

Voedingsadvies voor kinderen met obstipatie

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadvies voor kinderen met obstipatie

Inleiding

Obstipatie betekent verstopping, er is sprake van obstipatie wanneer de ontlasting er kleiachtig uitziet en moeilijk uit te scheiden is. Het is een verschijnsel dat ook bij jonge kinderen voorkomt. Er kunnen verschillende redenen zijn voor het ontstaan van obstipatie. Ook de voeding die uw kind krijgt, kan hiermee te maken hebben. In deze folder worden de voedingsadviezen bij obstipatie nader uitgelegd.

De folder bestaat uit drie delen.

Deel een gaat in op obstipatie bij kinderen jonger dan 1 jaar.

Deel twee gaat in op obstipatie bij kinderen van 1 tot 4 jaar.

Tot slot kunt u in dit boekje vinden wat uw kind dagelijks nodig heeft aan voedingsmiddelen en waar u meer informatie op kunt vragen over obstipatie bij kinderen.



Voedingsadvies bij obstipatie voor kinderen (tot 1 jaar)

Wat is obstipatie?

Obstipatie of verstopping is een verschijnsel dat ook bij jonge kinderen voorkomt.

Er is sprake van obstipatie wanneer de ontlasting er kleiachtig uitziet en moeilijk uit te scheiden is.

Het kan worden veroorzaakt door te weinig borstvoeding, te weinig vocht, te hoge omgevingstemperatuur of een verkeerde voeding. Ook kunnen erfelijkheid en lichamelijke afwijkingen een rol spelen.

Obstipatie kan vervelend zijn, zowel voor het kind als voor de ouder(s)/ verzorger(s). Obstipatie die niet verholpen wordt, kan bovendien verergeren. Uit angst voor pijn kan het kind de ontlasting juist gaan ophouden, waardoor de aandrang op den duur verdwijnt en de ontlasting alleen maar harder wordt. De kans op het ontstaan van pijnlijke kloofjes in de anus (dit noemen we fissuren) is groot. Een aanpassing van de voeding kan verbetering brengen. Welke aanpassing nodig is, hangt af van de leeftijd van het kind en de voeding die het krijgt.

Kinderen met borstvoeding

Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben zelden obstipatie. Wel komt het vaak voor dat een kind onregelmatig ontlasting heeft. Zo kan het borstgevoede kind enige keren per dag een vuile luier hebben maar het kan zonder bezwaar ook enkele dagen overslaan.

De normale ontlasting is zacht, zalfachtig en goudgeel van kleur. Wanneer met de borstvoeding begonnen wordt, ontstaat weinig ontlasting. Na enkele weken borstvoeding wordt de ontlasting steviger door verbetering van de darmfunctie. Dit is een normale ontwikkeling.

Wanneer de ontlasting hard en droog is of wanneer u aan uw kind merkt dat het veel moeite kost de ontlasting kwijt te raken bijvoorbeeld pas na veel huilen en hard persen dan is er sprake van obstipatie.

Drinkadviezen

- Het is van belang dat de moeder voldoende drinkt (minimaal 2 liter drinkvocht per dag) en een gezonde voeding gebruikt. Dit is belangrijk om voldoende borstvoeding aan te kunnen maken.
- kunt uw kind meer laten drinken door het vaker aan te leggen. Wanneer uitbreiding van de hoeveelheid drinkvocht binnen 1–2 weken geen verbetering geeft, is het verstandig uw (huis)arts te raadplegen.

Overgang van borstvoeding naar flesvoeding

De overgang van borstvoeding naar flesvoeding beïnvloedt het ontlastingspatroon van uw kind. De ontlasting wordt vaak wat steviger en komt minder vaak. Het is mogelijk dat de ontlasting niet meer elke dag komt. Dit betekent niet dat uw kind obstipatie heeft. Zolang uw kind geen moeite heeft om de ontlasting kwijt te raken, is er geen sprake van obstipatie.

Kinderen met flesvoeding

Als uw kind flesvoeding krijgt is de ontlasting wat steviger dan met de borstvoeding. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is het niet bezwaarlijk als een kind enkele dagen geen ontlasting heeft. Er is pas sprake van obstipatie wanneer de ontlasting droog en hard is of als u aan uw kind merkt dat het veel moeite kost de ontlasting kwijt te raken bijvoorbeeld pas na veel huilen en hard persen.

