

Ondervoeding bij kinderen

van 1 t/m 12 jaar

Informatie voor ouders/verzorgers – Diëtetiek



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

<input type="checkbox"/> Inleiding	4
<input type="checkbox"/> Wat is ondervoeding?	4
<input type="checkbox"/> Energie en eiwitten	5
<input type="checkbox"/> Wekelijks wegen	6
<input type="checkbox"/> Voldoende beweging	6
<input type="checkbox"/> Regelmatig eten	6
<input type="checkbox"/> Hoeveel heeft uw kind nodig per dag?	7
<input type="checkbox"/> Broodmaaltijd	8
<input type="checkbox"/> Tussendoortjes	8
<input type="checkbox"/> Dranken	9
<input type="checkbox"/> De warme maaltijd	9
<input type="checkbox"/> Aardappelen, rijst, pasta	9
<input type="checkbox"/> Groente	10
<input type="checkbox"/> Jus, saus	10
<input type="checkbox"/> Vlees, kip, vis, vleesvervanger	10
<input type="checkbox"/> Toetje	10
<input type="checkbox"/> Drinkvoeding en sondevoeding	11
<input type="checkbox"/> Mijn kind wil niet eten	11
<input type="checkbox"/> Mijn kind heeft geen trek	12
<input type="checkbox"/> Recepten voor energierijke dranken	13
<input type="checkbox"/> Recepten met drinkvoeding	14

Inleiding

U heeft deze brochure gekregen omdat uw kind (een risico op) ondervoeding heeft. Deze brochure geeft hierover uitleg. U krijgt tips om uw kind meer en beter te laten eten.

Wat is ondervoeding?

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Vooral als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft, kan genoeg eten moeilijk zijn. Het lichaam heeft namelijk meer energie nodig bij ziekte. Als uw kind niet goed groeit of afvalt, wordt het minder snel beter.

Gevolgen van ondervoeding:

- Uw kind valt af/ weegt te weinig/ groeit niet goed;
- Uw kind voelt zich moe en slap;
- Uw kind heeft een lagere weerstand en dus een grotere kans op infecties;
- Eventuele wonden van uw kind zullen minder snel genezen.

Energie en eiwitten

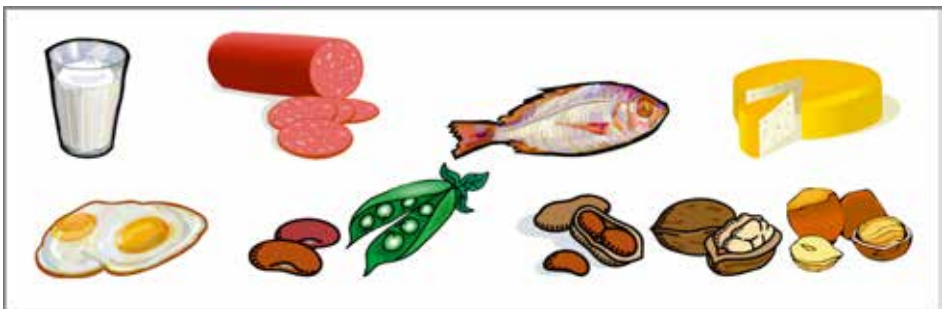
Het is belangrijk dat de ondervoeding wordt behandeld. Om te zorgen dat uw kind niet verder afvalt, is het nodig dat uw kind meer eet en drinkt. Het eten moet veel energie (= calorieën) en eiwitten bevatten. Van genoeg energie kan uw kind beter groeien en valt het niet verder af.

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam en uw kind heeft ze elke dag nodig. Eiwitten zijn nodig voor het aanmaken en herstel van spieren, zenuwen, darmen en huid. Ook zijn ze belangrijk voor de groei.



Producten waar veel eiwitten in zitten:

- Melk en melkproducten;
- Vlees, vleeswaren, vis of kip;
- Vegetarische vleesvervangers;
- Kaas;
- Eieren;
- Peulvruchten;
- Noten, pinda's.



Wekelijks wegen

Het is belangrijk om uw kind thuis 1x per week te wegen.

