

Energie en eiwit-verrijkte voeding voor kinderen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

Als uw kind ziek is, verbruikt het lichaam van uw kind meer energie en voedingsstoffen in vergelijking met een gezond kind. Ook kan een ziekte het eetpatroon verstoren. Gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijnklachten, smaakverlies, vermoeidheid, benauwdheid, emoties en minder maaltijden rondom onderzoeken zijn extra redenen om minder te eten. Daarom is de kans op ongewenst gewichtsverlies (afvallen), onvoldoende groei, maar ook het gebruik van een onvolwaardige voeding tijdens ziekte groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, maar dit is snel opgebruikt.

Een kind heeft energie nodig bij alles wat hij/zij doet, bijvoorbeeld lopen en fietsen. Maar ook bij alles wat er in het lichaam gebeurt zoals ademen, praten en het kloppen van het hart. De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding.

Daarnaast bevat onze voeding ook eiwit. Eiwit is een bouwstof. Dit is onder andere nodig voor de opbouw en behoud van de spieren, de weerstand en voor de genezing van wonden. Bij ziekte is eiwit één van de belangrijkste voedingsstoffen voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in:

- Vlees, vis en kip.
- Kaas, vleeswaren, ei.
- Melk en melkproducten.
- Peulvruchten.
- Noten(pasta's) en pinda(kaas).

Praktische adviezen voor kinderen ouder dan 1 jaar

Wat kunt u doen om meer energie en eiwit in de voeding van uw kind te krijgen? De volgende tips kunnen u op weg helpen.

Algemeen

- Voorkom dat uw kind te vermoeid is om te eten. Zo nodig kan uw kind even uitrusten voor de maaltijd.
- Geef uw kind vaker kleine porties te eten. Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook tussendoortjes. Geef uw kind dus 6 tot 8 keer per dag wat te eten en te drinken.
- Schep kleine porties op; een vol bord kan de eetlust laten verdwijnen. Een kind vindt het fijn als hij/zij het bordje leeg kan eten en zelf bij trek nog een beetje meer kan vragen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete, zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Neem de tijd om te eten en zorg dat uw kind goed kauwt.
- Geef geen etenswaren die snel een vol gevoel geven en/of weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Geef gekookte groente en (geroosterd) (licht)bruin brood of een sneetje krentenbrood. Vervang fruit eventueel door een glaasje vruchtensap.
- Maak van het eten een gezellig moment bijvoorbeeld door de tafel aantrekkelijk te dekken en het eten op een leuke manier op te dienen. Bijvoorbeeld met een vlaggetje, een leuk bordje of schaalte met daarop een plaatje. Laat uw kind als het kan mee helpen met het dekken van de tafel of helpen bij de bereiding van het eten (afhankelijk van de leeftijd).
- Laat uw kind vlak voor de (warme) maaltijd geen grote bekers of glazen limonade, melk of ander vocht drinken. Hierdoor wordt de eetlust (nog) weer wat minder.

Broodmaaltijden

- Gebruik ruim margarine op brood in plaats van halvarine. Let hierbij op het etiket: Kies bij voorkeur een product met meer dan 60 gram vet per 100 gram:

Voorbeelden van etiketten:

Voedingswaarde	per 100g	per 10 g
Energie	3000 kJ 720 kcal	300 kJ 70 kcal
Eiwitten	< 0,5 g	< 0,5 g
Koolhydraten	0,5 g	< 0,5 g
Vet, totaal	80 g	8 g
Verzadigd	32 g	3 g
Enkelv. Onverzadigd	35 g	3,5 g
Meerv. Onverzadigd	12 g	1 g

Voedingswaarde	per 100g	per 10 g
Energie	1400 kJ 350 kJ	140 kJ 35 kcal
Eiwitten	< 0,5 g	< 0,5 g
Koolhydraten	0,5 g	< 0,5 g
Vet, totaal	38 g	4 g
Verzadigd	11 g	1 g
Enkelv. Onverzadigd	11 g	1 g
Meerv. Onverzadigd	15 g	1,5 g

Het eerste voorbeeld hierboven is van een margarine die voldoet aan de goede samenstelling. De tweede afbeelding is een halvarine met veel minder vet.

- Gebruik beleg op brood wat extra kcal en eiwit bevat zoals ei, pindakaas of notenpasta, vleeswaar, kaas, vis.
- Gebruik dubbel beleg op de boterham voor uw kind. Of geef eens een plakje vleeswaren of kaas extra uit het vuistje.

- U kunt brood ook op manieren bereiden, die uw kind wellicht beter eet zoals tosti, wentelteefje, geroosterd brood of broodpap.
- Kies voor volle zuivelproducten als volle (vanille) yoghurt, vla, volle (chocolade)melk.
- Als uw kind moeite heeft met kauwen of slikken, vervang brood dan door een ontbijtdrank of zuivel. Denk aan (warme) pap, zoals Bambix, havermout, griesmeel of Brinta. Voeg een klontje margarine en een extra schepje suiker toe. Heeft uw kind liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld volle yoghurt of volle kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklepte (slag)room, suiker, honing of limonadesiroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.

