

Baby- en kindervoeding: Wat speelt er?



Goede voeding is essentieel voor baby's en opgroeiende kinderen. De maatstaven en voorkeuren zijn echter nogal wat veranderd ten opzichte van vroeger. Dat komt onder andere omdat er veel meer onderzoek wordt gedaan. We belichten een aantal thema's rondom baby- en kindervoeding, onder andere met diëtiste Liesbeth Smit.

Borstvoeding vs flesvoeding

Nog altijd wordt er veel over gezegd en geschreven: flesvoeding ten opzichte van borstvoeding. De meeste vrouwen gaan voor borstvoeding omdat ze denken dat dit beter is maar er zijn ook moeders die zweren bij de flesvoeding.

Liesbeth: "Deze discussie blijft er altijd denk ik. Borstvoeding blijft de beste start voor een baby. Het heeft allerlei voordelen voor baby en moeder. Het bevat alle voedingsstoffen (behalve vitamine D en K) die het kindje nodig heeft de eerste 6 maanden, het bevat afweerstoffen en het beschermt

tegen overgewicht op latere leeftijd. Het geven van borstvoeding zorgt bij de moeder voor minder bloedverlies na de bevalling, helpt om sneller weer op gewicht te komen en versterkt de band tussen moeder en kind door het huid-op-huid contact. Echter zijn er ook omstandigheden waarin het niet lukt

om borstvoeding te geven en dan is flesvoeding het alternatief. Ik vind het jammer dat het schuldgevoel bij moeders blijft rondom deze discussie, want ik denk dat uiteindelijk moeder en kind het beste varen bij een moeder die blij is. Toch is mijn advies als moeders twijfelen: probeer in ieder geval of de borstvoeding lukt.”

Geitenmelk

Daar waar het in andere landen al heel normaal is om geitenmelk te gebruiken voor babyvoeding, begint dat in Nederland nu pas een beetje te komen. Een aantal producenten heeft inmiddels babyproducten op basis van geitenmelk op de markt gebracht, zoals Hyproca Nutrition B.V. met Kabrika. “Het is pas sinds een jaar toegestaan om in Nederland geitenmelk te verkopen”, vertelt Harald Oostwoud ons. “Dat terwijl het een heel geschikt product is voor baby’s. Het is heel licht verteerbaar waardoor baby’s minder last krijgen van krampjes. Bovendien is het een goed alternatief voor baby’s die allergisch zijn voor koemelk.” Volgens Oostwoud is het niet nodig om sceptisch te zijn over geitenmelk. “Ons product is geschikt voor alle baby’s en heeft dezelfde moderne en veilige samenstelling als koemelkproducten.”

‘Pas na tien keer proeven wordt een smaak gewaardeerd.’

Puur, gezond en biologisch

Niet alleen volwassen eten steeds bewuster en puurder. Ook voor hun kinderen willen moeders het liefst het gezondste dat er is. Producenten springen daar op in. Zo introduceert Hero bijvoorbeeld Vriesverse Babyhapjes. Dit zijn pure groenten, vlees en vis in vriesverse deelblokken. Niet alleen makkelijk te doseren maar ook makkelijk te maken.

Liesbeth: “Op het gebied van kindervoeding zie ik dat er veel interesse is om zelf hapjes te maken en geen potjes te gebruiken. Eén van de trends voor 2015 is de opkomst van ‘Homecooking’. Mensen gaan steeds meer thuis koken, zonder pakjes en zakjes, met minder ingrediënten, maar wel met veel smaak. De bio-producten blijven in, maar je ziet ook dat steeds meer mensen

lokale producten gaan kopen. Mensen zijn geïnteresseerd in het verhaal achter het product. Dit product hoeft dan niet per se biologisch te zijn. Hierdoor zijn ook de oud-hollandse groenten de laatste jaren meer in zwang, zoals pastinaak, knolselderij, pompoen en aardpeer. En gebruiken ouders wel een potje, dagelijks of een keer voor het gemak, dan zie je dat ze steeds vaker voor biologische potjes kiezen. Ook zie je dat restaurants steeds minder de geijkte kindermenu’s van friet met kroket of frikadel aanbieden, maar steeds meer ‘volwassen’ gerechten in kinderopporties.

Ondervoed door superfood

Een tijdje geleden was in verschillende media het bericht te lezen dat kinderen steeds vaker ondervoed zijn omdat ze ‘te gezond’ en eenzijdig eten. Ouders schrapen bijvoorbeeld brood en melk uit het dieet van hun kinderen omdat ze denken dat het slecht is. Volgens sommige medisch specialisten een zorgelijke situatie omdat het klachten kan geven als obstipatie, extreme vermoeidheid en duizeligheid.