Obstipatie kan worden veroorzaakt door het gebruik van te weinig vocht. Dit kan komen doordat het kind slecht drinkt of doordat de voeding te geconcentreerd is. Bijvoorbeeld te veel poeder opgelost in te weinig water. Een andere oorzaak van obstipatie kan zijn dat er een flesvoeding gebruikt wordt die weinig melksuiker (lactose) bevat. Het kan dan zinvol zijn om over te schakelen op een flesvoeding met meer melksuiker. Overleg zo nodig met uw (consultatiebureau)arts, diëtist of wijkverpleegkundige.

Tot slot kan het nodig zijn de voeding uit te breiden met vezelbevattende bijvoeding. Voedingsvezel trekt in de darmen vocht aan en stimuleert de darmwerking waardoor de ontlasting zachter wordt en regelmatig komt. Drinkadviezen

Zorg ervoor dat de voeding niet te geconcentreerd is. Volg nauwkeurig de gebruiksaanwijzing op de verpakking van de voeding. De hoeveelheid vocht die uw kind per dag nodig heeft, wordt bepaald door de leeftijd en het lichaamsgewicht:

- kinderen van 0–3 maanden 150 ml per kg lichaamsgewicht;
- kinderen van 4–6 maanden 130 ml per kg lichaamsgewicht;
- kinderen van 7–9 maanden 120 ml per kg lichaamsgewicht;
- kinderen van 10–12 maanden 110 ml per lichaamsgewicht.

Voldoende drinken is vooral van belang bij:

- warm weer;
- bij spugen;
- en bij koorts of verhoging.

U kunt uw kind tussen de voedingen door wat extra water geven. Daarnaast kunt u de flesvoeding extra verdunnen door 10 ml water extra toe te voegen aan 100 ml voeding.

Kinderen vanaf 4 maanden met bijvoeding

Advies bij borstvoeding (WHO): De eerste 6 maanden volledig borstvoeding er is geen bijvoeding noodzakelijk. Wanneer uw kind 4 maanden of ouder is kunt u de voeding geleidelijk uitbreiden. Bijvoeding bevat vaak voedingsvezel. Voedingsvezel stimuleert de darmwerking en trekt vocht aan in de darmen waardoor de ontlasting zachter wordt. Aangezien het maagdarmkanaal van kleine kinderen nog niet helemaal ontwikkeld is, is het van belang het vezelgehalte van de voeding geleidelijk te verhogen.

U kunt bijvoorbeeld onderstaande volgorde aanhouden:

- In overleg met het consultatiebureau kunt u vanaf de leeftijd van 4 maanden verdund en gezeefd vruchtensap, groentesap of vruchtenmoes geven. U kunt hier bijvoorbeeld peer, pruim, perzik, abrikoos, meloen of tomaat voor gebruiken. Begin voorzichtig met 1 theelepel sap of moes voorafgaande aan een van de borst- of flesvoedingen. Breid de hoeveelheid geleidelijk uit naar gelang het resultaat.
- Daarnaast kunt u, in overleg met het consultatiebureau, de bijvoeding uitbreiden met bijvoorbeeld fijngemaakte groente en later ook (gezeefde) peulvruchten.
- Vanaf 4 maanden zijn rijstemeel en maïsmeel geschikte bindmiddelen. Geef kleine kinderen tot de leeftijd van 6 maanden geen glutenbevattende granen of bindmiddelen. Gluten is een eiwit dat in tarwe, haver, rogge en gerst voorkomt. Kleine kinderen kunnen dit nog niet goed verdragen. Indien uw kind ouder dan 6 maanden is, kunt u beginnen met witbrood, licht bruinbrood, beschuit, cracker, soepstengel, kinderbiscuit, rijstwafel, cornflakes, custard, maïzena. Ga geleidelijk over op soorten die meer voedingsvezel bevatten zoals baby-ontbijtgranen. Geef pas vanaf één jaar de grovere soorten zoals volkorenbrood en hele granen (bijvoorbeeld gierst, zilvervliesrijst en haverhout).
- Voor kinderen vanaf 6 maanden kan er gekozen worden voor opvolgmelk echter borstvoeding blijft de aangewezen melkbron. U kunt met opvolgmelk of borstvoeding ook pap maken. Andere geschikte dranken zijn:
 - (mineraal)water zonder prik
 - slappe thee
 - verdund vruchtensap
 - appelsap
 - Tomatensap
 - of groentesap zonder zout.
- Zorg voor voldoende vet in de voeding. Besmeer het brood met margarine. Gebruik margarine voor de bereiding van de warme maaltijd, ook wanneer deze slechts bestaat uit groente en aardappelkruim. U kunt een mespuntje margarine door de groente roeren. Het toevoegen van een lepeltje olie aan de flesvoeding is niet nodig.

Wat heeft uw kind dagelijks nodig?