Warme maaltijd

- Gebruik een extra klontje margarine door de groente en/of aardappelen.
- Maak aardappelpuree aan met volle melkproducten en voeg eventueel boter/room/kaas toe.
- Voeg eens geraspte kaas en/of ham toe aan de pasta, groenten, soep of aardappelgerecht.
- U kunt de voeding van uw kind energierijker maken door het toevoegen van bijvoorbeeld ongeklepte slagroom, crème fraîche, scheutje olie en/of zure room. Room kunt u verwerken in gebonden soep/saus/jus.
- Als uw kind de geur van (gebakken) vlees niet fijn vindt, vervang het vlees dan door plakjes koude vleeswaren, zoals kipfilet, fricandeau of gebraden gehakt. Ook kunt u koude vis als alternatief gebruiken, denk aan gerookte zalm, forelfilet of tonijn uit blik. Of een gekookt of gebakken ei zou ook een optie kunnen zijn.
- Heeft uw kind geen zin in een warme maaltijd, kies dan voor een extra broodmaaltijd. Zorg wel voor een volwaardige broodmaaltijd met brood, dieetmargarine, hartig beleg, zuivel en een portie fruit of glas vruchtensap.

- Kies voor volle zuivelproducten zoals volle (vanille) yoghurt, vla, Griekse yoghurt (10% vet), pap gemaakt van volle melk als nagerecht.
- Geef uw kind het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.

Tussendoortjes en fruit

- Maak voor kleine kinderen een fruithapje van gepureerd fruit met een Liga babybiscuit erdoor.
- Kies eens voor fruit uit blik.
- Een kleine eierkoek met margarine, krentenbol met margarine, sneetje ontbijtkoek met margarine.
- Blokjes kaas, plakjes worst uit het vuistje, kaasstengel.
- Volle melkproducten bijvoorbeeld een schaalte volle yoghurt/vla of een beker warme chocolademelk.
- Milkshakes of yoghurtshake, eventueel zelf gemaakt.

Dranken en nagerechten

- Zorg dat uw kind voldoende drinkt over de dag. Kies daarbij vooral voor dranken die eiwit en energie bevatten zoals volle (chocolade)melk, drinkyoghurt.
- Drinkt uw kind graag thee, voeg dan wat suiker toe. Ook sappen kunnen zorgen voor wat extra energie.
- Laat uw kind voldoende volle zuivelproducten gebruiken. Voor kinderen in de leeftijd van 1-3 jaar is dit 300 ml. Kinderen van 4-8 jaar hebben 400 ml nodig. Kinderen tussen 9-12 jaar 600 ml per dag.
- Voeg limonadesiroop, jam, honing, suiker of diksap toe aan volle zuivelproducten om het lekkerder te maken.
- Voeg room/slagroom toe aan vla/pap/yoghurt/kwark/melk en chocolademelk. Slagroom kunt u beter niet kloppen want dan geeft het een vol gevoel.

Dieetpreparaten of drinkvoeding

Komt uw kind ondanks uw zorg voor energie- en eiwitrijke maaltijden niet of nauwelijks aan? Overleg dan met uw diëtist of het zinvol is om gebruik te maken van aanvullende voeding.

Hierbij zijn er 2 mogelijkheden:

- Aanvullende voeding in de vorm van poeders (dieetpreparaten).
- Aanvullende voeding in de vorm van drinkvoeding.

Dieetpreparaten

Het voordeel van een dieetpreparaat is dat deze neutraal van smaak is en gemakkelijk te verwerken is in verschillende gerechten. U kunt hierbij denken aan dranken, maar ook aan (zelfgemaakte) milkshakes, soepen en sauzen, puree, smoothies etc. U kunt deze ook meebakken zoals in pannenkoek, roerei of cake. Er zijn diverse soorten aanvullende poeders verkrijgbaar. Ieder poeder heeft een andere eigenschap. Niet elk dieetpreparaat is geschikt voor kinderen. Voor meer informatie raadpleeg uw diëtist.

Drinkvoeding

Er zijn verschillende soorten drinkvoedingen voor kinderen. Er is een verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw diëtist te overleggen welke drinkvoeding voor uw kind het meest geschikt is.

Beweging is belangrijk

Voor het opbouwen van spieren heeft uw kind voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. Uw kind kan pas spiermassa gaan opbouwen bij voldoende lichaamsbeweging.

Probeer elke dag lichaamsbeweging te stimuleren en een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag.

Aanvullend advies

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met:

Contactgegevens van uw diëtist:

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2019
pavo 1155