

# Voedingsadvies voor darmklachten bij kinderen

Diëtetiek



Beter voor elkaar



# **Inhoudsopgave**

## **1. Voedingsadvies bij peuterdiarree**

- 1.1 Inleiding
- 1.2 Wat is peuterdiarree
- 1.3 Voedingsadvies bij peuterdiarree (½ tot 1 jaar)
- 1.4 Voedingsadvies bij peuterdiarree (1 tot 4 jaar)
- 1.5 Hoe nu verder?

## **2. Voedingsadvies bij obstipatie**

- 2.1 Inleiding
- 2.2 Wat is obstipatie
- 2.3 Voedingsadvies bij obstipatie 0–4 maanden
- 2.4 Voedingsadvies bij obstipatie 4 maanden tot 1 jaar
- 2.5 Voedingsadvies bij obstipatie 1–4 jaar
- 2.6 Hoe nu verder?

## **3. Wat heeft u kind dagelijks nodig?**

## **4. Meer informatie**

# Voedingsadvies voor darmklachten bij kinderen

## 1. Voedingsadvies bij peuterdiarree

### 1.1 Inleiding

Peuterdiarree is een lastig en vervelend probleem waar peuters (en hun ouders/verzorgers) mee te maken kunnen krijgen. De voeding van uw kind kan hiermee te maken hebben. In deze folder worden de voedingsadviezen bij peuterdiarree nader uitgelegd.

Er zal eerste worden ingegaan op diarree bij kinderen jonger dan 1 jaar. Daarna wordt er ingegaan op diarree bij kinderen van 1 tot 4 jaar. Ook kunt u in dit boekje vinden wat uw kind dagelijks nodig heeft aan voedingsmiddelen en waar u meer informatie over peuterdiarree op kunt vragen.

### 1.2 Wat is peuterdiarree?

Kinderen met peuterdiarree produceren meerdere keren per dag (tot wel 10 keer) brijige, soms waterdunne, stinkende ontlasting die onverteerde voedselresten bevat. Ze maken geen zieke indruk, hebben zelf meestal niet zo'n last van de diarree en groeien goed. Vaak is peuterdiarree een gevolg van infecties (bijvoorbeeld in het maag-darmkanaal of oorontsteking) of van het eten van besmet voedsel (voedselvergiftiging). Door onnodige aanpassingen in de voeding zoals te weinig vet en te veel drinken (vooral appelsap) wordt de diarree in stand gehouden. Er is echter geen kans op uitdroging.

### 1.3 Voedingsadvies bij peuterdiarree ½ tot 1 jaar

Een gezonde voeding is vaak voldoende om de ontlasting steviger te maken.

De diarree vermindert door uw kind een voeding te geven met:

- Voldoende vet. Vet vertraagt de doorgang van het voedsel door de maag en de darmen. Hierdoor is er meer tijd om vocht aan het voedsel te onttrekken waardoor de ontlasting vaster wordt. Heel jonge kinderen hebben in verhouding meer vet nodig dan volwassenen. Gebruik opvolgmelk en volle melkproducten in plaats van halfvolle melkproducten en gebruik margarine in plaats van halvarine bij de broodmaaltijden (ook bij pap een klontje margarine toevoegen). Wanneer bij de warme maaltijd geen vlees of jus gebruikt wordt, kunt u een klontje margarine toevoegen aan groente en aardappelen.
- Een normale hoeveelheid drinkvocht. Te grote hoeveelheden drinkvocht (meer dan 1½ liter per dag) kan het kind niet zo gemakkelijk verwerken. Dagelijks heeft uw kind ongeveer ¾ tot 1 liter drinkvocht nodig. Naast de ½ liter opvolgmelk kan thee, water en limonade worden gegeven.
- Voldoende voedingsvezel. Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Voedingsvezel bindt het vocht in de darmen, waardoor de ontlasting steviger wordt. Bij de introductie van bijvoeding wordt rekening gehouden met een geleidelijke toename van de hoeveelheid voedingsvezel, omdat de darmen van heel jonge kinderen niet te veel of te grove voedingsvezel kunnen verdragen. Vezelrijke voedingsmiddelen die wel in het eerste jaar gegeven kunnen worden zijn: groente, fruit, aardappelen, meergranen pap, (fijngemaakte) peulvruchten, zilvervliesrijst, rijstwafel, kinderbiscuit en volkoren biscuit. Kies voor bruinbrood in plaats van witbrood.
- Geen heldere vruchtensap, zoals appel-, bosvruchten-, druiven- en perensap. Lange tijd is gedacht dat bijvoorbeeld appelsap stoppend werkt bij diarree. Echter: heldere vruchtensap bevat onder andere veel fructose (vruchtensuiker). Door een te grote hoeveelheid fructose kan juist diarree ontstaan. Een gewone appel of een peer kunt u wel geven. Ook troebele vruchtensappen zoals sinaasappelsap of ananassap zijn geschikt.

