

Ondervoeding bij kinderen, (g)een probleem?

Jessica de Wit is diëtist in Diëtistenpraktijk Laren. Ze begeleidt regelmatig kinderen met klachten die ze toeschrijft aan een onvolwaardige voeding, doordat hun ouders ‘gezonde voeding’ erg belangrijk vinden. Zij biedt ouders inzicht in de voedingsbehoefte van kinderen en geeft voedingsadviezen.

Vorig jaar was het in het nieuws: ‘Kinderen steeds vaker ondervoerd door de superfoodshype’. Kinderartsen en de Stuurgroep Ondervoeding reageerden echter dat er geen sprake is van een toename van ondervoeding bij kinderen (zie kader op p. 14). Diëtist Jessica de Wit denkt dat het verschil in meningen te maken heeft met de definitie van ondervoeding bij kinderen. “Bij ondergewicht moet onder andere sprake zijn van een afbuigende groeicurve of de BMI moet onder een bepaalde afkapwaarde liggen^{1,2}. Als je dus puur naar de BMI kijkt, is er misschien geen sprake van ondervoeding, maar de voeding kan wel degelijk onvolwaardig of uit balans zijn. Dit zou je niet ‘ondervoerd’ maar ‘onvolwaardig gevoed’ kunnen noemen. Wanneer een kind volgens de criteria niet ondervoerd is, maar wel klachten heeft die te maken kunnen hebben met een onvol-

waardige voeding, zoals buikklachten (diarree, obstipatie, opgeblazen buik en buikpijn), moeheidsklachten of een voedselovergevoeligheid, dan is het belangrijk alert te zijn op het risico op ondervoeding en tekorten aan bepaalde voedingsstoffen.”

De diëtist uit Laren ziet veel kinderen die ze ‘onvolwaardig gevoed’ kan noemen. “Ze komen omdat ze te vaak moe zijn of last hebben van hun darmen. Uit de anamnese blijkt dan regelmatig dat ze bijvoorbeeld te weinig brood, rijst, pasta, aardappelen, groente, margarine en zuivel gebruiken en dat hun voeding daardoor onvolwaardig is en te weinig voedingsvezels, onverzadigde vetten, calcium, ijzer en vitamines levert.”

Hypes en maaltijdboxen

“Een oorzaak van onvolwaardige voeding kan zijn dat ouders, en dan met name moeders, zich laten beïnvloeden door hypes en voedingsgoeroes”, vertelt Jessica de Wit. “Ze zijn ervan overtuigd dat melk, brood en aardappels of voedingsmiddelen die gluten bevatten, meer kwaad dan goed doen. Ik kom geregeld tegen dat kinderen een smoothie krijgen. Op zich is die aandacht voor groente en fruit natuurlijk prima, maar als alles door elkaar gemengd wordt - van boerenkool tot banaan - leren kinderen geen afzonderlijke smaken kennen, en ze hoeven niet te kauwen. Veel ouders vinden het gemakkelijk dat hun kind daarmee al een portie groente en fruit binnenkrijgt. Ze denken dat een smoothie supergezond is, zeker als er ook tarwegras of gojibessen aan toegevoegd zijn. Hoewel ze ook vaak aangeven dat ze anti suiker zijn, realiseren ze zich niet dat in de smoothies veel vruchtensuikers zitten en dat die drankjes tevens tanderosie kunnen veroorzaken. Bovendien, als een smoothie als ontbijt gebruikt wordt, komt het kind andere belangrijke voedingsstoffen tekort. Moeders zijn vaak ook bang voor margarines en halvarines vanwege de vele E-nummers. Daarentegen hebben roomboter en kokosvet wel een gezond imago, en die worden dan ook royaal gebruikt.”