Liesbeth: “In Nederland is ongeveer 10% van de kinderen bij opname in het ziekenhuis ondervoed. Hier gaat het om kinde-

ren die ziek zijn. Hoe de cijfers zijn door ondervoeding door ‘te gezond eten’ is mij niet bekend. Uit verschillende mediabronnen blijkt wel dat het aantal kinderen dat door het vermijden van bijvoorbeeld melk, suiker, gluten en koolhydraten ondervoed in het ziekenhuis terecht komt, stijgt. Het is beter om als ouder niet ineens allerlei producten te gaan vermijden, omdat het een hype is om superfoods te eten, gluten weg te laten of suiker de vijand van een gezond lichaam zouden zijn. Met name hoog opgeleide ouders volgen deze hypes en schrappen ‘normale’ producten voor ‘supergezonde’ producten. Ouders doen dit met de beste bedoelingen, maar door producten weg te laten en ze niet op een andere manier te vervangen krijgen kinderen te weinig voedingsstoffen en vitamines en



Liesbeth Smit

Dietist Prima Voeding
www.primavoeding.nl

mineralen binnen.

En juist in deze fase, waarin ze veel groeien zijn voldoende voedingsstoffen belangrijk. Ik pleit wel voor gezond eten, maar dan volgens de Schijf van Vijf. Hiermee heeft je kind een gevarieerd eetpatroon, dat ook voldoende voedingsstoffen bevat om te kunnen groeien, spelen en te kunnen concentreren op school.”

Moeilijke eters

Nog steeds kennen veel ouders het probleem van moeilijke eters: kinderen die zitten te klieren tijdens het eten, hun groenten niet weg krijgen of zelfs helemaal niet eten. Zo hoorden we op de stand van Nutricia dat 7 procent van de kinderen nooit groenten of fruit eet.

Liesbeth: “Veel kinderen zijn ‘moeilijke eters’. Ze lusten dingen niet of willen niet proeven. Er is vaak gezeur aan tafel. En dan met name rondom groenten, fruit en melk. Tot 1 jaar zijn de meeste kinderen goede eters en eten ze alles. Daarna wordt dat minder. Wat ook logisch is want een kind groeit dan veel minder snel en maakt minder nieuwe ontwikkelingen door. Ze gaan dan minder eten en dat baart ouders vaak zorgen. Maar een kind zal zichzelf echt niet uithongeren, dus maak je niet te snel zorgen. En pas na 10 keer proeven wordt een smaak gewaardeerd.

Ook is soms het tijdstip waarop je eet van belang. Want kinderen die moe zijn, zijn ook te moe om te eten. Betrek kinderen bij het maken van de maaltijden, maak een moestuintje in de tuin of een plantenbak en laat je kind kiezen welke groenten hij wil eten. Je ziet vaak dat ouders die er relaxter



mee omgaan minder problemen hebben dan ouders die er bovenop zitten.”

Voeding en gedrag

Er is de laatste maanden ook steeds meer

aandacht voor de invloed die voeding heeft op het gedrag van kinderen. Zo schreef Dr. Gert Schuitemaker er zijn laatste boek over. Kinderen hebben bijvoorbeeld concentratieproblemen of zijn heel moe. En dit zou dan

weer door een te ongezond voedingspatroon komen.

Liesbeth: “Voeding heeft zowel bij volwassenen als kinderen invloed op het gedrag. En dan met name hoeveel en wat gegeten wordt. Belangrijk is een regelmatige voeding, dus 3 maaltijden per dag en 3-4 keer per dag een tussendoortje. Tegenwoordig eten mensen steeds minder op vaste tijden, ze ‘grazen’, eten de hele dag door en niet alles even gezond. Dit heeft vanzelfsprekend invloed op je gedrag. Door een wisselende glucosespiegel voel je je niet fit. Ook als kinderen zonder ontbijt naar school gaan hebben ze meer moeite om zich te concentreren. Hersenen hebben echt voeding nodig. Gezond eten is dus belangrijk om fit te blijven.

Het is overigens niet bewezen dat kinderen drukker worden door het eten van veel suikers op bijvoorbeeld een verjaardag. Kinderen worden drukker doordat het een spannend moment is, er meer prikkels en er minder grenzen zijn. Ook is niet bewezen dat E-nummers invloed hebben op het gedrag.” ●

Advertentie

derm●care

zacht voor de
gevoelige kinderhuid

Marktleider in het kindersegment 0 - 12 jaar



- ✓ zonder parabenen
- ✓ 100% zeepvrij
- ✓ hydraterend
- ✓ pH huidneutraal
- ✓ mild en verzorgend
- ✓ dermatologisch getest

Caresse Cosmetics BV, Haarlem, tel 023-542 8980

www.dermocare.nl