

Extra eiwit en energie (1-10 jaar)

Als uw kind ziek is verbruikt het lichaam meer energie en voedingsstoffen in vergelijking met als je kind niet ziek is. Daar komt bij dat de ziekte het eetpatroon kan 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), maar ook het gebruik van een onvolwaardige voeding, tijdens ziekte groot. Het lichaam heeft een kleine reserve aan essentiële voedingsstoffen, dit is snel opgebruikt.

Ondervoed of niet? Let op het gewicht.

Niet alleen het gewicht is een maat voor de voedingstoestand. Ook de lengtegroei, het verschil in gewicht en de samenstelling van het lichaam zijn van belang. Indien uw kind veel vocht vasthoudt (bijvoorbeeld bij dikke enkels) of juist teveel vocht verloren heeft (uitgedroogd is) dan moet het gewicht van uw kind hiervoor aangepast worden. Bij opname in het ziekenhuis wordt uw kind daarom gescreend op het risico op ondervoeding. Daaruit kwam als resultaat dat uw kind een verhoogd risico op ondervoeding hebt.

Wat is het gevolg van ondervoeding?

Door gebruik van onvoldoende voedingsstoffen ontstaat er een situatie van ondervoeding in het lichaam. Dit heeft allerlei nadelige invloeden op het ziek zijn. Bij kinderen die gezond zijn, veel bewegen en afvallen, wordt vooral lichaamsvet verbrand. Als uw kind ziek is verandert de stofwisseling, zodat niet alleen het vet, maar ook een deel van bouwstenen van de spieren en organen verbruikt worden. De voedingstoestand wordt hierdoor verslechterd met allerlei nadelige invloeden op het ziek zijn en een moeilijker herstel tot gevolg.

Zo krijgt het lichaam te maken met:

- verlaging van de weerstand, waardoor eerder complicaties ontstaan
- verslechtering van de wondgenezing
- afname van spiermassa
- afname van kwaliteit van leven.

Ook wanneer uw kind een hoge vetmassa / overgewicht heeft, komt uw kind door gewichtsverlies tijdens ziekte snel in een slechte voedingstoestand. Bij ongewenst afvallen is het altijd belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer in gewicht aan te komen.

Toch ondervoed?

Ondervoeding is dus slecht voor het lichaam van uw kind. Voor het voorkomen of behandelen van ondervoeding is specialistische hulp nodig. Heeft u vragen over de voedingstoestand van uw kind of merkt u dat eten steeds vaker lastig gaat? Laat uw kind dan doorverwijzen naar een diëtist. Dit kan via de kinderarts, een andere specialist of de verpleegkundige. De diëtist kunt u helpen om uw kind weer in een goede voedingstoestand te krijgen, door gebruik te maken van normale voedingsmiddelen of, indien nodig door gebruik te maken van specifieke dieetproducten.

Energie en eiwit in de voeding

Voedsel levert energie, ook wel calorieën genoemd. Energie hebben kinderen nodig bij alles wat ze doen, 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.

Eiwit is een bouwstof en is nodig voor de opbouw en behoud van de spieren en het bloed, de weerstand en voor herstel bij wonden.

Bij ziekte is eiwit (met voldoende energie) de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Eiwit komt vooral voor in:

- vlees, vis en kip, vegetarische vleesvervangers
- kaas, vleeswaren, ei
- melk en melkproducten, sojadranken
- peulvruchten
- noten en pinda's.

Bij een slechte voedingstoestand wordt aanbevolen extra energie en eiwit te gebruiken.

Door de voedingsgewoonten van deze groep kinderen is het zeer lastig om algemene adviezen te geven. Laat u hierover informeren door de diëtist en/of (kinder)arts.

Praktische adviezen voor kinderen ouder dan 1 jaar

Bij ziekte heeft uw kind waarschijnlijk meer eiwit nodig, aangezien het advies is om minimaal 1,2 – 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. 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.