“Maaltijdboxen zijn populair. Voedingskundig is daar niets mis mee, maar ik hoor ook regelmatig dat kinderen minder eten



Jessica de Wit
is diëtist in
Diëtistenpraktijk
Laren

Kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken.



van de boxmaaltijd. Vandaag zit er quinoa in, morgen een vreemde groente en overmorgen een pittig Oosters gerecht. Het is zeker goed om kinderen zo gevarieerd mogelijk te leren eten, maar te vaak variëren zorgt er volgens mij voor dat het kind niet voldoende tijd krijgt om aan een gerecht of smaak te wennen. Soms moet een kind iets twintig keer proeven, voordat hij of zij de smaak kan waarderen. Nieuwe gerechten afwisselen met bekende gerechten is volgens mij een goede methode.”

Continuurooster en stress

De Wit ziet ook de continuuroosters die op steeds meer basisscholen ingevoerd worden, als een potentieel gevaar. “De kinderen hebben met name tussen de middag minder tijd om te eten, en de juf of meester moet in die tijd ook vaak de eigen lunch gebruiken. Langzame etertjes nemen daardoor hun broodtrommel nog halfvol mee naar huis, terwijl andere kinderen in de korte tijd hun eten naar binnen proppen. Ook door stress en drukte thuis kunnen de maaltijden in het gedrang komen. Kinderen moeten tegenwoordig ook zoveel; muziekles, liefst twee sporten, tekenles, noem maar op. Als de ouders gescheiden zijn, wordt het nog lastiger om alles goed te organiseren. De kinderen leven in twee huishoudens, waarbij ieder huis dan weer zijn eigen eetgewoontes en regels heeft, en soms moet er ook rekening gehouden worden met nanny’s en oppassen die de maaltijden verzorgen.”

Aanpak

De Gooische diëtist besteedt veel aandacht aan het opbouwen van een goede relatie met het kind en de ouders. “Ik ga er altijd vanuit dat de ouder met de juiste intentie een bepaalde voeding geeft aan zijn of haar kind. Ik ga altijd serieus in op de opvattingen die de ouders hebben over voeding en probeer met goede uitleg het vertrouwen te winnen. Als ze bijvoorbeeld aangeven dat hun kind geen zuivel nodig heeft, omdat er in kool en broccoli voldoende calcium zit, dan laat ik hen in de tabellen zien hoeveel calcium een kind nodig heeft, en hoe-

*‘onvolwaardig gevoed’
is niet hetzelfde als
‘ondervoed’*

veel groente hij of zij dan dagelijks zou moeten eten om die hoeveelheid binnen te krijgen. Samen proberen we dan tot een aanvaardbare oplossing te komen.”

“Ouders vinden het belangrijk dat hun kind lekker in zijn vel zit en het goed doet op school en met sporten. Ik kan dit mooi als aanknopingspunt gebruiken,” licht Jessica de Wit toe, “en leg uit dat je daarvoor een volwaardige voeding nodig hebt. Ik vraag ook goed door “hoeveel brood eet je dan, eten jullie samen als gezin, zitten jullie aan tafel tijdens het eten, heb

je voldoende tijd om te eten, thuis en op school?’ Ik maak dit vervolgens bespreekbaar, en ook hier zoeken we naar aanpassingen die in de praktijk haalbaar zijn. Het komt ook wel eens voor dat ouders het aan mij willen delegeren om aan hun kind te vertellen wat hij het beste wel en niet kan eten. Ik laat de ouders dan zien dat de sleutel tot succes hun eigen gedrag is, een kind kopieert het gedrag van de ouder. Maar het beste resultaat wordt geboekt als het hele gezin de eetgewoontes (en natuurlijk ook de beweeggewoontes) verandert.”

“Het komt ook voor dat ouders denken dat hun kind allergisch is voor een bepaalde voedingsstof of een bepaald product. Na uitgesloten te hebben dat er sprake is van voedselovergevoeligheid, laat ik hen dan een voedingsdagboek bijhouden waarin zij tevens de klachten noteren. Als de klachten later in de behandeling sterk verminderd of weg zijn, stimuleer ik hen om de verdachte voedingsstof of het bewuste voedingsmiddel weer uit te proberen. De gevreesde producten worden dan meestal goed verdragen, misschien ook omdat de voeding dan weer beter in balans is. Door meer regelmaat en minder druk nemen de darmproblemen ook vaak af.”

