

*D*e eerste stappen naar een *E*venwichtige *V*oeding



Health and Food FOCUS, een dossier van

Health and Food, voedingsbulletin bestemd voor het medische corps, een publikatie van
Sciences Today - Verantwoordelijk uitgever: Danièle Degossely,
Rue de Rixensart, 18/17 bt3 - 1332 GENVAL - BELGIUM - Tel 02/653.21.58 - Niets uit
deze uitgave mag worden veelevoudigd zonder toestemming van de uitgever

De eerste stappen naar een evenwichtige voeding

Voor een vrouw betekent de zwangerschap een van de meest emotionele momenten uit haar leven. Maar leven schenken betekent ook voldoen aan de voedingsbehoeften van de baby, zodat hij of zij beetje bij beetje groter kan worden.

Borstvoeding : laat de natuur werken

Tijdens de eerste levensmaanden is moedermelk de ideale voeding voor uw kind. Ten allen tijden, wanneer mogelijk, moet hieraan de voorkeur gegeven worden. Voor de baby is moedermelk gemakkelijk verteerbaar, rijk aan calcium en een bron van gemakkelijk opneembaar ijzer. Haar samenstelling aan vetten, eiwitten en koolhydraten is harmonieus en staat borg voor een optimale groei. Daarenboven bevordert moedermelk de kolonisatie van de darm van de pasgeborene met "bifidus" bacteriën die hem of haar tegen infecties en diarree zullen beschermen. Tenslotte bevat de moedermelk ook antilichamen die de immuniteit van de baby gedurende de zes eerste levensmaanden garanderen. Vergeet ook niet dat de gezondheid van uw baby bepaald wordt door wat uzelf eet. Vandaar de noodzaak om een evenwichtige voeding samen te stellen, geen maaltijd over te slaan en veel te drinken (nodig voor de aanmaak van de melk).

Indien u voor flesvoeding kiest

Kies dan enkel, tot de leeftijd van vier maanden, voor melksoorten die speciaal voor deze periode ontworpen zijn, m.n. samenstellingen voor zuigelingen (of melk voor de eerste leeftijd). Het ritme van de voedingen zal vlug door de baby zelf worden opgelegd. Toch moet u ervoor zorgen dat de baby minstens om de vier uur eet. Tussen vier maanden en een jaar blijven vervolgsamenstellingen of "melk voor de tweede leeftijd" het belangrijkste voedingsmiddel voor uw baby.

Welk water voor de flesvoeding gebruiken ?

Bij voorkeur een mineraal water dat weinig of zeer weinig mineralen bevat dat de vermelding "geschikt voor zuigelingenvoeding" draagt.



Hoe aan de behoefte aan calcium voor de baby voldoen bij borstvoeding ?

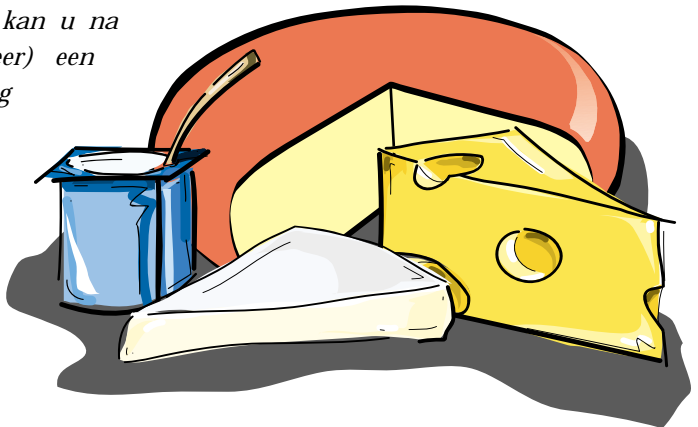
Deze vraag is belangrijker voor de moeder dan voor haar kind. Hoeveel calcium ook wordt ingenomen (zuivelproducten vormen hiervoor de belangrijkste bron), de calciumbehoefte van de baby worden altijd gedekt. Dit gebeurt door een subtiel mechanisme dat, naargelang de noden, uit de beenderreserves van de moeder put, waardoor de moedermelk steeds een stabiele hoeveelheid calcium bevat. Om niet uit de calciumreserves van uw beendergestel te moeten putten om de dagelijkse productie van zowat 800 ml moedermelk aan te maken, moet u 1200 mg calcium per dag innemen. Vandaar dat aangeraden worden tijdens de borstvoeding bij iedere maaltijd een zuivelproduct in te schakelen. Stel dat vier maaltijden per dag worden genomen, betekent dit 300 mg calcium per maaltijd. Dit komt overeen met een glas melk of twee potjes yoghurt of 300 g platte kaas of 30 g Oude Chimay of 50 g Hollandse kaas.

