
Voedingsproblemen bij kinderen

Wat kunt u er als ouder
aan doen?

Inhoud

Inleiding	1
Normale voedingsbehoefte	1
• Voedingsschema voor het eerste levensjaar	2-3
• Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag kinderen van 1-4 jaar.	4
Hoe voorkomt u voedingsproblemen?	5
• Opstellen van een 'voedingsplan'	5
– Soort en hoeveelheid voeding	5
– Houding tijdens de voeding	5
– Materiaal	6
– Plaats	6
– Tijden	6
• Ervaringen in het mondgebied	6
– Nul tot twee jaar	7
– Boven de twee jaar	7
– Bij sondevoeding	7
– Tenslotte	7
Specifieke omstandigheden	7
• Te vroeg geboren kinderen	8
• Aangeboren aandoeningen	8
• Overgevoeligheid van mond	8
• Obstipatie	9
• Vermoeidheid of slaaptekort	9
• Medicijnen	9

Hoe herkent u een voedingstekort?	10
• Gedrag buiten de voedingsmomenten	10
• Slaap- en rustpatroon	10
Eet- en voedingsteam kinderen	11

Inleiding

Tijdens het verblijf van uw kind in het Radboudumc heeft de arts of verpleegkundige met u gesproken over mogelijke voedingsproblemen bij uw kind. In deze folder vindt u informatie over voedingsproblemen bij kinderen. Allereerst leest u over de normale voedingsbehoefte van een kind. Vervolgens wordt verteld hoe u kunt proberen voedingsproblemen te voorkomen en te herkennen. Wanneer de problemen na het toepassen van de adviezen blijven bestaan, kunt u het beste de behandelend arts of de huisarts raadplegen. Heeft u na het lezen nog vragen, dan kunt u advies vragen aan de verpleegkundige de leden van het Eet- en voedingsteam kinderen.

Normale voedingsbehoefte

De hoeveelheid voeding (eiwitten en energie) die een gezond kind nodig heeft, zijn afhankelijk van de lichaams-groei en de lichamelijke activiteit. Hierdoor verschillen de behoeften per leeftijd. In de eerste zes maanden van het leven groeien kinderen enorm snel. De behoeften aan eiwit en energie zijn in deze periode het grootst. De mogelijkheden om te variëren met voeding zijn op deze leeftijd echter het geringst. Daarom is een goede samenstelling juist in deze periode extra van belang. Als uw kind ouder wordt, neemt de behoefte aan energie en eiwit geleidelijk af.

In dit hoofdstuk vindt u de richtlijnen voor gezonde voeding. Er staat niks vermeld over de tijden, die het meest geschikt zijn voor de voeding. In het algemeen geldt dat u een gezond kind de voeding het beste kunt geven op het moment dat het aangeeft er behoefte aan te hebben.

Figuur 1. Voedingsschema voor het eerste levensjaar

Leeftijd	Aantal en soort voedingen
0-4 maanden	- van 6 à 8 naar 5 à 6 borst- of flesvoedingen voeden op verzoek, tijden en hoeveelheden afhankelijk van individuele behoefte¹
Vanaf 4 maanden	- 5 borst- of flesvoedingen eventueel: gepureerd fruit en/of verdund vruchtensap gepureerde nitraatarme groenten zonder zout
Vanaf 5 maanden	- 4 à 5 borst- of flesvoedingen eventueel: pap van flesvoeding met rijstbloem of maïzena gepureerd fruit of vruchtensap gepureerde nitraatarme groenten zonder zout gepureerde aardappelen, rijst of bonen zonder zout
Vanaf 6 maanden	- 2 à borstvoedingen of flessen opvolgmelk - 2 papvoedingen van opvolgmelk en een glutenbevattend bindmiddel - 1 warme maaltijd zonder zout bestaande uit? fijngemaakte groenten geprakte aardappel, rijst of bonenpuree jus of een klontje dieetmargarine gemalen vlees, vis, kip of ei - 1 fruithapje bestaande uit fijngepakt fruit of vruchtensap

¹ frequentie afhankelijk van gewicht: <2000 g 8x, 2000-2500 g 7x, 2500-4000 g 6x, >4000 g 5x

