

*Gezonde &
evenwichtige* **V**oeding
voor **A**dolescenten



De adolescentie, een moeilijke periode om te leven en om te eten

Een spreekwoord zegt : de jeugd moet voorbij gaan. De “ondankbare leeftijd”, zoals vele adolescenten graag deze periode bestempelen, luidt voor de jonge adolescent een levensfase in waarbij hij zich een nieuw zelfbeeld vormt. Twee periodes staan met elkaar in conflict, enerzijds wat voorbij is (kind zijn) en anderzijds wat nog niet is (volwassene zijn). Dit “generatieconflict” heeft ook een invloed op de wijze waarop hij zich voedt. Er bestaan nogal wat hardnekkige misvattingen.

Zo worden melkproducten systematisch achterwege gelaten, in het bijzonder door de jonge adolescente. Niet zelden nemen ze hun toevlucht tot zeer beperkende diëten om op het “perfect lichaam” te lijken dat in tijdschriften wordt afgebeeld of door een of andere kinderopop wordt voorgesteld. Zuivelproducten zouden te rijk zijn aan vetten en dus opgeofferd in naam van de slankheid.

Om nog niet van de kazen te spreken, die om die reden nog vlugger dan melk van het menu geschrapt worden. Bij de jongens is de situatie helemaal anders. Ze weigeren melk omdat melk in hun ogen als “een voeding voor baby’s” doorgaat. Het is daarom niet gemakkelijk een adolescent aan te zetten melk te drinken, wat een ernstig gevaar voor de volksgezondheid kan betekenen omdat het de gezondheid op volwassen leeftijd ernstig in gevaar kan brengen. Het is daarom belangrijk een ‘melkcultuur’ bij de kinderen aan te leren : ouders, leraars, vrienden, opvoeders, ... moeten het goede voorbeeld geven !



Vader, moeder, arme ouders ?

Enkele raadgevingen om de rebellerenden wat in te tomen :

- vermijdt een overdreven en educatief bijsturen,
- schenk bijzondere aandacht aan het voorbeeld dat zij geven,
- laat hen de mogelijkheid hun mening te uiten en hou rekening met hun opvattingen en reacties,
- ondersteun hun voornemens waardoor ze verder nadenken



Voor de adolescent(e) is de houding van de volwassenen belangrijk. Als kwetsbaar individu, op zoek naar een seksuele en sociale identiteit, moet de adolescent(e) zijn/haar eerste proeven van bekwaamheid als volwassene afleggen. Dit veronderstelt enig geduld en een voortdurende maar discrete aandacht van de familiale omgeving. Vergeten we niet dat we allemaal adolescent zijn geweest !

Luisteren, van gedachten wisselen en praten zijn de sleutelementen om de relaties tussen volwassenen en adolescenten te vergemakkelijken. Laat ruimte voor dialoog !

Bijzonder hoge eisen

De puberteit bij het kind gaat gepaard met grondige veranderingen die in het bijzonder gekenmerkt worden door een sterke groei. Hoewel de harmonie soms te wensen overlaat (eerst de extremiteiten dan de romp), verwerft het menselijk lichaam in dit levensstadium 15 % van zijn definitieve omvang en 50 % van zijn gewicht ! Dit vereist aanzienlijke energetische en nutritionele behoeften.

De energieaanbreng moet enerzijds de energetische behoeften dekken nodig voor het basaal metabolisme (vitale lichaamsfuncties), voor de groei en voor de fysieke activiteiten die tijdens deze periode zeer intensief kunnen zijn. Anderzijds is de energiebehoefte voor jongens groter omdat ze meer spiermassa ontwikkelen en sneller groeien.