- Een normale hoeveelheid opvolgmelk. Opvolgmelk is een belangrijke bron van voedingsstoffen zoals vet, ijzer en calcium. Er is geen reden om de hoeveelheid opvolgmelk te beperken, aangezien de vertering ervan normaal verloopt. Dagelijks heeft uw kind ½ liter opvolgmelk nodig. Naast opvolgmelk kan ook volle yoghurt gegeven worden.

#### **1.4 Voedingsadvies bij peuterdiarree 1 tot 4 jaar**

Een gezonde voeding is vaak voldoende om de ontlasting steviger te maken.

De diarree vermindert door uw kind een voeding te geven met:

- Voldoende vet. Vet vertraagt de doorgang van het voedsel door de maag en de darmen. Hierdoor is er meer tijd om vocht aan het voedsel te onttrekken waardoor de ontlasting vaster wordt. Gebruik volle melk(producten) en kies zeker in het begin van de behandeling margarine bij de broodmaaltijden en margarine voor de bereiding van de warme maaltijd. Wanneer bij de warme maaltijd geen vlees of jus gebruikt wordt, kunt u een klontje margarine toevoegen aan de groente of de aardappelen. Als de diarree over is, kunt u weer bezuinigen op vet door halfvolle melk(producten) en halvarine te kiezen.
- Een normale hoeveelheid drinkvocht. Te grote hoeveelheden drinkvocht (meer dan 1½ liter per dag) kan het kind niet zo gemakkelijk verwerken. Dagelijks heeft uw kind ongeveer ¾ – 1 liter nodig zoals thee, water, melk(producten) en vruchtensap (dit zijn 5–7 glazen van 150 ml).
- Voldoende voedingsvezel. Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Voedingsvezel bindt vocht, waardoor de ontlasting steviger wordt. Kies voor bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren producten, peulvruchten, groente, fruit, rozijntjes, volkoren biscuit.
- Geen heldere vruchtensap, zoals appelsap, bosvruchten-, druiven- en perensap. Lange tijd is gedacht dat bijvoorbeeld appelsap stoppend werkt bij diarree. Echter: heldere vruchtensap bevat onder andere veel fructose (vruchtensuiker). Door een te grote hoeveelheid fructose kan juist diarree ontstaan. Een gewone appel of peer kunt u wel geven. Ook troebele vruchtensappen zoals sinaasappelsap of ananassap zijn geschikt.

- Een normale hoeveelheid volle melk of volle yoghurt. De melkproducten zijn een belangrijke bron van voedingsstoffen zoals eiwit, vet, calcium en B-vitamines. Er is geen reden om de hoeveelheid melk(producten) te beperken aangezien de vertering van de voedingsstoffen normaal verloopt. Dagelijks heeft uw kind 2 tot 3 bekertjes melk, yoghurt, karnemelk of pap nodig. Meer is echter niet nodig.

## **1.5 Hoe nu verder?**

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken na aanpassing van de voeding. De peuterdiarree kan terugkeren bij algemene infecties zoals bijvoorbeeld een middenoorontsteking. Blijf dan gewoon doorgaan met bovenstaande adviezen. Het ontlastingspatroon zal zich in de regel na verloop van tijd herstellen. Ook zonder veranderingen in de voeding gaat peuterdiarree vanzelf over rond het vierde levensjaar van uw kind.

## **2. Voedingsadvies bij obstipatie**

### **2.1 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. Er zal eerste worden ingegaan op obstipatie bij kinderen jonger dan 1 jaar. Daarna wordt er ingegaan op obstipatie bij kinderen van 1 tot 4 jaar. Ook kunt u in dit boekje vinden wat uw kind dagelijks nodig heeft aan voedingsmiddelen en waar u meer informatie over obstipatie op kunt vragen.

## 2.2 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, moeilijk uit te scheiden is en minder dan drie keer per week. Het kan worden veroorzaakt door te weinig borstvoeding, te weinig vocht/drinken, te hoge omgevingstemperatuur, een verkeerde voeding (vezelarm) of te weinig lichaamsbeweging. Ook kan verstopping worden veroorzaakt 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. De ontwikkeling van het kind gaat vanaf 1 jaar 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 zindelijkheidsstraining begint. Verder kunnen erfelijkheid en lichamelijke afwijkingen en psychische factoren een rol spelen:

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

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. 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.