Vanaf 6 maanden	- eventueel tussendoor: water, vruchtensap (diksap), slappe thee, opvolgmelk, sterk verdunde limonade van rozenbottelsiroop, kinderbiscuit, soepstengel, broodkorst, rijstwafel
7-9 maanden	- 1à 2 borstvoedingen of opvolgmelk - 2 voedingen bestaande uit brood met opvolgmelk of pap van opvolgmelk - 1 warme maaltijd zonder zout bestaande uit: fijngesneden groenten geprakte aardappel, rijst, macaroni jus of een klontje dieetmargarine fijngesneden vlees, vis, kip of ei toetje als volle yoghurt zonder suiker - 1 fruithapje bestaande uit fijngeprakt fruit of vruchtensap eventueel tussendoor: water, vruchtensap (diksap), slappe thee, opvolgmelk, verdunde limonade van rozenbottelsiroop, kinderbiscuit, broodkorst, soepstengel, beschuit, cracker, toastje, rijstwafel etc.
9-18 maanden	- 1 papvoeding van opvolgmelk of 1 broodmaaltijd met opvolgmelk - 1 broodmaaltijd met opvolgmelk - 1 warme maaltijd met toetje (tot 12 maanden zonder zout) - 1 fruithap van fijngesneden fruit of vruchtensap eventueel tussendoor: drinken, fruit, graanproducten als ontbijtkoek, rijstwafel

Figuur 2. Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag voor kinderen van 1-4 jaar.

Product	Hoeveelheid
Brood	1-2 sneetjes
Aardappelen of rijst/deegwaren	1-2 opscheplepels
Groenten	1-2 opscheplepels
Fruit	1-2 stuks
Vlees	1/2 stukje
Vleeswaren	1/2 plakje
Kaas	1/2 plakje
Melk	2-3 bekertjes
Margarine	20-30 gr voor brood- en warme maaltijd samen
Drinken	1/2 - 1 liter (inc melk)

Als uw kind onder behandeling is van een diëtiste of het Eet- en voedingsteam kinderen gaat u echter niet langer van deze richtlijnen uit. U volgt dan de adviezen die zij u geven.

Hoe voorkomt u voedingsproblemen?

Voorkomen is beter dan genezen. Dit geldt zeker ook voor voedingsproblemen. In dit hoofdstuk vindt u een aantal adviezen, die u kunnen helpen uw kind voldoende te laten eten.

Het kan zijn dat uw kind ondanks uw inspanningen toch onvoldoende eet en/of gewicht verliest. Als dit gewichtsverlies beperkt blijft en van korte duur is, hoeft u zich geen zorgen te maken. Blijft het echter langer bestaan, dan kunt u beter contact opnemen met de behandelend arts of de huisarts.

Opstellen van een ‘voedingsplan’

Ieder kind heeft behoefte aan structuur, duidelijkheid en regelmaat. Dan weet het tenminste waar het aan toe is. Uw kind is dan meer op zijn gemak, waardoor het drinken en eten gemakkelijker zal gaan. Het is daarom belangrijk dat u consequent bent in de manier waarop u uw kind (fles)voeding aanbiedt en een vaste structuur rondom de voeding creëert, zodat uw kind weet waar het aan toe is. Hierbij is het belangrijk dat noodzakelijke en leuke dingen elkaar afwisselen. Houd rekening met de wensen en de mogelijkheden van uw kind. Het heeft namelijk geen zin uw kind voedsel

op te dringen. Sterker nog; opdringen heeft vaak een averechts effect. Hieronder vindt u een aantal adviezen die het eetgedrag van uw kind ten goede kunnen komen.

Soort en hoeveelheid voeding

Ook bij kinderen is het belangrijk dat de maaltijden er aantrekkelijk uitzien en dat er voldoende afwisseling is. Als uw kind medicijnen gebruikt, kan zijn smaak anders zijn dan normaal. Het is in dit geval aan te raden uit te zoeken welke voeding uw kind nog wel lekker vindt. Door de maaltijd hieraan aan te passen, voorkomt u afkeer van eten. Voorkom echter dat u iedere keer iets anders moet verzinnen.

Houding tijdens de voeding

Als uw kind nog niet goed kan zitten, kunt u het tijdens het voeden het beste bij u op schoot nemen of in een maxi cosi zetten. Het is belangrijk dat het ontspannen zit met de armen en benen naar voren gericht. De meeste kinderen vinden het fijn om regelmatig oogcontact te hebben. Als uw kind dit echter ontwijkt, kunt u het beter niet forceren. Oudere kinderen daarentegen eten het beste als ze net als u aan tafel zitten

Materiaal

Bij jonge zuigelingen kunt u in normale omstandigheden het beste gebruik maken van een korte ronde speen.

