

Hebben peuters en kleuters extra vitamines nodig?

Uit recent onderzoek van het RIVM blijkt dat veel jonge kinderen weinig vitamine D en foliumzuur binnenkrijgen. *Voeding & Visie* vroeg een natuurdiëtist en een diëtist bij de jeugdgezondheidszorg naar hun adviezen.

De natuurdiëtist zegt: 'Suppletie met multivitamine.' Ria Penders heeft een praktijk als orthomoleculair en natuurdiëtist in Heiloo. Zij komt in haar praktijk veel kinderen tegen met overgewicht, insulineproblemen, allergieën, eczeem, darmproblemen en ADHD. Volgens haar spelen tekorten aan vitamines en mineralen daarbij een rol, al wordt daar vaak niet aan gedacht: 'Vaak gaat het om een immuuniteitsprobleem. Een gebrek aan vitamine D kan dan heel goed de oorzaak zijn, net als een gebrek aan zink.'

In het algemeen ziet zij dat kinderen relatief veel suikers eten en te weinig volwaardig voedsel, zelfs al eten ze 'gewoon'. Penders: 'Het idee is dat het wel goed komt als je eet volgens de Schijf van Vijf, maar dat is niet altijd zo. Er zijn aanwijzingen dat de gehaltes voedingsstoffen in voedingsmiddelen dermate achteruitgegaan zijn dat het moeilijk is daarmee voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. En kinderen in de groei hebben veel nodig.'

Zo is het volgens haar heel moeilijk voldoende foliumzuur binnen te krijgen. 'In voedingsmiddelen zit minder foliumzuur dan vroeger. Een plant heeft een enorme diversiteit aan voedingsstoffen nodig.

Soms zijn er wel vijftientig stofjes nodig om een vitamine of mineraal aan te maken! Die toevoer is er niet altijd door het gebruik van kunstmest of steenwol, en dat beïnvloedt het vitamine- of mineraalgehalte negatief.'

Om deze reden adviseert Penders bij kinderen voedingssupplementen als aanvulling op de voeding, in de vorm van een multivitamine met een gehalte aan foliumzuur tot circa drie keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Bij voorkeur in de vorm van poeder of een capsule die door het eten gedaan kan worden.

Verder is haar advies extra vitamine D te geven, tot circa het dubbele van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. 'In de maanden september tot en met mei zouden kinderen, maar ook volwassenen, extra vitamine D moeten krijgen. De zon is dan niet sterk genoeg om voor voldoende aanmaak van vitamine D in de huid te zorgen. Bovendien komen kinderen steeds minder buiten.' Zij geeft daarbij de voorkeur aan levertraancapsules. 'Dat is de meest natuurlijke vorm om vitamine D in te nemen. En het is een gezuiverd product.'

Behalve supplementen adviseert Penders ook de voeding aan te passen. 'Ik adviseer zoveel mogelijk biologisch ge-

Volgens Ria Penders zijn de gehaltes voedingsstoffen in voedingsmiddelen dermate achteruitgegaan dat het moeilijk is daarmee voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.



teelde producten te eten en meer groente en fruit, en dan bij voorkeur in de vorm van het hele product, niet als sap. Ook raad ik ouders aan te letten op een goede verhouding tussen de soorten vetten. Dat betekent: meer omega-3-vetzuren, met name visvetzuren. Het is belangrijk dat kinderen meer vis eten, en dan vooral vette vis, zoals haring, makreel, zalm en forel.'

Terughoudend is de diëtist met melkproducten. 'Melkproducten kunnen de opname van mineralen zoals ijzer en zink belemmeren. Ik adviseer hooguit een melkproduct per dag te geven, en afwijzing aan te brengen tussen koeienmelk, geitenmelk en sojaproducten.'

Ook adviseert de natuuriëtist minder brood: 'Brood eten wordt gezien als gezond. Maar het brood van tegenwoordig wordt te snel verteerd, heeft een hoge glykemische lading en dat leidt tot een hogere bloedglucosespiegel. Bovendien worden die boterhammen vaak belegd met zoet beleg, en dat betekent weer meer suikers.' Minder suikers en brood eten helpt bovendien tekorten aan zink te voorkomen, stelt zij. 'Hoe hoger de consumptie van koolhydraten, hoe meer zink je nodig hebt. En door het fytinezuur in brood wordt zink niet zo goed opgenomen.' Als alternatief raadt zij meer variatie in ontbijt- en lunchgerechten aan, in de vorm van maaltijdsoepen, salades en een tweede warme maaltijd, waar de eiwitrijke component niet mag ontbreken. En als er dan toch brood gegeten moet worden, dan liever spelt- en zuurdesembrood. Met als beleg bijvoorbeeld ei, notenpasta (puur gemalen noten), vis- en vleesbeleg, pesto van olijfolie en met mate kaas.

Ouders vergeten hun kinderen vitamine D te geven



Nienke Wierdsma adviseert ouders te letten op suppletie van vitamine D en bij slechte eters af te gaan op 'gezond verstand'.

Jeugdgezondheidszorg: 'Bij voorkeur verrijkte voedingsmiddelen'

Nienke Wierdsma werkt als diëtist Jeugdgezondheidszorg bij Thuiszorgorganisatie Het Friese Land en op een kinderopklevliniek in het ziekenhuis van Leeuwarden. Wierdsma volgt de landelijke richtlijnen uit het 'oranje' boekje (*Voeding van zuigelingen en peuters*) van het Voedingscentrum. Dat betekent: extra vitamine K voor borstgevoede baby's van een week tot drie maanden en extra vitamine D voor kinderen tot vier jaar.