Weeg uw kind het liefst voor het ontbijt en in zijn/haar ondergoed. Gebruik elke week dezelfde weegschaal en schrijf het gewicht op. Valt uw kind af of komt het te weinig aan? Bespreek dit dan met uw specialist, huisarts of diëtist.

Voldoende beweging

Voldoende beweging is goed voor de ontwikkeling van uw kind. Dit zorgt voor sterkere botten en spieren, en een betere spijsvertering. Uw kind zal beter slapen en heeft meer zelfvertrouwen. Om te zorgen dat er weer spieropbouw plaatsvindt, is het nodig dat uw kind voldoende beweegt. Stimuleer uw kind om te doen wat hij/zij kan. Bijvoorbeeld naar de wc of stukjes over de gang lopen. Daarnaast is het belangrijk dat uw kind ook voldoende rust krijgt.



Regelmatig eten

Als uw kind misselijk is en weinig eetlust heeft, kan (genoeg) eten moeilijk zijn. Het is daarom belangrijk dat uw kind regelmatig verdeeld over de dag kleine hoeveelheden eet (6 tot 8 eet-/drinkmomenten per dag).

Hoeveel heeft uw kind nodig per dag?

	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 gram	100-150 gram	150-200 gram		250 gram	
Fruit	1,5 portie	1,5 portie	2 porties		2 porties	
Volkoren boterhammen	1-2 sneetjes	2-4 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes	6-8 sneetjes	4-5 sneetjes
Volkoren graanproducten (zoals rijst, pasta, couscous of aardappelen)	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	4-5 opscheplepels	3-5 opscheplepels	6 opscheplepels	4-5 opscheplepels
Vis, vlees, ei, of peulvruchten (zie tabel hieronder)	1 portie	1 portie	1 portie		1 portie	
Ongezouten noten	15 gram	15 gram	25 gram		25 gram	
Zuivel	2 porties (300 ml)	2 (300 ml)	3 (450 ml)		4 (600 ml)	3 (450 ml)
Kaas	-	20 gram	20 gram		40 gram	
Smeer- en bereidingsvetten	30 gram	30 gram	20 gram		40 gram	
Vocht	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter		1,5-2 liter	

© Voedingscentrum – eerlijk over eten

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Vlees*	Max. 250 gram per week en 50 gram per keer	Max. 250 gram per week en 50-60 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer
Vis	1 portie per week (50 gram)	1 portie per week (50-60 gram)	1 portie per week (100 gram)	1 portie per week (100 gram)
Peulvruchten	0,5 opscheplepels per week (25 gram)	0,5 opscheplepels per week (25 gram)	0,5 opscheplepels per week (25 gram)	2-3 opscheplepels per week (100-135 gram)
Ei	1-2 eieren per week	2-3 eieren per week	2-3 eieren per week	2-3 eieren per week

Tips voor meer energie en eiwit per maaltijdmoment.

De broodmaaltijd

Om te zorgen dat de broodmaaltijd meer energie en eiwitten bevat, kunt u het volgende doen:

- Beleg de boterham met dubbel, hartig beleg (dus bijvoorbeeld een plak vleeswaren én een plak kaas op één boterham);
- Besmeer het brood ruim met (dieet)margarine, boter of olijfolie;
- Geef uw kind eens pap of een drinkontbijt in plaats van brood;
- Gebruik eens sandwichspread of een slaatje als beleg;
- Gebruik eens chocoladepasta of hazelnootpasta.

Tussendoortjes

Laat uw kind tussendoor wat eten of drinken om zo meer energie en eiwitten binnen te krijgen.

U zou kunnen kiezen uit de volgende tussendoortjes:

- Beschuit, cracker, knäckebröd, sneetje brood, plak ontbijtkoek, een krentenbol, Turks brood of een paar toastjes met (dieet)margarine of roomboter en (dubbel) beleg;
- Schaaltje vla, (vruchten)yoghurt, Griekse yoghurt, (vruchten)kwark, pap of (room)ijs;
- Stukje worst, rolletje vleeswaren of stukje kaas (ook: Turkse kaas, feta);
- Handje noten (bijvoorbeeld walnoten, pinda's, cashewnoten, amandelen);
- Portie fruit of glas vruchtensap;
- Zoete tussendoortjes, zoals: roze koek, gevulde koek, een plak cake, baklava, gazellenhoortje of vijgenkoekje.