Oudere zuigelingen daarentegen hebben een speen nodig, die aangepast is aan het soort voeding en de leeftijd. Verwissel de speen niet te vaak. Een kind drinkt namelijk beter uit een vertrouwde speen. Ook kinderen die met de pot mee eten, eten het beste van iets vertrouwds. Geef het daarom zijn lievelingsbord of bestek, als het dat heeft.

Een te grote portie kan uw kind afschrikken, waardoor het slechter eet. Het is dan ook beter om niet teveel op te scheppen.

Plaats

Zuigelingen voedt u het beste in een rustige omgeving. Voorkom dat u gestoord wordt en u de voeding steeds moet onderbreken. Voorkom ook dat uw kind tijdens de voeding ineens schrikt en dan niet meer verder wil drinken.

Wanneer uw kind met u aan tafel eet, zorg dan voor een gezellige omgeving. Vooral het samen met anderen eten zal uw kind stimuleren.

Tijden

Zorg ervoor dat de maaltijden op vaste tijden plaatsvinden en dat uw kind op die tijden niet moe is. Vermoeide kinderen eten meestal minder goed. Het is belangrijk dat u erbij stilstaat dat ook het eten en drinken zelf uw kind moe kunnen maken. Laat het daarom niet langer dan een half uur hiermee bezig zijn.

Last but not least.....

Voorkom irritatie als het voeden niet lukt; dit heeft namelijk geen enkele zin en geeft vaak alleen maar een averechts effect.

Ervaringen in het mondgebied

Als uw kind weinig of geen voeding via de mond krijgt of als er bijvoorbeeld vaak slijm via de mond moet worden uitgezogen, kan het aanraken van de mond door uw kind als vervelend worden ervaren. Dit kan uiteindelijk ook voedingsproblemen veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat uw kind ook positieve ervaringen in het mondgebied krijgt. Zo merkt het dat aanraking van de mond niet altijd vervelend hoeft te zijn.

Hieronder staat beschreven hoe u uw kind deze positieve ervaringen kunt geven. Soms kunt u dit combineren door

hem een beetje voeding te geven, mits dit is toegestaan.

Nul tot twee jaar

Er zijn meerdere manieren om jonge kinderen toch positieve ervaringen in het mondgebied te laten krijgen, zonder dat ze concreet eten of drinken. U kunt bijvoorbeeld de wangen en de lipjes strelen. Doe dit alleen als uw kind dit prettig vindt. Verder kunt u het met de mond voorwerpen laten verkennen of het laten sabbelen op een bijtring, zachte beestjes, een kunststof lepeltje of een kauwtandenborsteltje. Ook kunt u samen brabbelgeluidjes maken.

Boven de twee jaar

Kinderen vanaf twee jaar kunt u samen met andere kinderen bijvoorbeeld blaas- en zuigspelletjes laten doen. Laat uw kind bijvoorbeeld met een rietje bellen blazen in een potje met afwas-middel of laat het op een fluitje blazen. Ook kunt u met een rietje en een watje een soort voetbalspel doen. Doe dit soort spelletjes alleen! als uw kind het ook leuk vindt.

Bij sondevoeding

Als uw kind sondevoeding krijgt, kunt u deze het beste niet in bed geven. Neem uw kind op schoot of zet het in een stoeltje aan tafel, indien mogelijk

als ook de anderen eten. Bied het kind tijdens de sondevoeding iets in de mond aan. Als uw kind voeding via de mond mag hebben, kunt u bijvoorbeeld een beetje sondevoeding of andere dikke, vloeibare voeding met de vinger of op een lepeltje geven. Kinderen die geen eten via de mond mogen krijgen, kunt u op een fopspeen of op uw vinger laten sabbelen.

Tenslotte

Voor het gevoel in de mond is het van belang dat uw kind, als het ouder is dan acht maanden, dagelijks de tanden poetst. U kunt hiervoor het beste een kleine, zachte tandenborstel gebruiken en daar in eerste instantie geen tandpasta op doen. Als uw kind zich verweert of kokhalst, kunt u beter nog even wachten.