Jong, maar niet gek

De adolescentie is ook een belangrijke periode voor de ontwikkeling van het skelet. Tijdens de puberteit wordt 40 tot 45 % van het beendermassa gevormd. De opstapeling van calcium gaat door tot de leeftijd van 20-25 jaar en bereikt hier een hoogtepunt : de piek-bot-massa. Voor deze versnelde groei is dagelijks gemiddeld 300 mg calcium meer nodig. Dit betekent voor de leeftijd tussen 11 en 14 jaar 1000 mg per dag en 1200 mg tot 18 jaar. Een niet te verwaarlozen percentage van adolescenten voldoet niet aan deze voorwaarde. Dit blijft niet zonder gevolgen : hoe lager de inname van calcium tijdens deze periode is, hoe minder optimaal de mineralisatie van de beendermassa zal zijn en hoe meer de weerstand van het bot tegen botontkalking in het gedrang komt. Het calcium dat door de adolescent wordt ingenomen is dus van onmiddellijk nut tijdens de groei, maar werkt ook op lange termijn preventief. Melk drinken betekent dus aan de toekomst en aan zijn gezondheid bouwen !



De energetische "musts"

	Jongens van 10-14 jaar	Jongens van 15-18 jaar	Meisje van 10-18jaar	Volwassen man (70 kg)
kcal/dag	2200 - 2500	2500 - 2800	1800 - 2100	2600
Eiwitten (g/dag)	36 - 51	55	37 - 45	53
Vetten (% van de totale energiebehoefte)	Maximum 30%			
Koolhydraten (% van de totale energiebehoefte)	Van 55 tot 75%			

Hoge Gezondheidsraad, 2000

300 mg calcium is het equivalent van...

2 potjes yoghurt, 300 g platte kaas, 30 g Gouda of Parmezaan, 50 g Pasendale of Maredsous, 60 g Rubens, een glas melk van 250 ml (volle, halfvolle of magere melk).

Voedingsstoffen met hoge prioriteit

IJzer is het andere zorgenkind bij adolescenten, vooral voor meisjes die vaak het eten van vlees, dat de beste kwaliteit van ijzer levert, beperken. De behoefte aan ijzer is toegenomen doordat het bloedvolume toeneemt, bij de jongens de spiermassa toeneemt en bij de meisjes de eerste, vaak overvloedige menstruatie optreedt.

Ook vitamine D (niet afgeroomde melkproducten, vette vis, eieren) en vitamine B9 (groene groenten, sinaasappelsap, aardbeien) moeten bijzonder in het oog gehouden worden. Het risico op een tekort is niet denkbeeldig, in het bijzonder bij jonge meisjes die soms zeer streng en radicaal voedsel ontberen.

Er moet aan sport gedaan worden !

Tijdens de adolescentie moet het beoefenen van sport aangemoedigd worden, het geeft vorm aan het lichaam door de ontwikkeling van spiermassa. Sport zorgt ook voor een evenwicht tussen vetvrije massa (spieren), vetmassa en beenderen.

Het energieverbruik schommelt aanzienlijk naargelang het niveau van de fysieke inspanning :

- Voetbal : 250-280 kcal per uur
 - zwemmen : 450 kcal/uur tot 800 kcal/uur voor bepaalde zwemtechnieken
 - lopen : 1 kcal/kg/gelopen km.
- Voorbeeld : een meisje van 48 kg dat 7 km loopt, verbruikt 336 kcal.

De voeding moet de nodige voedingsstoffen aanbrenge om deze energiebehoefte te dekken. Een belangrijk deel van de verbruikte energie tijdens het sporten wordt door het glycogeen uit de spieren of uit de lever geleverd. Dat zijn onze lichaamsreserves aan koolhydraten. Deze voedingsstof is de belangrijkste brandstof voor het leveren van inspanningen. Voldoende drinken is ook belangrijk om het verlies aan natrium en kalium door het zweten te voorkomen.

Voor...

De laatste maaltijd voor een sportprestatie (minstens 3 uur voordien) moet een belangrijke hoeveelheid koolhydraten bevatten (brood, aardappelen, deegwaren, rijst, linzen, ...). Hierdoor worden de spier- en leverreserves aan glycogeen verhoogd en behoedt men zich voor de "klop van de hamer", die de inspanning belemmert.

Tijdens...

