

Gevarieerde plantaardige voeding voor kinderen

Drs. Sytske de Waart is voedingskundige bij de Nederlandse Vegetariërsbond (NVB).

Haar werk varieert van redactionele activiteiten voor folders, de website en het tijdschrift *Leven tot het beantwoorden van consumentenvragen*. En die gaan dikwijls over kindervoeding.



Om de ijzeropname te optimaliseren is het aan te bevelen om de maaltijden te verrijken met een vitamine-C-bron.

Ouders zetten vaak grote vraagtekens bij een plantaardige kindervoeding', zegt Sytske de Waart. 'Die zou onvoldoende voedingsstoffen bevatten. Of erger: een groeiachterstand veroorzaken. Allereerst verzeker ik de bezorgde ouders dat het heel goed mogelijk is om kinderen minder vlees of vegetarisch te laten eten. Vervolgens vertel ik de ouders waarop ze vooral moeten letten. Daarbij leg ik meer de nadruk op variatie dan op micronutriënten. Sommige ouders zijn namelijk geneigd om krampachtig met voedingsstoffen om te gaan. Hierdoor kunnen ze de grote lijnen uit het oog verliezen, denk aan de dagelijkse portie groente en voldoende vocht. Andere ouders vermoeden een allergie en schrappen een complete voedingsgroep van het menu zonder een vervanging te geven. Zoals een moeder die haar kind geen zuivel, maar alleen wat geitenmelk gaf. Als ik vermoed dat de voeding van een kind ontoereikend is, adviseer ik de ouders een diëtist te raadplegen.

Gezonde kinderen die een gevarieerde plantaardige voeding krijgen, springen er voedingskundig gezien goed uit. Dat geldt voor alle leeftijden. Vanaf de eerste hapjes kan het vlees al worden omgeruild voor een volwaardige vervanging. Een plantaardig kindermenu kan eenvoudig worden samengesteld aan de hand van de vegetarische schijf (V-schijf) van de Nederlandse Vegetariërsbond en consumentenvereniging Goede Waar & Co' (zie pagina 39).

Micronutriënten

De Waart vervolgt: 'Qua micronutriënten wijs ik ouders op het belang van vitamine B12 en ijzer. Als kinderen geen

vlees maar wel voldoende zuivel en ei gebruiken, krijgen ze voldoende vitamine B12 binnen, uitgaande van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden. Het Voedingscentrum gaat er ook van uit dat plantaardig etende kinderen meer kaas en ei consumeren dan kinderen die vlees eten.'

'Over vitamine B12 en plantaardige voeding bestaan helaas hardnekkige misverstanden, vooral onder consultatiebureaumedewerkers en huisartsen. Velen zijn ervan overtuigd dat een plantaardige voeding per definitie een vitamine-B12-tekort oplevert. Dat is te danken aan een affaire in het verleden waarbij een groep kinderen een groeiachterstand opliep als gevolg van een ernstig vitamine-B12-tekort. Maar die kinderen kregen weinig of geen vlees, geen eieren, zuivel of een andere bron van vitamine B12 (vis of een supplement). Voor vitamine B12 is het daarom van belang om onderscheid te maken tussen de diverse voedingssystemen.

Een goed samengestelde plantaardige en vegetarische voeding bevat voldoende vitamine B12, terwijl een veganistische en macrobiotische kindervoeding moet worden aangevuld met vitamine-B12-supplementen.'

'Om de aanvoer van ijzer veilig te stellen adviseer ik ouders om te variëren met ijzerrijke voedingsmiddelen zoals volkoren graanproducten, groene (blad)groenten, peulvruchten, noten, tahoe, tempé, andere vleesvervangers en met vitamine B12 verrijkte sojaproducten. Omdat het non-haemijzer uit plantaardige producten minder goed wordt

geabsorbeerd dan het haemijzer uit vlees, ligt de aanbevolen hoeveelheid ijzer voor vegetariërs 1,5 keer hoger dan voor vleeseters. Om de ijzeropname te optimaliseren kunnen ouders de maaltijden verrijken met een vitamine-C-bron, zoals vruchtensap bij het ontbijt, fruit of rauwkost bij de lunch en groenten bij de avondmaaltijd, met peterselie als ijzerrijk kruid. Gedroogd fruit en appelstroop zijn kindvriendelijke ijzerbronnen.'