Specifieke omstandigheden

Soms is de oorzaak van het minder goed eten bekend. U kunt dan naast de algemene maatregelen een aantal specifieke maatregelen nemen om de voedingsproblemen te voorkomen of proberen te verminderen. Hieronder

volgen een aantal suggesties die u bepaalde omstandigheden kunt uitvoeren. U kunt hierover ook altijd advies vragen aan de verpleegkundige of de leden van het eet- en voedingsteam.

Te vroeg geboren kinderen

Soms hebben te vroeg geboren kinderen de neiging om tijdens de voeding het hoofd bij iedere ademhaling te bewegen. Dit belemmert het drinken. Daarom moet u deze bewegingen proberen te voorkomen. De verpleegkundige kan u uitleggen hoe u dit het beste kunt doen. Verder is het van belang dat u de voeding steeds op dezelfde wijze geeft, zodat het kind eraan kan wennen. Zorg voor een rustige omgeving en kijk goed naar uw kind. Zo kunt u reageren op de signalen die het geeft. Het is niet verstandig voedsel teveel op te dringen. Dit heeft vaak een averechts effect.

Als uw kind het fijn vindt, kunt u het in het mondgebied strelen of de eigen handjes in de mond laten steken. Ook dit kunt u beter niet forceren. Als uw kind zich verzet, stop er dan mee. Verder heeft een te vroeg geboren kind extra behoefte aan geborgenheid. Draag het daarom bijvoorbeeld tegen u aan.

Aangeboren aandoeningen

Als uw kind een aangeboren aandoening heeft, kan dit problemen met de voeding geven. Er zijn bij de verschillende aandoeningen maatregelen te treffen, die het voeden gemakkelijker maken. Het eet- en voedingsteam kinderen kan u hierover adviezen geven. In het laatste hoofdstuk van deze folder vindt u informatie over dit team.

Overgevoeligheid van de mond

Bij overgevoeligheid in het mondgebied kunt u tijdens de voeding gebruik maken van een smal, ondiep lepeltje. Doe dit slechts voor de helft vol. Zo voorkomt u dat uw kind in paniek raakt en de voeding weer naar buiten werkt. Schraap niet met het lepeltje langs de bovenlip of de tanden, maar stimuleer het afhappen. Het is belangrijk om niets te forceren.

Ook het drinken moet u voorzichtig geven. Als u het gewoon naar binnen giet, heeft uw kind meer kans dat hij zich zal verslikken.

Als u de mond afdekt, kunt u dit het beste met een beetje stevig doen. Bij overgevoeligheid in de mond is het ook verstandig met een logopediste, bijvoorbeeld die van het Eet- en voedingsteam (zie verderop), te overleggen over wat u nog meer aan de overgevoeligheid kunt doen.

Wanneer de kinderen ouder zijn dan acht maanden kunt u, ondanks de overgevoeligheid in het mondgebied, proberen driemaal daags voorzichtig de tanden te poetsen met een zacht tandenborsteltje, echter zonder tandpasta. Als de gevoeligheid veroorzaakt wordt door geïrriteerd tandvlees, is het verstandig uw kind drie maal per dag met een zoutoplossing (een theelepel zout in 200 ml water) te laten spoelen, bij voorkeur na de maaltijd. Bij jonge kinderen kunt u de zoutoplossing in de wangzakken strijken.

Obstipatie

Sommige kinderen hebben voedingsproblemen omdat ze obstipatie hebben en daardoor al een vol gevoel in de buik hebben. In dat geval kunt u de brochure 'Obstipatie bij kinderen. Wat kunt u er als ouder aan doen?' raadplegen.

Vermoeidheid of slaaptekort

Het is van belang dat uw kind voldoende rust krijgt. Uw kind zal beter slapen wanneer er regelmaat is en het bedje in een rustige omgeving staat. Zorg ervoor dat de voeding niet teveel tijd in beslag neemt. Als uw kind op het voor voeding geplande tijdstip slaapt of moe is, kunt u de voeding beter uitstellen en uw kind even laten (door)slapen.

Voor sommige kinderen is eten vermoeiend. Als dat bij uw kind het geval is, kunt u het het beste maar een paar keer per dag laten eten. De resterende voeding die hij nodig heeft kan hij dan met een sonde krijgen, om toch voldoende voeding binnen te krijgen. Als dit nodig is, zal de diëtiste of de behandelend arts hierover met u spreken.

