4-6 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-6 aardappelen
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas		20 g kaas)	1 plak (20 g)	2 plakken (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervanger	50 - 60 g	60 - 80 g	80 - 100 g	100 - 125 g
Halvarine	5 g	5 g	5 g	5 g
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g = 1 eetlepel	15 g = 1 eetlepel	15 g = 1 eetlepel	15 g = 1 eetlepel
Dranken (incl. melk)	1 liter	1 – 1,5 liter	1-1 ½ liter	1,5 -2 liter
Noten	15 g notenpasta	15 g ongezoeten noten	25 g ongezoeten noten	25 g ongezoeten noten





Tips voor de broodmaaltijd

- > Beschuit, crackers, knäckebröd, tarwe- of witbrood en dergelijke geven minder snel een vol gevoel dan roggebrood of volkorenbrood.
- > Besmeer het brood royaal, bij voorkeur (dieet)margarine of roomboter. Geroosterd brood 'vraagt' meer boter.
- > Gebruik dubbel beleg op de boterham.
- > Smeuïg beleg eet gemakkelijker, bijvoorbeeld leverworst, paté, ragout, smeerkaas.
- > Andere mogelijkheden zijn een gehaktbal, kroket, (roer)ei, salades zoals eiersalade en kipkerriesalade, slaatje of vis. Deze leveren veel energie.
- > Probeer eens kwark, pap, vla of (vruchten)yoghurt extra bij de broodmaaltijd. Of neem een kant-en-klaar drinkontbijt. Slagroomvla, slagroomyoghurt, Danoontjes, verwenkwark, verwenyoghurt, boerenyoghurt, chocolademousse en stracciatellayoghurt zijn ook aan te raden, omdat deze veel energie leveren.

Tips voor tussendoor

- > Geef tussendoor een plak koek, een snee krentenbrood of een snee suikerbrood besmeerd met boter.
- > Hartige versnaperingen: bitterbal, chips, blokje kaas, kroket, noten, toastje met (Franse) kaas, paté of salade, plak vleeswaren, stukje worst, Bifi-worstje.
- > Zoete versnaperingen: bonbon, gevulde koek, plak cake, fruitkick, Yo- break, stukje chocolade, roomijs, kant-en-klare toetjes.
- > Geef eens (verwen)kwark, pap, (slagroom)vla, (vruchten- of slagroom) yoghurt als tussendoortje. Ook bavarois en chocolademousse zijn energierijke tussendoortjes.
- > Laat uw kind niet alleen water en thee drinken, maar ook dranken zoals chocolademelk, drinkontbijt, Milk en Fruit, Smoothie fruit, frisdrank, karnemelk, limonade, melk, vruchtensap/dubbeldrank of yoghurtdrank. Geef geen light-dranken.

Tips voor de warme maaltijd

- > Aardappelpuree (met boter en/of room) eet meestal gemakkelijker dan gekookte aardappelen.
- > Eenpansmaaltijden zoals bami, macaroni, nasi, spaghetti en stamppot leveren vaak meer energie dan aardappelen, groente en een stukje vlees.
- > Gebruik een klontje boter of margarine bij de bereiding van de groente.
- > Van rauwkost ga je snel vol zitten en levert geen extra energie. Geef dit dus niet aan uw kind.
- > Als uw kind geen zin heeft in warm vlees of als dit moeilijk te kauwen is, kunt u het volgende proberen:
 - Plakjes koude vleeswaren bij de warme maaltijd. Bijvoorbeeld casselerrib, gehakt, ham, rollade, rosbief.
 - Rulgebakken gehakt door macaroni of spaghetti (saus).
 - 2 eieren (gekookt, als roerei of omelet), (koude)kip of vlees in plaats van vlees.
 - Een maaltijd met peulvruchten of een peulvruchtensoep, bijvoorbeeld erwtensoepp.
 - Koud vlees verwerkt in een salade.
 - Een (kant-en-klare) vleesvervanger bijvoorbeeld een groenteburger, tahoe (sojakaas) of tempé (gefermenteerde sojabonen).
- > Wanneer uw kind geen zin heeft in de gehele warme maaltijd kunt u kiezen voor:
 - Een uitgebreide broodmaaltijd, bijvoorbeeld brood met hartig beleg, ei, een





melkproduct en een stukje fruit of glas vruchtensap.

- Een koud hoofdgerecht zoals een koude salade van aardappelen, macaroni, peulvruchten of een stukje koude hartige taart.

Beweging is belangrijk

Voldoende bewegen is goed voor de ontwikkeling van uw kind. Denk aan botopbouw, sterkere spieren, betere spijsvertering, het gunstige effect voor de bloeddruk, beter slapen, meer zelfvertrouwen en kinderen leren door samen met andere kinderen te sporten diverse sociale vaardigheden. Zoals u eerder in deze folder heeft kunnen lezen, kan ondervoeding uiteindelijk leiden tot spieraafbraak, omdat het lichaam ergens zijn energie vandaan moet halen. Om te zorgen dat er weer spieropbouw plaatsvindt is het nodig dat uw kind voldoende beweegt. Wanneer uw kind namelijk bijgevoed wordt, maar onvoldoende beweegt, wordt de extra voeding omgezet in vet in plaats van bouwstenen voor de spieren. Stimuleer uw kind om te doen wat hij/zij kan. Bijvoorbeeld naar de wc lopen, stukjes over de gang lopen, in de speelkamer met een bal spelen. Het is belangrijk dat uw kind ook voldoende rust krijgt. Wanneer u vragen of twijfels heeft kunt u eventueel samen met de kinderfysiotherapeut een beweegplan maken.

Tips om uw kind meer te laten eten

Probeer niet de strijd aan te gaan met uw kind of hem/haar te dwingen om te eten. De sfeer aan tafel wordt dan meer gespannen en u bent alleen nog maar bezig met het eten van uw kind. Door de gespannen sfeer wordt het voor iedereen moeilijk om te genieten van het eten, ook voor uw kind. Wat u wel kunt doen staat hieronder.

- > Geef uw kind kleine porties eten. Anders kan een kind letterlijk tegen 'de berg' eten op gaan zien.
- > Eet samen met de kinderen aan tafel. Kinderen doen na wat ze zien. Als de ouders samen eten met de kinderen in plaats van apart, leren ze van uw gedrag.
- > Leer een kind dat het iets wat het echt niet lekker vindt ook niet volledig hoeft op te eten. Maar dat er wél altijd iets geproefd moet worden van alles wat er op tafel komt. Eén hapje.
- > Gebruik eten nooit als straf of beloning.
- > Neem de tijd voor maaltijden. Het avondeten is bij uitstek geschikt om aandacht te hebben. Niet alleen voor het eten zelf, maar ook voor elkaar.
- > Vermijd storende factoren zoals geluid van een televisie op de achtergrond.
- > Eet niet te laat en het liefst steeds rond dezelfde tijd. Wanneer een kind moe is, eet het weinig.
- > Kondig aan dat het bijna etenstijd is. Uw kind weet dan dat het moet stoppen met spelen. Daarmee voorkomt u dat uw kind met tegenzin aan tafel komt.

Tot slot

Als uw kind weer hersteld is, heeft het geen extra energie (calorieën) en eiwit meer nodig. Dan stopt u weer met het aanbieden van energierijke tussendoortjes, de roomtoetjes, dubbel broodbeleg, dik dieetmargarine, volle melk, snacks enzovoort.

Op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kunt u verdere informatie vinden over gezonde voeding, U kunt hier ook met uw kind spelletjes en tests over voeding doen.

