



Voedingsadvies bij (risico op) ondervoeding

Bij kinderen

Inleiding

Op dit moment wordt uw kind behandeld in het Beatrix Kinderziekenhuis van het UMCG. Bij ziekte heeft het lichaam (net als bij zwaar werk of sport) meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan in een normale situatie.

Eten kan echter, juist bij ziekte, een probleem zijn omdat er minder eetlust is.

Uw kind kan misselijk zijn of zich te vermoeid voelen om nog voldoende te kunnen eten.

Tijdens ziekte is afvallen ongewenst, ook al is er overgewicht. Om die reden controleren we tijdens de opname of het bezoek op de polikliniek regelmatig het gewicht van uw kind.

We willen voorkomen dat uw kind te veel afvalt en ondervoed raakt.

Ondervoeding

We spreken van ondervoeding als het lichaamsgewicht van uw kind te laag is ten opzichte van de lengte. Ondervoeding is in de gezondheidszorg een veel voorkomend probleem. Als uw kind ondervoed is kan het zijn dat de behandeling minder goed wordt verdragen. Ook kan door ondervoeding het herstel minder snel gaan waardoor de behandeling langer duurt. Het is daarom belangrijk dat het lichaamsgewicht van uw kind in orde is.

We beschrijven hier wat u zelf of samen met de diëtist kunt doen om de voedingstoestand van uw kind te verbeteren en te behouden.

Gezonde voeding: eiwit en energie

Om in een goede voedingstoestand te komen of te blijven is het belangrijk om voldoende eiwit en energie binnen te krijgen.

- Eiwit is nodig voor groei, opbouw en instandhouding van de spieren. Ook is het belangrijk bij het herstel van ziekten, bijvoorbeeld van wonden.
Eiwit zit vooral in melk-(producten), vis, vlees en vleeswaren, ei en noten.
- Energie is een brandstof die nodig is om te kunnen bewegen. Maar energie is ook nodig bij alles wat er in het lichaam gebeurt zoals ademen en het kloppen van het hart.
De energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding.

De energie die uw kind nodig heeft, is afhankelijk van onder andere de lengte, leeftijd, geslacht en de activiteiten. Tijdens ziekte kan de energie- en eiwitbehoefte verhoogd zijn. Soms is de energiebehoefte niet eens veel hoger, maar eet en drinkt uw kind minder dan het nodig heeft om goed te kunnen groeien. De oorzaken hiervan kan uw arts met u bespreken.

Bewegen naar vermogen

Voor het behoud van spieren en spierkracht is het naast het eten van voeding met voldoende eiwit en energie, ook belangrijk om te blijven bewegen.

Omdat uw kind ziek is, noemen we dit bewegen naar vermogen. U hoeft dus niet gelijk te denken aan sporten, maar ook spelen, lopen of fietsen is bewegen. Tijdens de opname is op de rand van het bed zitten, in de stoel zitten of eten aan tafel ook bewegen!

Wegen

Het is belangrijk om niet (verder) af te vallen. Eenmaal per week wegen is voldoende.

Het is aan te raden om op een vast tijdstip te wegen met ongeveer dezelfde kleding en altijd met of altijd zonder schoenen. Wanneer het gewicht van uw kind gelijk blijft of zelfs stijgt, is de gebruikte energie voldoende.

Daalt het gewicht dan is de hoeveelheid voeding (energie) die gebruikt worden (nog) niet voldoende. In het Beatrix Kinderziekenhuis wordt regelmatig de armomtrek gemeten. Dit geeft een goed beeld van de spieropbouw of spieraafbraak.

Adviezen voor energie- en eiwitrijke voeding

Om uw kind te helpen met een energie- en eiwitrijke voeding, geven we hieronder een aantal voedingsadviezen.

Deze adviezen zijn met name belangrijk voor de periode:

- Voor een operatie en/of behandeling.
- Tijdens opname in het UMCG.
- Tijdens de weken van herstel.
- Tijdens de periode dat sondevoeding wordt afgebouwd.

Wanneer er bij uw kind geen sprake (meer) is van ondervoeding, kunt u weer overgaan op de gebruikelijke (normale gezonde) voeding.