Welke vleesvervangers?

Op de vraag wat ouders hun plantaardig etende kinderen zoal voorschotelen, zegt De Waart: 'Dagelijks een kant-en-klare vleesvervanger als de rest van het gezin een portie vlees eet, vind ik verre van ideaal vanwege het relatief hoge vetgehalte en de grote eenpersoonsporties. Bovendien zijn deze producten qua prijs vergelijkbaar met gangbaar vlees (gehakt, kipfilet) en dus niet goedkoop. Ik probeer ouders uit te dagen om regelmatig voor het hele gezin vleesloos te koken op basis van peulvruchten, noten en eieren, aangevuld met

wat kaas. Daarmee kun je heerlijke gerechten maken.'

Adviseert u ouders om de combinatie granen en peulvruchten in de gaten te houden? 'Nee, dat is niet nodig. De relatief lage eiwitkwaliteit van granen wordt gecompenseerd door een hoge eiwitkwantiteit van de totale dagvoeding. En die kwantiteit is ruimschoots aanwezig in de westerse voeding.'

In het Westen zijn wij veel te verdoorgeschoten richting dierlijk voedsel.



Aanbevolen hoeveelheden van volwaardige vleesvervangers per dag die onderling uitwisselbaar zijn:

	<i>kinderen 1-4 jaar</i>	<i>kinderen 4-12 jaar</i>
ei	1 stuk	1-2 stuks
tofu/tempé	50 gram	50-100 gram
peulvruchten (gekookt)	50 gram	50-75 gram
noten	25 gram	24-40 gram
vegetarische burger of andere kant-en-klare vleesvervanger	50 gram	50-100 gram

Onmisbare vetzuren

Wat adviseert u ouders van kinderen die geen vis eten? De Waart: 'Er zijn veelbelovende onderzoeksresultaten over de positieve effecten van visolie op ADHD en de cognitieve ontwikkeling van kinderen, maar die zijn nog niet hardgemaakt. Visolie bevat omega-3-vetzuren met lange ketens, zoals docosahexaëenzuur (DHA). Wel is aangetoond dat een regelmatige visconsumptie het risico op hart- en vaatziekten vermindert. Maar dat vind ik geen reden om visoliecapsules op kinderleeftijd te adviseren, tenzij er sprake is van een risicoprofiel voor hart- en vaatziekten. Mijn advies voor kinderen die geen vis eten, is de inname van plantaardige omega-3-vetzuren te optimaliseren zodat het lichaam hieruit zelf DHA kan maken. Hiervoor moeten kinderen dagelijks een omega-3-rijk product gebruiken, zoals lijnzaadolie, koolzaadolie en walnoten. De beste omega-3-bron is lijnzaadolie met 55 gram omega-3 per 100 ml. Helaas verloopt de omzetting van omega-3 naar DHA in het lichaam uiterst inefficiënt. Vermoedelijk wordt slechts 2 tot 5 procent omega-3 omgezet. Dit betekent dat er 11 tot 27 gram (1 tot 2 eetlepels) lijnzaadolie per dag nodig is om de aanbevolen 300 mg DHA te halen. Maar twee eetlepels olie per dag is erg veel voor jonge kinderen. Daarom adviseer ik ouders minder olie en meer omega-3-rijke producten op het menu te zetten, zoals eieren en biologische melk. Melk van koeien die in de wei lopen, bevat namelijk meer alfa-linoleenzuur (een omega-3-vetzuur) dan gewone melk.