Medicijnen

Medicijnen kunnen soms tot smaakveranderingen leiden. Als dit het geval is, vertel het dan de arts. Hij kan dan bekijken of er een ander medicijn gebruikt kan worden. Soms kan dit helaas niet en zult u uit moeten zoeken bij welke producten uw kind het minste last heeft van de smaakverandering. Dit zijn vaak de pittige producten zoals saté.

Door de smaakverandering kan het gebeuren dat uw kind ook moet overgeven. Hierdoor kan een zojuist ingenomen medicijn weer worden uitgebraakt. U kunt dan het beste uw behandelend arts raadplegen. Deze kan u advies geven over hoe u het beste kunt handelen.

Hoe herkent u een voedings-tekort?

Sommige kinderen krijgen ondanks uw goede zorg toch voedingsproblemen. Als dit langere tijd blijft bestaan, zal het kind onvoldoende groeien en/of gewicht verliezen.

Kinderen met voedingsproblemen spugen ook vaak of hebben de neiging hiertoe. Ze klagen soms over misselijkheid en kunnen tevens buikkrampen hebben, eventueel in combinatie met diarree.

Sommige kinderen met voedingsproblemen reageren onrustig tijdens de voeding of met een afwerend gebaar. Dit kan zich uiten in weerstand bij het aandringen van voeding of het wegdraaien van het hoofd; anderen hamsteren bijvoorbeeld de voeding in de wangzakken.

Bij overgevoeligheid in de mond kan het kind ook gaan kokhalzen bij wat groffer voedsel. Verder kan het weerstand tonen bij het afvegen van de mond.

Gedrag buiten de voedingsmomenten

Kinderen met voedingsproblemen zijn soms buiten de voedingsmomenten onrustig door een hongergevoel of problemen bij de vertering van het

voedsel. Ze huilen en schrikken vaak, bijvoorbeeld omdat ze buikkrampen hebben.

Soms tonen ze ook in sterke mate een eigen wil, zijn ze opstandig en kunnen ze sneller zijn afgeleid. Daarentegen kunnen ze ook juist teruggetrokken of lusteloos zijn.

Slaap- en rustpatroon

Als het kind regelmatig te moe is om te eten en tijdens de voeding in slaap valt, kan het te weinig voeding binnen krijgen. Als gevolg van dit tekort aan voedsel kunnen zij onregelmatig en kort gaan slapen, waardoor ze nog vermoeider raken. Zo ontstaat als het ware een vicieuze cirkel. U zult deze zo snel mogelijk moeten doorbreken door uw kind voldoende rust te geven.

Eet- en voedingsteam kinderen

In het Eet- en voedingsteam kinderen zijn een aantal beroepsgroepen vertegenwoordigd: een kinderarts gespecialiseerd in maag- en darmziekten, een kinderchirurg, een kinderpsycholoog, een verpleegkundig specialist kinderen, een kinderdiëtist, een kinderfysiotherapeut en een pré-logopedist (een logopedist die gespecialiseerd is in eet- en drinkproblemen). Het team komt eenmaal per week bijeen voor een patiëntenbespreking. Als uw kind besproken wordt, is ook de verpleegkundige en de behandelend arts van uw kind aanwezig. Het team bespreekt de gezondheids- en voedingsproblemen van uw kind. Ze komen dan gezamenlijk tot een advies. Samen met u wordt er vervolgens een plan gemaakt over hoe u het beste met de voedingsproblemen om kunt gaan, en op welk tijdstip dat het beste kan gebeuren. Er wordt naar gestreefd om dit plan in de eigen omgeving uit te voeren. Soms is het echter nodig dat de behandeling in het ziekenhuis plaatsvindt. Houd u er rekening mee dat de vorderingen die uw kind maakt vaak in hele kleine stapjes plaatsvinden. Uw geduld zal regelmatig op de proef worden gesteld. U wordt daarom ook hierin begeleid. Als

het nodig is, kan uw kind na enige tijd opnieuw in het Eet- en voedingsteam worden besproken.

Adres

Radboudumc Amalia kinderziekenhuis
Hoofdingang
Geert Grooteplein-Zuid 10, route 790
6525 GA Nijmegen

Postadres

Radboudumc
790 Radboudumc Amalia kinderziekenhuis
Postbus 9101
6500 HB Nijmegen