## **2.3 Voedingsadvies bij obstipatie 0–4 maanden**

### *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.
- U 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.

## 2.4 Voedingsadvies bij obstipatie 4 maanden tot 1 jaar

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. Ook 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 havermout).
- 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 aardappelkruid. U kunt een mespuntje margarine door de groente roeren. Het toevoegen van een lepeltje olie aan de flesvoeding is niet nodig.

## **2.5 Voedingsadvies bij obesitas 1–4 jaar**

- 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, zilvervriesrijst, volkoren pasta, peulvruchten, volkoren ontbijtproducten (zoals Havermout, 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	
	meisjes	jongens
1 t/m 3	15 gram	15 gram
4 t/m 8	20 gram	25 gram
9 t/m 13	25 gram	30 gram

- 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.

## 2.6 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. Achterin de folder staat een overzicht wat uw kind dagelijks nodig heeft aan voedingsmiddelen.

### **3. Wat heeft uw kind dagelijks nodig?**

#### **Baby 4–10 maanden**

Vanaf de leeftijd van 4 à 6 maanden tot ongeveer een jaar zult u uw kind steeds meer leren eten. De voeding wordt geleidelijk uitgebreid. Eerst een klein hapje fijn gemalen fruit en een beetje fijn gemaakte groente. Daarna wat fijn gemaakte aardappelkruim, een beetje jus of margarine, een bordje pap. En uiteindelijk een sneetje brood en een warme maaltijd met vlees. Overleg met het consultatiebureau over het geschikte tijdstip en de juiste hoeveelheid. De flesvoeding kunt u het beste vervangen door opvolgmelk. Dit is de meest geschikte melk voor kinderen van 6 maanden tot 1 jaar. Wanneer uw kind dagelijks een ½ liter opvolgmelk drinkt krijgt het voldoende vitamine D binnen. U hoeft geen extra vitamine D te geven. Overleg met het consultatiebureau over fluoride.

## 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

## Van 1-4 jaar

Hieronder staat vermeld welke en hoeveel voeding uw kind dagelijks nodig heeft. Met deze hoeveelheden krijgt uw kind voldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen.

De laagste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen, de hoogste hoeveelheden voor de oudere kinderen.

Tot het derde jaar moet 10 microgram vitamine D per dag gesuppleerd worden.

Voedings- middel	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen en meisje	Jongen	Meisje	Jongen	Meisje
Groente	50-100 gr.	100- 150 gr.	150- 200 gr.	150- 200 gr.	250	250
Fruit	1,5 portie	1,5 portie	2 porties	2 porties	2 porties	2 porties
Volkoren boter- hammen	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes	6-8 sneetjes	4-5 sneetjes
Volkoren graan- product of aardappelen	1-2 op- scep- lepels	2-3 op- scep- lepels	4-5 op- scep- lepels	3-5 op- scep- lepels	6 op- scep- lepels	4-5 op- scep- lepels
Vis, vlees ei, peul- vruchten	50 gr.	50-60 gr.	100 gr.	100 gr.	100 gr.	100 gr.
Ongezouten noten	15 gr.	15 gr.	25 gr.	25 gr.	25 gr.	25 gr.
Zuivel	2 porties	2 porties	3 porties	3 porties	4 porties	3 porties
Kaas	-	20 gr.	20 gr.	20 gr.	40 gr.	40 gr.
Smeer- en bereidings- vetten	30 gr.	30 gr.	45 gr.	40 gr.	55 gr.	40 gr.
Vocht	1 ltr.	1-1,5 ltr.	1-1,5 ltr.	1-1,5 ltr.	1,5-2 ltr.	1,5-2 ltr.



## **4. Meer informatie**

### **Voedingscentrum**

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: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Maag Lever Darm Stichting**

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:

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl) of bel de infolijn:

0900 202 56 25 (bereikbaar van 10.00 uur – 14.00 uur).

### **Websites**

[www.spijsvertering.info](http://www.spijsvertering.info)

[www.poepie.info](http://www.poepie.info) (6–10jaar)

### **Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek: [dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (herzien in 2016) aan de hand van de volgende brochures:

- Informatie van de internetsite [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).
- Informatie van de internetsite .
- Informatie uit de cursus: “kindervoeding en kindardiëtetiek” aangeboden door VDO Nijmegen.







**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Voedingsadvies voor darmklachten bij kinderen  
800563-NL / 2016-08