Een hoge inname van omega-6-vetzuren (zoals linolzuur) kan de omzetting van omega-3 in DHA tot de helft terugbrengen. Lijnzaadolie bevat vier keer zoveel omega-3 als omega-6 en dat is gunstig in vergelijking met de meeste andere plantaardige oliën, die meer omega-6 dan omega-3

bevatten. Of het lichaam wel of niet kan profiteren van het gunstige effect van de omega-3, hangt ook af van de rest van de omega-6 vetzuren op het menu, denk aan zonnebloempitten en linolzuurrijke margarines. Zwangere vrouwen adviseer ik voor de zekerheid DHA-capsules (bevatten geen omega-6) te gebruiken. Andere supplementen vind ik een prima oplossing voor kinderen die een vitamine- of mineralentekort hebben opgelopen. Maar zodra de tekorten zijn verholpen, is een deskundig advies nodig om te bekijken hoe het kind de onmisbare voedingsstoffen uit gezonde voedingsmiddelen kan halen.

Dierlijk voedseltekort

De Waart, die zelf van haar dertiende tot haar dertigste jaar om principiële redenen geen vlees op het menu had, vertelt: 'Het motief van kinderen om vlees of andere dierlijke producten te laten staan, verschilt per kind maar ook per leeftijd. Tot 9-jarige leeftijd draait het vaak om het dierenwelzijn. Kinderen vinden het zielig om dode dieren te eten. Deze gedachte kan in de puberteit verdwijnen en plaats maken voor een politieke reden of milieubewustzijn. Ook het zoeken naar de eigen identiteit en het afzetten tegen de levensstijl van de ouders kan een rol spelen, kinderen willen dan anders en beter eten dan hun vader en moeder.'

'Dat de jeugd voor een plantaardige voeding kiest, vind ik een goede zaak voor de dieren, het milieu en de gezondheid. Ook het Voedingscentrum raadt aan om veel meer plantaardige producten te gebruiken vanwege de vezels en andere gezonde plantaardige voedingsstoffen. Mijn idee is dat wij in het Westen veel te ver zijn doorgesloten in de richting van dierlijk voedsel. Dat heeft onder andere tot een epidemie van overgewicht geleid. Door de over-



Zetmeelcomponent: ruim
Brood, aardappelen, volkoren pasta, havermout, muesli, zilvervliesrijst

Groente en fruit: 2+2 ons
Glas sinaasappelsap, appel, EKO/Oké banaan, wortel, ui, veldsla, tutti frutti, broccoli

Vetcomponent: met mate
Lijnzaadolie, koolzaadolie, walnoten, boter

Eiwitcomponent: van 40 gram (noten), 75 gram (gare peulvruchten) tot 100 gram (tahoe, ei)
Ei, tahoe, vegetarische kaas, gemengde noten, peulvruchten, melk, vegetarische/groente burger

Vocht (minstens anderhalve liter)
Water, thee, glas biologische wijn

Aanvullende regels
Biologisch seizoensgroenten en -fruit, fairtrade, vrucht(ensap) bij elke maaltijd dagelijks zuivel en/of eieren

consumptie zal bovendien een enorm tekort aan dierlijke producten ontstaan. Zeker nu ook oosterse landen zoals China steeds meer overschakelen op een westers eetpatroon met volop dierlijke producten. Over het algemeen geldt: hoe rijker een land, hoe meer vet en suiker er op het menu staan. De FAO verwacht dat wij de komende vijftig jaar wereldwijd tegen grenzen aan lopen. Wat mij betreft laten we het ook zo ver komen dat het dierlijk voedsel opdraakt. Dan moeten mensen wel plantaardig gaan eten. Nog beter is dat we nu vast beginnen om de wereldvoedselproblematiek oplossen door vlees (vaker) te laten staan', besluit Sytske de Waart.

Katinka Huiskamp

Literatuur

Marja Baseler. *Vegetarisch koken met kinderen*. Utrecht: Het Spectrum, 2003. (ISBN 9027489688)

Internet

Nederlandse Vegetariërsbond: www.vegetariers.nl.