- Geef uw kind vaker kleine porties te eten. Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes, bied uw kind dus 6 à 8 keer per dag wat te eten en drinken aan. Bij een verminderde eetlust kunt u beter wat vaker een klein beetje eten en drinken geven, zodat uw kind toch

voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

- Vermijd te grote porties; een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen.
- Zorg voor variatie: wissel koude en warme, zoete, zure en hartige gerechten met elkaar af.
- Voorkom dat uw kind te vermoeid is om te eten. Indien nodig kan uw kind even uitrusten voor de maaltijd.
- Neem de hoofdmaaltijden op de tijdstippen van de dag dat uw kind zich het beste voelt.
- Neem rustig de tijd om te eten en zorg dat uw kind goed kauwt.
- Probeer telkens iets meer eten te geven, maar forceer het niet.
- Fris-zure producten bevorderen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchtensap of karnemelk, een klein stukje appel, augurk of tomaat. Ook een klein kopje bouillon is goed voor de eetlust. Geef deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd.
- Geef liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Maak liever gebruik liever gekookte groente en (geroosterd) (licht)bruin brood. 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 (die kan dienen als prikkertje om zo te eten), een leuk bordje of schaalte met daarop een plaatje, laat (als de situatie het toelaat) uw kind mee helpen met het dekken van de tafel.

Broodmaaltijden

- Gebruik dubbel hartig beleg op de boterham voor uw kind. Bijvoorbeeld rookvlees, kipfilet, kaas, ham, rosbief, vis (tonijn, haring, sardientjes uit blik) of een ei. Of geef eens een plakje of stukje extra uit het vuistje.
- Kost kauwen of slikken veel moeite, vervang brood dan door een ontbijtdrank of zuivel. Denk aan (warme) pap, zoals Bambix, havermout, griesmeel of Brinta. Voeg een klontje dieetmargarine en een schepje suiker toe. Heeft uw kind liever een koude variant, kies dan bijvoorbeeld yoghurt of kwark. Voeg hieraan een scheutje ongeklopte room, suiker, honing of limonadesiroop en bijvoorbeeld een beschuit, cornflakes of muesli toe.

Ware maaltijd

- Staat de geur van (gebakken) vlees bij uw kind tegen, 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.
- 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 of wat rauwkost.
- Geef je kind het nagerecht niet direct na de warme maaltijd, maar bijvoorbeeld een half uur later.
- Laat uw kind vlak voor de (warme) maaltijd geen grote bekertjes of glazen met bijvoorbeeld limonade drinken, hierdoor wordt de eetlust (nog) weer wat minder.

Dranken

- Zorg dat uw kind voldoende drinkt over de dag. Kies daarbij vooral voor dranken die eiwit en energie bevatten.
- Laat uw kind voldoende zuivel gebruiken. Voor kinderen in de leeftijd van 1 – 3 jaar is dit 300 ml, kinderen van 4 – 8 jaar hebben 400 ml nodig en kinderen tussen 9 – 12 jaar 600 ml per dag.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn moet uw kind herstellen en heeft het nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of uw kind, ondanks ziekte en herstel, voldoende energie uit het voeding haalt is het gewicht. Weeg bij voorkeur eenmaal per week op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal. Wanneer het gewicht gelijk blijft, maar liefst wat stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende.

Daalt het gewicht dan is de hoeveelheid energie die u aan uw kind probeert te geven (nog) niet voldoende. Vaker dan 1 – 2 x per week wegen heeft geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet. Als het gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met uw kinderarts of huisarts en een verwijzing voor de diëtist te vragen.

Als de activiteiten ook weer normaal zijn kunt u het eetpatroon van uw kind afbouwen naar het normale (gezonde) eetpatroon van voordat uw kind ziek werd.

De richtlijnen goede voeding worden dan weer belangrijk.

- Eet gevarieerd.
- Eet niet te veel en beweeg.
- Eet minder verzadigd vet en zout.
- Eet veel groente, fruit en brood.

- Ga veilig met uw voedsel om.

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 als zijn of haar spieren getraind worden. Begin gewoon met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag. Om de conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

Verblijft uw kind in het ziekenhuis?