Vanaf de leeftijd van 4 à 6 maanden tot ongeveer een jaar zal uw baby steeds meer leren eten. De voeding wordt geleidelijk uitgebreid. Eerst een klein hapje fijngemalen fruit en een beetje fijngemaakte groente. Daarna wat fijngemaakte aardappelkruim, een beetje jus of margarine, een bordje pap. En uiteindelijk een sneetje brood en een warme maaltijd met vlees. Overleg met het consultatiebureau of diëtist over het geschikte tijdstip en de juiste hoeveelheid. Borstvoeding kunt u blijven geven zolang u en uw kind dit prettig vinden. De flesvoeding kunt u het beste vervangen door opvolgmelk. Achterin de folder staat een voorbeeld van een dagmenu voor een kind van 10–12 maanden.

Hoe nu verder?

Veranderingen in vochtgebruik en voeding dienen binnen 2 weken effect te hebben. Wanneer de obstipatie blijft aanhouden neem dan contact op met uw (consultatiebureau-) arts.

Wat heeft uw kind dagelijks nodig?

Baby 10–12 maanden

Hieronder een voorbeeld van een dagvoeding voor een baby van 10 tot 12 maanden:

Ontbijt	een sneetje bruinbrood besmeerd met margarine besmeerd met zoet beleg een bekertje thee In plaats van brood kunt u ook pap (opvolgmelk met bijvoorbeeld baby- ontbijtgranen) geven
In de ochtend	een bekertje thee een volkoren biscuittje een stukje mandarijn of appel of ander fruit
Lunch	een sneetje bruinbrood besmeerd met margarine en hartig beleg (zoals smeerkaas of smeerworst) een bekertje opvolgmelk
In de middag	een bekertje vruchtensap een rijstwafel
Warme maaltijd	1–2 aardappeltjes 1–2 groentelepels groente stukje vlees, kip of vis met jus een schaaltje volle yoghurt of een schaaltje pap met baby- ontbijtgranen of vla met vers fruit

Borstvoeding kunt u op verzoek blijven geven.

Wat is obstipatie?

Obstipatie of verstopping is een verschijnsel dat ook bij jonge kinderen voorkomt. Er is sprake van obstipatie wanneer de ontlasting hard en droog en moeilijk uit te scheiden is en minder dan drie keer per week. Verstopping ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt.

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, is het niet nodig dat uw peuter elke dag ontlasting krijgt. Obstipatie kan worden veroorzaakt door te weinig drinken, een vezelarme voeding, overgang naar ander voedsel, het negeren van aandrang, te weinig lichaamsbeweging of psychische factoren.

Ook kan uw kind last krijgen van verstopping als:

- er weinig regelmaat is in het dagelijks leven;
- het kind moeilijk meekomt op school;
- er spanningen zijn thuis
- het kind nare gebeurtenissen meemaakt.

Daarnaast kunnen erfelijkheid en lichamelijke afwijkingen mogelijke oorzaken zijn.

Vanaf 1 jaar gaat de ontwikkeling van het kind een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van obstipatie. Het komt vaak voor dat een kind zich als het ware verzet tegen het zindelijk worden. Dit geldt vooral als u te vroeg met zindelijkheidstraining begint.

Hoewel obstipatie op zichzelf zelden schadelijk is, kan het vervelend zijn, zowel voor het kind als voor de ouder(s)/verzorger(s).

Klachten die kunnen ontstaan zijn:

- harde ontlasting doordat de ontlasting te lang in de dikke darm blijft ;
- pijn bij het poepen;
- buikpijn en een harde en opgezette buik;
- overloopdiarree. Als de darm vol blijft zitten met veel harde ontlasting kan dunne poep langs de harde ontlasting lekken;
- weinig eetlust.

Als obstipatie niet verholpen wordt, kan het bovendien verergeren. Uit angst voor pijn kan het kind de ontlasting juist gaan ophouden, waardoor de aandrang op den duur verdwijnt en de ontlasting alleen maar harder wordt. De kans op het ontstaan van pijnlijke scheurtjes in de anus (fissuren) is dan groot. Een aanpassing van de voeding kan verbetering brengen.