De Wit is blij met de nieuwe Schijf van Vijf. “Deze biedt meer mogelijkheden. Als ouders bewust kiezen voor bijvoorbeeld minder aardappelen of vlees, dan kun je uitwijken naar peul-

vruchten of noten die nu ook in de schijf staan. De recepten op de website van het Voedingscentrum zijn ook een stuk eigentijdser geworden en de voorbeeldmenu’s zijn leuker, gebaseerd op verschillende keukens. Ik vind de Vette Koffer van MVO ook erg handig om de vetsamenstelling van verschillende producten te bespreken: ik kan dan laten zien dat kokosvet veel verzadigd vet bevat.”

Corien Maljaars

Referenties

1. www.stuurgroepondervoeding.nl/toolkits/screeningsinstrument
2. www.artsenwijzer.info
3. www.hagaziekenhuis.nl/over-hagaziekenhuis/actueel/nieuws/2015/vaker-ondervoeding-bij-kinderen
4. www.nrc.nl/next/2015/02/27/aantal-ondervoede-kinderen-neemt-toe-door-gezond-1469112
5. Sanne J. Franssen et al. (2015), Onder- en overgewicht bij Amsterdamse kinderen; een trendanalyse en prognose, *Ned Tijdsch Geneesk* 159:A8967
6. www.volkskrant.nl/binnenland/schoolkinderen-zijn-steds-vaker-te-licht
7. www.stuurgroepondervoeding.nl/no-categories/het-aantal-kinderen-met-ondergewicht-neemt-toe

Ondervoeding bij kinderen in de media

In februari 2015 kwamen kinderarts Sandra Schrama en diëtist Sonja van den Ende, Juliana Kinderziekenhuis (Den Haag) in het nieuws³. Ze zien steeds meer kinderen met ondervoeding, met klachten als obstipatie, extreme vermoeidheid, duizeligheid en kouwelijkheid. Als oorzaak noemen ze de superfoodshype, waardoor de voeding van deze kinderen niet volwaardig is.

NRC deed onderzoek⁴ naar de stelling dat ondervoeding bij kinderen vaker voorkomt, en kwam tot de conclusie dat deze ‘ongefundeerd’ is. Zij baseren zich daarvoor op de uitspraak van Koen Joosten, kinderarts in het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam en voorzitter van de commissie voeding bij de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK). Joosten zegt dat er geen landelijke cijfers zijn over kinderen met ondervoeding, en dat de cijfers die er zijn een dalende lijn laten zien. Ook een belronde langs kinderartsen in plaatsen waar je hoogopgeleide ouders zou verwachten, levert vrijwel steeds het antwoord op: “Wij zien geen kinderen die ondervoed zijn door ‘gezond’ eten, en we kunnen er niets van zeggen zolang we geen cijfers hebben.”

Najaar 2015 verscheen in het Nederlands Tijdschrift Geneeskunde (NTG) het artikel ‘Onder- en overgewicht bij Amsterdamse kinderen’⁵. Hieruit blijkt dat matig ondergewicht licht is toegenomen (7,4% van de schoolkinderen in 2014) en vaker lijkt voor te komen bij kinderen in een buurt met een hoge sociaal-economische status (SES).

Naar aanleiding van dit onderzoek publiceerde de Volkskrant het stuk ‘Schoolkinderen zijn steeds vaker te licht’⁶. Een van de onderzoekers oppert in dit artikel dat alle belangstelling voor gezond eten en extra beweging wellicht de oorzaak van ondergewicht is.

De Stuurgroep ondervoeding⁷ reageert vervolgens op internet: “Hoewel de onderzoekers een significante toename vonden van de percentages kinderen met matig ondergewicht, is de klinische relevantie van deze resultaten beperkt. Immers, op basis van de normale verdeling van de Nederlandse groeicurves is te verwachten dat 13,5% van de kinderen tot de categorie ‘matig ondergewicht’ behoort. Er lijkt dus eerder sprake te zijn van een ‘normalisatie’ van de voedingstoestand van Amsterdamse kinderen dan van een verontrustende toename van het aantal kinderen met ondergewicht.”