Algemeen

- Eet vaker per dag kleinere porties, bijvoorbeeld zes keer per dag verspreid over de dag.
- Beperk de maaltijden tot 30-45 minuten per keer, en de tussendoortjes tot 15-25 minuten per keer. Neem er wel even de tijd voor.
- Sla geen maaltijden over, bied uw kind altijd iets kleins aan.
- Bied tussen de maaltijdmomenten door niet te veel aan. Onbeperkt beschikking hebben over limonade kan de eetlust tijdens de maaltijd bederven.
- Geef zes keer een drinkmoment met een melkproduct of sap. Bij dorst of warm weer mag een glas water natuurlijk wel.
- Vermijd voedingsmiddelen die tegenstaan, ga op zoek naar een vervanging.
- Kies als er geen trek is in warm eten, voor drie broodmaaltijden en neem tijdelijk geen warme maaltijd. Of andersom: neem meerdere keren per dag warm eten. Bijvoorbeeld tijdens de middagmaaltijd een kop soep met vlees, kip of peulvruchten, wat opgewarmd eten van de vorige dag.
- Eet gevarieerd en probeer verschillende voedingsmiddelen uit. Wissel regelmatig af met zoet, zuur of hartig en met warme en koude gerechten.
- Voor jonge kinderen is een kleine, overzichtelijke portie, prettiger dan een bord met te veel eten erop.
- Maak gebruik van volle producten: volle melk, volle chocolademelk, koffieroom, volle yoghurt, roomkwark, volle vla, pudding, roomijs, volvette kaas (minimaal 48+), zoals Goudse of roombrie.
- Maak een smoothie, milkshake, een vlaflip of neem volle chocolademelk met slagroom.

- Kies voor kleine, makkelijke hapjes. Voorbeelden zijn: noten, studentenhaver, kaaskoekje, eierkoek, liga, plakje koek met (dieet)margarine, (stroop)wafel, popcorn, crackers/toastje met pindakaas of notenpasta, lekkerbekje, haring, stukje kaas of worst.

Adviezen voor de broodmaaltijd/lunch

- In plaats van 1 snee brood kan er ook iets anders genomen worden, bijvoorbeeld een geroosterde boterham, twee beschuiten of crackers, een pannenkoek.
- Besmeer brood met ruim (dieet)margarine of roomboter; beide producten leveren evenveel energie.
- Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met hagelslag.
- Kinderen eten soms ook liever 2 halve sneden brood met verschillend beleg. Dat ziet er uitnodigend uit.
- Luxe broodsoorten zoals krentenbrood of croissants, kunnen een mooie afwisseling zijn, maar kinderen moeten ook leren dat dit niet dagelijkse kost is.
- Neem iets anders op brood bijvoorbeeld een kant en klare salade, een roerei, gebakken vis, knakworstjes of een kroket.
- Maak een tosti met ham en/of kaas.
- Als brood niet lukt, kunt u het vervangen door bijvoorbeeld een schaalte pap van volle melk, cornflakes of muesli met volle melk of yoghurt.
- Neem een flensje of pannenkoek met kaas, spek, stroop of suiker.
- Maak een wrap met roomkaas, vleeswaren en bijvoorbeeld tomaatjes.

Adviezen voor de warme maaltijd

- Bereid vlees in ruim vloeibare margarine of boter en maak er een smakelijke jus of saus van. Voeg eventueel nog wat room of crème fraîche toe.
- Maak het op smaak met kruiden. Uitkomende smaken stimuleren vaak tot eten. Denk hierbij ook aan Franse kaas, tonijn of zalm, olijven, mosterd of jus.
- Een paar plakjes vleeswaren, kaas of gemalen kaas, ei of noten zijn goede aanvullingen. Koud vlees en vleeswaren kunnen verwerkt worden in een salade.
- Kinderen houden meestal van makkelijk kauwbaar vlees, vis of kip, of vegetarische vervangingen.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojabonen, peulvruchten of kant en klare vegetarische vervangingen in plaats van vlees.
- Voeg een scheutje room, vloeibare margarine, een lepel crème fraîche, roomkaas of gemalen kaas toe aan groenten, aardappelpuree of stampot.
- Wissel gekookte en gebakken aardappelen (met mayonaise) af met pasta of rijst.

Vragen

Wanneer deze adviezen niet voldoende helpen of wanneer u vragen heeft, kunt u dit bespreken met de diëtist van het Beatrix Kinderziekenhuis. Wanneer u (nog) geen contact heeft gehad met een diëtist kunt u de behandelend arts van uw kind vragen om een verwijzing naar de diëtist.

www.dietetiek.umcg.nl

Voor meer informatie over de afdeling Diëtetiek van het UMCG.

Dieetadviezen in deze tekst zijn uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht van diëtist of arts.