Dranken

Bouillon, thee zonder suiker en melk, water en light frisdrank geven een vol gevoel. Deze dranken leveren weinig of zelfs geen energie. Kies dranken waar energie (= vetten en suikers) en/of eiwitten (= bouwstoffen) inzitten.

Kies voor:

- Volle melk(producten), drinkyoghurt, chocolademelk, milkshake of ayran;
- Vruchtensap zoals sinaasappelsap of limonadesiroop;
- Thee met suiker en/of melk.

Gebruik geen:

- Light-(fris)dranken;
- Magere (melk)producten.

De warme maaltijd

Het is belangrijk dat uw kind minimaal één keer per dag een warme maaltijd eet. Deze maaltijd bevat meer energie en voedingsstoffen dan een broodmaaltijd of tussendoortje.

Aardappelen, rijst, pasta

Uw kind hoeft niet elke dag aardappelen te eten. In plaats van gekookte aardappelen kan uw kind ook dit eten:

- Gebakken aardappelen, aardappelpuree of stampot met een extra klontje (dieet)margarine;
- Gekookte rijst, macaroni, spaghetti, bulgur, couscous;
- Peulvruchten.



Groente

Rauwe groenten geven een voller gevoel dan gekookte groenten. Als uw kind weinig trek heeft, kunt u dus beter gekookte groenten geven. Groente bevat niet veel energie, maar wel vitamines en mineralen.

Zo krijgt uw kind meer energie binnen:

- Doe een extra klontje (dieet)margarine of boter door de groente;
- Doe er een (groente)sausje over;
- Voeg geraspte kaas en/of fijngesneden ham toe.

Jus, saus

Jus of saus levert extra energie. U kunt voor nog iets meer energie ook (kook)room door de jus of saus doen.

Vlees, vis, kip, vleesvervanger

In vlees zit veel eiwit. Daarom is het belangrijk dat uw kind dit dagelijks eet. Wanneer uw kind geen vlees lust of eet, kunt u dit vervangen door:

- Vis (gebakken, gestoofd of gekookt);
- Ei (gebakken, gekookt, als roerei of omelet);
- Vegetarische vleesvervangers, tahoe, tempé of tofu.

Toetje

Na de warme maaltijd kunt u een toetje aan uw kind geven. Dit kan meteen of een (half) uur na het eten.

Toetjes die u kunt geven:

- Volle vla, volle yoghurt, volle pudding, volle kwark, ijs, kant-en klare toetjes, vruchtenmoes of fruit.
- Wat u extra kunt toevoegen aan een toetje:
- Saus, limonadesiroop, (slag)room, chocoladevlokken en/of hagelslag.

Drinkvoeding of sondevoeding

Het is mogelijk dat uw kind bijvoeding krijgt. De diëtist vertelt u wanneer uw kind dit nodig heeft. Dit kan een flesje drinkvoeding zijn of sondevoeding. Deze voeding is een aanvulling op de normale hoeveelheid eten en drinken per dag. Het bevat de extra energie en eiwitten die uw kind nodig heeft. Ook zitten er voldoende vitamines en mineralen in.

Mijn kind wil niet eten

Veel peuters en kleuters zijn lastige eters. Voor ouders en kind kan dit heel moeilijk zijn. Eetproblemen zijn echter vaak van tijdelijke aard. Zolang uw kind voldoende groeit, hoeft u zich geen zorgen te maken.

