

Ondervoeding bij kinderen

van 1 t/m 12 jaar

Informatie voor ouders/verzorgers – Diëtetiek



Beter voor elkaar

Inleiding

Als uw kind is afgevallen, minder wil eten en er is een daling (naar beneden) te zien in de groeicurve, dan heeft uw kind een verhoogd risico op ondervoeding. U heeft deze brochure gekregen omdat uw kind (een risico op) ondervoeding heeft. Deze brochure geeft hierover uitleg.

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een acute of chronische (gaat niet over) toestand waarbij een tekort van energie, eiwit en andere voedingsstoffen leidt tot nadelige effecten op lichaamssamenstelling en/of functioneren. Ondervoeding bij kinderen kan verschillende oorzaken hebben en kan vervelende gevolgen hebben.

Het kan zo zijn dat uw kind (tijdelijk) minder of niet wil eten. Dit kan verschillende oorzaken hebben, vooral als uw kind misselijk is en/of weinig eetlust heeft kan genoeg eten moeilijk zijn. Bij ziekte heeft het lichaam meer energie nodig.

Gevolgen van ondervoeding:

- Gewichtsverlies, laag gewicht of slechte groei;
- Uw kind voelt zich moe en slap;
- Lagere weerstand en dus een grotere kans op infecties;
- Vertraagde puberteit;
- Verminderde (cognitieve) ontwikkeling.

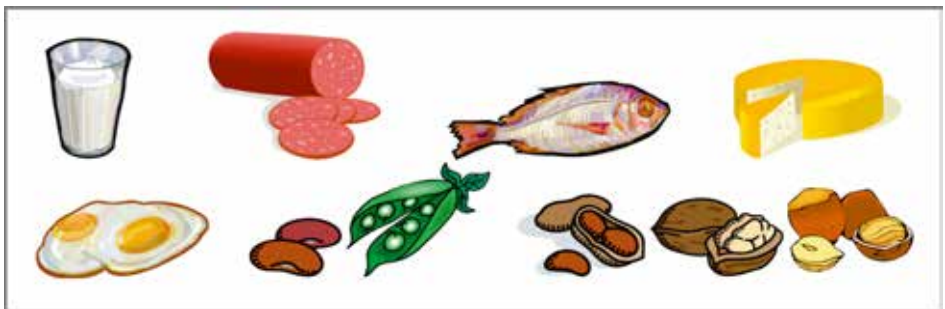
Energie en eiwitten

Het is belangrijk dat de ondervoeding wordt behandeld. Om te zorgen dat uw kind niet verder afvalt, is het nodig dat uw kind meer voedingsstoffen binnenkrijgt. 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 nodig voor het aanmaken en herstel van spieren, zenuwen, darmen, huid en zijn ze tevens belangrijk voor groei. Eiwitten zijn als het ware de bouwstoffen voor het lichaam en uw kind heeft ze elke dag nodig.



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 bewegen 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.



Mijn kind wil niet eten

Veel peuters en kleuters zijn lastige eters. Voor ouders en kind kan dit heel moeilijk zijn. 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. Bied daarom een product vaker aan.

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;
- Geef niets anders indien uw kind de maaltijd niet wil eten. Geeft ook geen extra tussendoortje om de maaltijd te vervangen. Met het laatste wordt het slechte eten tijdens 'etenstijd' in stand gehouden.

Zie voor meer tips de brochure 'Lastige eters'.

Mijn kind heeft geen trek

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.

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);
- Een variatie op broodbeleg kan zijn vis of ei
- Besmeer het brood ruim met (dieet)margarine, smeerbare roomboter of roomboter. Deze bevat meer energie dan dieethylvarine; Enkele voorbeelden hiervan zijn: Becel Romig (60% vet); Volle pond (60%); Bona (60%); Jumbo bewust met roomboter (70%); Becel met roomboter (70%); AH smeerbaar met roomboter (70%); Blue Band met roomboter (70%); Vita D'Or margarine; Roomboter (80%).
- Geef uw kind eens pap of een drinkontbijt in plaats van brood;
- Geef voldoende zuivelproducten zoals: volle melk, karnemelk of yoghurtdrink

Tussendoortjes

Laat uw kind tussendoor wat eten of drinken om zo meer energie en eiwitten binnen te krijgen. Probeer per dag 3 tussendoortjes met eiwitten te geven. Ook ongezonde tussendoortjes zoals snoep, koek en snacks geven het lichaam energie. Echter de hoeveelheid suiker, zout en ongezonde vetten in deze producten zijn schadelijk voor de gezondheid van uw kind. Ook kan zorgen dat de eetlust voor de volgende maaltijd minder is. Geef ongezonde producten altijd met mate.

Gaat het drinken beter dan eten bij uw kind? Geef dan een extra glas zuiveldrank als tussendoortje.

U zou kunnen kiezen uit de volgende tussendoortjes:

- Beschuit, cracker, knäckebröd, sneetje brood, plak ontbijtkoek, een krenten- of mueslibol, Turks brood of een paar toastjes met (dieet) margarine of roomboter en (dubbel) beleg;
- Schaaltje vla, volle (vruchten)yoghurt, Griekse yoghurt, volle (vruchten) kwark, pap of (room)ijs (met mate);

- Stukje worst, rolletjes vleeswaren of stukje kaas;
- Handje noten (vanaf 4 jaar) bijvoorbeeld walnoten, pinda's, cashewnoten, amandelen, voor kinderen tot 4 jaar kan er gebruik gemaakt worden van notenpasta;
- Mueslireep, haverreep, sesamcrunch, fruitbiscuit of granenkoek (zoals Evergreen);
- Portie fruit;
- Heb je meer tijd, dan kun je zelf iets maken, bijvoorbeeld: haverkoekjes (zie voedingscentrum.nl) of pindakaasballetjes met havermout (foody.nl) of bananenbrood (lekkerensimpel.nl) of bananenpannenkoekjes (ah.nl).

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 en/of eiwitten inzitten. Let wel op dat het drinken van deze dranken de eetlust voor de maaltijden niet bederft.

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

Zorg voor voldoende variatie in zetmeelproducten:

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



Groente

Rauwe groente geven een voller gevoel dan gekookte groente. Als uw kind weinig trek heeft, kunt u dus beter gekookte groente 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 en vis zit veel eiwit. Het is daarom belangrijk dat uw kind dit dagelijks eet. Wanneer uw kind geen vlees of vis lust of eet, kunt u dit vervangen door:

- 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;
- Voeg saus, limonadesiroop, (slag)room, chocoladevlokken en/of hagelslag toe.

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, een module (bijv. Fantomalt) of sondevoeding zijn. Deze voeding is een aanvulling op de normale hoeveelheid eten en drinken per dag. Het bevat de extra energie en/of eiwitten die uw kind nodig heeft. Ook zitten er in de meeste producten voldoende vitamines en mineralen in.

Recepten voor energierijke dranken

Aarbeienyoghurt shake

Ingrediënten

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

Appelyoghurt drank

Ingrediënten

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

Banaan-chocolade shake

Ingrediënten

½ banaan
100 ml chocoladevla
1 bolletjes roomijs
1 eetlepel slagroom

Bereiding

Snijd het ijs in grove stukken. Voeg het melkproduct en andere toevoegingen (vruchten klein gesneden of geprakt) toe en mix het geheel met behulp van een mixer of mengbeker.

*Indien uw kind drinkvoeding of module's gebruikt dan kan u dit in de shake verwerken.

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 (2020) 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.
- Voedingscentrum, 2020 www.voedingscentrum.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.