Hier moet vooral gedronken worden om uitdroging te voorkomen, (250-500 ml water per uur sport). Bij uithoudingsproeven (langer dan een uur) moeten daarbij ook koolhydraten ingenomen worden.

Na de inspanning...

Onmiddellijk na de inspanning moet bij prioriteit gedronken worden. Ook de koolhydraatreserves moeten snel opnieuw aangevuld worden door het eten van

suikers (confituur, droge koeken, fruitsappen, ...). Het avondmaal moet veel koolhydraten (rijst, deegwaren, aardappelen, graanproducten, fruit, ...), eiwitten (vlees of vis) en calcium (zuivelproducten) leveren. Om de recuperatie te bevorderen is het avondmaal best vetarm.

Maatschappij- en massacultuurproblemen

Een adolescent, om uit het even welke omgeving, zit gemiddeld twee uren per dag voor de buis. Van alle kathodebuizen wordt deze van de televisie wellicht het meest met 'knabbelen' geassocieerd. Zorg er voor dat uw kinderen geen "coach potatoes" worden, zoals ze wel eens smalend in de States bestempeld worden. Kijk geen tv tijdens het eten en stel uitstappen voor die wat beweging inhouden. Nog eens, toon het goede voorbeeld !

Fast food moet niet als duivels aanzien worden, op voorwaarde dat men er zijn leven niet slijt. Vergeet niet dat een gezonde voeding over verschillende dagen wordt opgebouwd en niet met één maaltijd.



Hier zoals elders, mag er wel eens een bokkensprongetje gemaakt worden. Niets belet echter dat een sla en een yoghurt naast de traditionele hamburger-friet-cola genomen worden; hiermee kan men ook een gezonde voeding samenstellen.

Waar of niet waar ? Misopvattingen van adolescenten

Een maaltijd overslaan doet vermageren.

Niet waar. Een maaltijd overslaan, in het bijzonder het ontbijt, doet nooit vermageren. Integendeel : men heeft de neiging om de schade in te halen bij de volgende maaltijd of tussen de maaltijden door te snoepen. Wanneer het lichaam gedurende een lange tijd geen energie aangeleverd krijgt zal het avondmaal gebruiken om reserves aan te leggen. Een maaltijd overslaan is in feite de beste manier om te verdikken !

Voor een sportinspanning moet er vooral niet gegeten worden.

Niet waar. Tenminste drie uur voor de inspanning moet gegeten worden. De maaltijd moet bij voorkeur veel zetmeelhoudende producten en fruit bevatten die door de spieren gemakkelijk kunnen worden opgenomen.

's Middags een hamburger-friet, een stuk taart en een limonade leveren voldoende calorieën die we die dag nodig hebben.

Niet waar. Dit soort maaltijd, overhaastig binnengeschrompen, levert meer dan 1000 kcal, en bevat in vergelijking met een traditionele maaltijd te veel vet en te veel suiker. Uit het vuistje eten verzadigt minder en men krijgt vlugger honger waardoor men onvermijdelijk sneller opnieuw gaat eten. Fast food kan, maar met mate en op voorwaarde dat het menu verstandig wordt samengesteld !

Voorbeeld van een menu voor een jongere van 15 jaar

Ontbijt

- 1 bowl melk
- 2 pistolets of 4 sneden brood
- boter en confituur
- 1 snede oude Chimay
- 1 glas sinaasappelsap

Middagmaal

- 1 portie rauwkost (vb. geraspte wortelen)
- een omelet met preren/aardappelen
- 1/3 van een Frans brood
- 1 vruchtensla met vers fruit
- 2 grote glazen water

Vieruurtje

- 1 yoghurt met fruit
- 1 glas vruchtensap

Avondmaal

- 1 kom groentesoep, geraspte Fagnard
- 1 licht beboterde snede brood
- 1 scholfilet in papillot
- 250 g pasta met spinazie
- 1 appel
- 1 groot glas water

Kcal	G*	P*	L*	Fe	Ca
2686	52,4	16,7	30,8	16 mg	1121 mg

*In % van de totale energie