Hieronder enkele tips hoe u hiermee om kunt gaan:

- Laat uw kind tijdens het eten aan tafel zitten met de rest van het gezin (kinderen doen na wat ze zien);
- Betrek uw kind bij de boodschappen en bereiding van de maaltijd (laat hem/haar bijvoorbeeld een keer helpen met koken);
- Vermijd te grote porties. Geef een groot bord (dan lijkt de portie eten kleiner en zal het kind een beter gevoel hebben als hij/zij het helemaal heeft opgegeten);
- Dwing het kind niet om te eten, maar geef het positieve aandacht (prijs het kind als het een slok of hap heeft genomen);
- Vermijd storende factoren tijdens het eten, zet de televisie en/of radio uit;
- U kunt de maaltijd aantrekkelijker maken door bijvoorbeeld een leuke placemat of gekleurd servies, een speciale beker of aardappelen in de vorm van dobbelsteentjes te gebruiken.

Als peuters met het gezin gaan mee-eten, leren ze nieuwe smaken kennen. Het duurt een tijdje voordat een kind aan een smaak gewend is. Dit is vaak pas na tien keer proeven. Biedt daarom een product vaker aan.

Mijn kind heeft geen trek

Aarbeien–yoghurt shake

Ingrediënten

- 100 gr aardbeien
- 100 ml volle yoghurt
- 1 bolletjes roomijs
- 50 ml slagroom
- 1 schepje suiker

Banaan–chocolade shake

Ingrediënten

- ½ banaan
- 100 ml chocoladevla
- 1 bolletjes roomijs
- 1 eetlepel slagroom

Appel–yoghurt drank

Ingrediënten

- 3 eetlepels appelmoes
- 50 ml appelsap
- 100 ml volle yoghurt
- 2 eetlepels slagroom
- 1 schepje kaneel

Vanille–kwark drank

Ingrediënten

- 75 ml vanillevla
- 75 ml kwark
- 1 eetlepel slagroom
- 1 scheutje limonadesiroop

Als uw kind moe, ziek of verkouden is, heeft het vaak geen zin in eten. De eetlust is dan minder groot dan normaal.

Hieronder enkele tips hoe u dit kunt verbeteren:

- Zorg voor regelmaat, variatie, en verschillende smaken;
- Geef geen tussendoortjes of dranken zoals vruchtensap en melkdranken vlak voor het eten. Dit geeft een te vol gevoel en bederft de eetlust van uw kind;
- Eet niet te laat of verplaats de warme maaltijd naar de middag. Jonge kinderen zijn 's avonds vaak te moe om te eten (door het spelen);
- Geef bij voorkeur geen rauwkost. Het kind zit snel vol en het levert geen extra energie;
- Laat uw kind eventueel een half uur vóór de maaltijd een klein kopje bouillon drinken. Bouillon wekt de eetlust op. Maar let op: het bevat geen waardevolle voedingsstoffen;
- Voeg eens kruiden, champignons of uien toe aan een saus. Een lekkere saus over het eten, kan ervoor zorgen dat uw kind meer eet.

Recepten voor energierijke dranken

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer goed door;
- Mix het geheel met een mixer of een blender;
- Doe het mengsel in een glas (meteen serveren).

Recepten met drinkvoeding

* Bereiding

- Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer goed door;
- Mix het geheel met een mixer of een blender;
- Doe het mengsel in een glas (meteen serveren).

** Bereiding

- Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer goed door;
- Mix het geheel met een mixer of een blender;
- Zet het mengsel in de vriezer en laat het hard worden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact op met de diëtist.

U kunt een mail sturen naar:
dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia ziekenhuis Rotterdam (2011) aan de hand van de volgende bronnen:

- Herkenning van ondervoeding bij kinderen (z.j.). Stuurgroep Ondervoeding. www.stuurgroepondervoeding.nl
- Joosten, K.F.M. , & Hulst, J.M. ,& Olieman, J. (2011). Ondervoeding bij kinderen in het ziekenhuis veel voorkomend probleem. Voeding Nu, 13(4), 15–17.
- Spanjers, J.H.M. , & Sigmond, M. Ondervoeding bij kinderen. Houten: Informatorium voor Voeding en Diëtetiek, Bohn Stafleu Van Loghum; augustus 2009
- Voedingscentrum, 2011 www.voedingscentrum.nl
- Nutritional Assessment, 2011 www.nutritionalassessment.azm.nl



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

Ondervoeding bij kinderen 1 tm 12
800720-NL / 2017-01