De verpleegkundige geeft, naar aanleiding van de uitkomst van de voedings-screening, aan de voedingsassistent door dat uw kind een (verhoogd) risico op ondervoeding heeft.

Is uw kind jonger dan 1 jaar, dan wordt de diëtist van het ziekenhuis gevraagd om er voor te zorgen dat uw kind in gewicht zal toenemen.

Is uw kind ouder dan 1 jaar, dan bestelt de voedingsassistent voor uw kind een eiwit- en energieverrijkt dieet en spreekt eiwitverrijkte tussendoortjes met u en uw kind af. Ook wordt regelmatig op een voedingslijst genoteerd wat en hoeveel uw kind nu eigenlijk eet en drinkt. De diëtist is op de hoogte gesteld van het verhoogde risico op ondervoeding bij uw kind. De diëtist beoordeelt via deze voedingslijsten of uw kind wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Het kan zijn dat de diëtist u en uw kind niet bezoekt maar zij houdt wel toezicht of uw kind voldoende eet en drinkt.

Het ziekenhuis-assortiment eiwit- en energierijke tussendoortjes bestaat uit o.a.:

- beschuit, cracker of toast, sneetje knäckebröd, roggebrood met kaas of vleeswaren
- rolletje ham/kaas, stukje worst, enkele knakworstjes, balletjes gehakt uit het vuistje, bifi worstje
- visnuggets
- pannenkoekje, poffertjes
- schaalte pap, vla, (vruchten)yoghurt of (vruchten)kwark (danoontje)
- milkshake
- cranberry reep
- speciaal gebakje.

Een snee suikerbrood, rozijnenbrood, plak ontbijtkoek, enkele biscuitjes of koekjes of een portie fruit, schaalte vruchtencompote, vruchtenmoes, appelmoes of een glas vruchtensap leveren wel energie maar weinig eiwit. Voor de variatie kunt u dit af en toe toch aan je kind geven.

Eiwitrijke hartige producten zijn:

- (ongezouten) noten/pinda's, borrelnootjes, Japanse mix met noten
- vis, zoals kleine verpakkingen tonijn, sardientjes, ansjovis of andere vissoorten (let er wel op dat de verpakkingen makkelijk te openen zijn)
- snacks, zoals frikadel, kroket, saté stokjes of een kaassoufflé
- pizzabroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje, loempia
- brie/camembert, (smeer)kaasproducten, crèmepaté, leverpastei etc. voor op een toastje (kleine verpakking).

Zoete producten met (meer of minder) eiwit zijn:

- 1-persoons toetjes
- drinkyoghurt en andere zuiveldranken, bij voorkeur in kleine pakjes
- kwarktaart of rijstevlaai
- Milkbreak Liga, Sultana, Time out, Evergreen, Fruitkick, mueslirepen
- donut, puddingbroodje, rondo, gevulde koek, appelkoek
- pinda M&M's of candybars, zoals Mars, Bounty, Snickers
- schep- of roomijs
- chocolademelk
- drinkontbijt.

U kunt ook een warme maaltijd mee nemen van thuis. Bij de pantry staat een magnetron waarin u iets kunt verhitten. Ook kunt u met uw kind iets gaan eten of drinken in het restaurant in de centrale hal van het ziekenhuis. Laat dit dan wel even weten aan de verpleegkundigen, dan weten ze waar uw kind is.

Alles wat uw kind eet wordt ingevuld op de voedingslijst. Door alles, ook de extra's in te vullen, krijgt de diëtist een zo volledig mogelijk beeld van de hoeveelheid voedingsstoffen die uw kind binnen krijgt. Geef daarom door aan de voedingsassistent of verpleegkundige wanneer uw kind iets extra's heeft gehad.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor *het maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het

afsprakenbureau, (0318) 43 54 90.

Vragen van medische aard kun je het beste stellen aan de huisarts of kinderarts.

Overige informatie

Voedingscentrum, postbus 85700, 2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Internet

- www.geldersevallei.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.lekkerbelangrijk.nl
- www.kiesbeter.nl