Drink- en voedingsadviezen

- Zorg ervoor dat uw kind meer drinkt dan normaal. Gemiddeld hebben peuters en kleuters ongeveer $\frac{3}{4}$ – 1 liter drinkvocht per dag nodig.
- De hoeveelheid drinkvocht neemt toe naarmate uw peuter ouder wordt. Meer drinken komt neer op minimaal 1 liter drinkvocht. (dit zijn in ieder geval 7 bekertjes per dag). Verspreid het drinkvocht goed over de dag.
- U kunt uw kind extra te drinken geven in de vorm van bijvoorbeeld
- (mineraal) water zonder prik;
- slappe thee;
- melk;
- yoghurt en karnemelk;
- verdund vruchtensap;
- appelsap;
- tomatensap;
- of groentesap zonder zout.
- Daarnaast kan het nodig zijn de voeding van uw kind te veranderen, bijvoorbeeld door voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezel te geven. Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Deze vezels trekken in de darmen vocht aan, waardoor de ontlasting minder hard wordt. Breng veranderingen altijd geleidelijk aan zodat uw kind kan wennen aan meer voedingsvezel.

- Kies vooral vezelrijke voedingsmiddelen zoals fruit, groente, bruinbrood en (fijn) volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, volkoren pasta, peulvruchten, volkoren ontbijtproducten (zoals Haverhout, Brinta of Bambix), kindermuesli, volkoren biscuits, krentenbiscuits, gedroogd fruit zoals rozijntjes, appeltjes, (geweekte) abrikozen, (geweekte) pruimen. Probeer veel te variëren in het gebruik van deze voedingsmiddelen. De hoeveelheid vezels die kinderen per dag nodig hebben is te vinden in onderstaande tabel:

Leeftijd (in jaren)	Vezels (in grammen)	
	meisjes	jongens
1 t/m 3	15	15
4 t/m 8	20	25
9 t/m 13	25	30

- Zorg voor voldoende vet in de voeding; geef halfvolle of volle melkproducten, besmeer het brood met margarine bij de broodmaaltijd en gebruik margarine voor de bereiding van de warme maaltijd.
- Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag en laat uw kind het ontbijt niet over slaan. Een maaltijd zorgt voor aandrang. Wen uw kind aan zodra het aandrang heeft naar het toilet te gaan en het niet op te houden, ook niet tijdens het eten.
- Ook activiteiten/beweging kunnen een positieve invloed hebben op de stoelgang van uw kind.

Hoe nu verder?

Veranderingen in vochtgebruik en voeding moeten binnen 2 weken effect hebben. Wanneer de obstipatie blijft aanhouden neem dan contact op met uw (consultatiebureau-) arts. Achterin de folder staat een overzicht wat uw kind dagelijks nodig heeft aan voedingsmiddelen.

Wat heeft uw kind dagelijks nodig?

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf van het voedingscentrum zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Ofwel: wat heb je nodig op een dag?

De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor meisjes en de grootste voor jongens. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	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	200 g 4 opscheplepels
Fruit	1 ½ stuk (150 g)	1 ½ stuks (150 g)	2 stuks (200 g)	2 stuks (200 g)
Glutenvrij brood	2-3 sneetjes (70-105 g)	3-4 sneetjes (105-140 g)	4-5 sneetjes (140-175 g)	6-7 sneetjes (210-245 g)
Aardappelen, rijst, glutenvrije pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10 g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g
Halvarine/ Margarine	10-15 g 5 g/ sneetje	15-20 g 5 g/ sneetje	20-25 g 5 g/ sneetje	30-35 g 5 g/ sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)
Dranken (inclusief melk)	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

© Voedingscentrum eerlijk over eten

Tot het vierde jaar moet 10 mcg vitamine D per dag extra aan uw kind gegeven worden.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij:

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85 700

2508 CK Den Haag

T (070) 306 88 88 (op werkdagen van 9.00 – 17.00)

In dit overzicht vindt u alle informatie over de prijzen en de wijze van aanvragen. Raadpleeg voor actuele informatie ook Internet:
www.voedingscentrum.nl

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Ook geeft de Maag Lever Darm Stichting diverse folders en brochures uit. Deze zijn ook te downloaden.

Vraag meer informatie aan bij:

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800

3800 AV Amersfoort

T (030) 752 35 00

F (033) 752 35 10

voorlichting@mlds.nl

Of bel de infolijn : 0900 – 202 56 05 (10.00uur – 14.00uur)

Raadpleeg voor meer informatie het internet:

www.mlds.nl

www.spijsvertering.info

www.poepie.info (6–10 jaar)

Afdeling Diëtetiek Ikazia ziekenhuis

diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2006, herzien in 2011 en 2014) aan de hand van de volgende brochures:

Informatie van de internetsite: www.voedingscentrum.nl

Informatie van de internetsite www.mdls.nl

Informatie uit de cursus: "kindervoeding en kinderdiëtetiek"

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Obstipatie bij kinderen, voedingsadvies
800507-NL / 2014-09