Zij ziet vaak dat ouders 'vergeten' hun peuter of kleuter vitamine D te geven. 'Het is opvallend dat het enige actieve advies dat we geven, vaak niet wordt opgevolgd.' Daar heeft ze wel een verklaring voor: 'Het is een advies voor iedereen van nul tot vier jaar. Juist daardoor kan het over het hoofd worden gezien. Ook is het advies door de jaren heen minder eenduidig geworden. Vroeger kon je zeggen dat een kind vitamine D moest hebben zodra het geen volledige zuigelingenvoeding of opvolgmelk meer kreeg. Tegenwoordig is er ook opvolgmelk met vitamine D voor oudere peuters. Dat betekent dat het ene kind wel en het andere kind geen of minder vitamine D-suppletie nodig heeft. De jeugdgezondheidsarts moet daar alert op zijn. Tegelijkertijd zie je een kind na zijn eerste verjaardag nog maar één keer per jaar. Dan kun je het moment van stoppen met opvolgmelk makkelijk missen.'

Bij slechte eters concentreert zij haar advies vooral op wat zij de 'blijde boodschap' noemt. Die komt neer op gezond verstand: duidelijke regels zoals maximaal zes eetmomenten per dag, niet te

lang aan tafel, en dingen die kinderen niet lusten steeds opnieuw aanbieden, zodat ze aan de smaak kunnen wennen. Extra vitaminen zal zij niet snel adviseren. Wierdsma: 'Hooguit raad ik de ouders aan hun kind tijdelijk extra vitaminen te geven. Dit kan ouders een zekere ontspanning bieden, waardoor ze ook beter met het slechte eetgedrag van hun kind om kunnen gaan. Maar dan nog adviseer ik liever verrijkt voedsel, zoals multivitaminenap, dan een multivitaminenpil. Als diëtist wil ik toch graag bereiken dat kinderen door normaal te eten voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgen. Bovendien houd je zo de kans op overdosering klein.'

Verder komt het geregeld voor dat zij extra calcium adviseert. Wierdsma: 'Van calcium zijn grote hoeveelheden nodig. Daar komt bij dat het vooral in melkproducten zit. Ik vind het niet reëel om een kind dat geen zuivel eet, drie keer per week broccoli – waar relatief veel calcium in zit – te geven. In zo'n geval adviseer ik om te kiezen voor verrijkte voeding, zoals Roosvicee of sinaasappelsap verrijkt met calcium.'

Karin Lassche

Literatuur

1. Voedselconsumptiepeiling bij peuters en kleuters 2005/2006'. RIVM-rapport 350070001/2008. (Te downloaden als pdf op www.rivm.nl.)
2. Voeding van zuigelingen en peuters. Uitgangspunten voor de voedingsadviesgeving voor kinderen van 0-4 jaar. (Te downloaden als pdf op www.voedingscentrum.nl bij de webshop, productnummer 764.)

*Kinderen krijgen door het drinken
van verrijkte dranken meer
vitamine C binnen dan via fruit
en groente.*

Internet

De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor jonge kinderen op www.voedingscentrum.nl (via de ingang Eten & Gezondheid, gezond eten, hoeveelheden per dag).

De aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen op www.voedingscentrum.nl, via de ingang Eten & Gezondheid, voedingsstoffen, vitamines, mineralen.



Voedselconsumptiepeiling onder kinderen, onderzoek door het RIVM

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voerde het RIVM een voedselconsumptiepeiling uit onder twee- tot zesjarigen¹. Op twee dagen tussen oktober 2005 en november 2006 werd van bijna 1300 jonge kinderen bijgehouden wat zij aten. Daaruit is afgeleid hoeveel voedingsstoffen zij binnenkrijgen. Deze hoeveelheden zijn vergeleken met de Nederlandse normen.

Over de hele linie geldt dat de kinderen voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Maar er zijn enkele vitamines en mineralen waarvan de hoeveelheden krap zijn. Dat geldt vooral voor vitamine D, ijzer en foliumzuur, en in mindere mate voor selenium, zink, vitamine E en vitamine A (retinol).

Bij het eetpatroon valt vooral het gebrek aan groente op: jonge kinderen eten gemiddeld niet meer dan 41 gram groente per dag; minder dan een opscheplepel. Bij de vier- tot zesjarigen zijn er nagenoeg geen kinderen die de aanbevolen hoeveelheid van 100 tot 150 gram groente per dag halen. Fruit eten lukt

beter: gemiddeld eten kinderen 1,25 stuk fruit per dag, terwijl het Voedingscentrum 1,5 stuk aanraadt. Daar staat tegenover dat slechts negen procent van de jonge kinderen twee keer per week vis eet. Veel kinderen eten het zelfs helemaal nooit.

Opvallend is dat slechts drie op de vijf jonge kinderen extra vitamine D krijgt, ook al is dit een standaardadvies. Daarentegen krijgen de meesten wel producten verrijkt met vitamine C, zoals (aanmaak)limonade. Drinken levert zelfs ruim een kwart van de hoeveelheid vitamine C die jonge kinderen binnenkrijgen. Dat is meer dan ze via groente en fruit (22%) nuttigen.

Overigens is onduidelijk of er werkelijk sprake is van tekorten. Dit moet blijken uit nader onderzoek. Zo zijn sommige van de gebruikte Nederlandse normen vrij oud en aan herziening toe. Ook zijn de aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen voor kinderen vaak afgeleid van de norm voor volwassenen, bij gebrek aan gegevens over kinderen.