De borstvoeding stoppen, een gevoelige maar normale stap

Het betekent het geheel (of totaal) vervangen van één of meerdere borstvoedingen door een vaste of vloeibare voeding. Deze overgang moet geleidelijk aan gebeuren, in een sereen psychologisch klimaat, zodat zowel de baby als uzelf dit zo goed mogelijk aanvaarden. De wens om ermee te stoppen of professionele verplichtingen zijn situaties die hiertoe kunnen leiden.

Hoe te werk gaan ? Bij voorkeur progressief. Vervang iedere dag gedurende drie dagen een borstvoeding door een maaltijd. Schaf in de eerste plaats die borstvoeding af waarbij het minst melk geproduceerd wordt.

Indien de baby de nieuwe maaltijd aanvaardt, kan u na drie dagen (of meer) een tweede borstvoeding door een maaltijd vervangen en zo verder. Doe het op een ritme dat voor beiden goed is totdat uiteindelijk geen borstvoeding meer gegeven wordt.



Van 4 tot 18 maanden : van de fles naar de lepel

De belangrijkste voeding voor de baby blijft de moedermelk of de melk voor de tweede leeftijd. Schakel tussen 4 en 6 maanden geleidelijk aan glutenvrije graanproducten, groenten en fruit in. Het is de periode van de diversificatie in de voeding :

Vanaf de geboorte tot 4 maanden :

- Moedermelk
- Zuigelingenvoeding (melk voor eerste leeftijd)



Vanaf 4 maanden :

- Bloem en graanproducten voor kinderen (zonder) gluten tot acht maanden
- Fruit en/of groenten : gladde "papjes" zonder suiker, "gemakkelijk" en rijp
- Moedermelk of vervolgsamenstellingen tot de leeftijd van 1 jaar (melk voor tweede leeftijd)

Van 5 tot 7 maanden :

- Zuivelproducten (indien mogelijk speciaal voor baby's) : minstens 500 ml per dag
- Vlees, vis, eieren : zonder zout of peper, gemixt of gemalen, geroosterd, gebakken, gekookt, (in kleine hoeveelheden)

Van 8 tot 12 maanden :

- Brood, koekjes met weinig suiker (pas op voor het snoepen)
- Vetstof : boter, oliën, (wissel af !)
- Kleine deegwaren, griesmeel
- Rauwkost : gemixt, gemalen, vervolgens in kleine hapjes verdelen

+ 12 maanden :

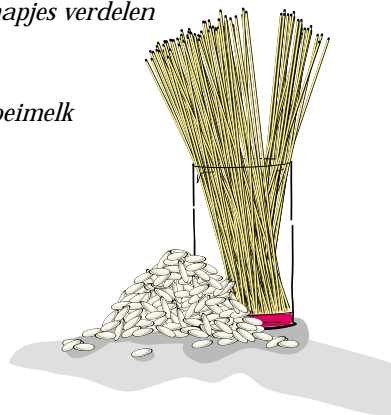
- volle gewone melk of melk voor derde leeftijd of groeimelk

Van 15 tot 18 maanden :

- puree van droge groenten
- deegwaren en rijst

Niet te geven voor 2 jaar :

- volle graanproducten, soja
 - vijgen, dadels en ander gedroogd fruit
 - noten, hazelnoten, amandelen, pindanootjes
- * In poedervorm niet voor 2 jaar, in hun geheel niet voor 4 jaar*



Fruit en groenten voor de smaak

Rond de leeftijd van 4 maanden ontdekt de baby nieuwe voedingsmiddelen : de "papjes" of "puree". De bedoeling ervan is om hem of haar het doorslikken te leren. Gun hem hiervoor de nodige tijd. Welke kiezen ? Alles kan behalve groenten die gas ontwikkelen : rapen, schorseneren, koolsoorten, asperges, ... Omdat aardbeien, frambozen, kiwi's zeer harde pitjes bevatten, is het aangewezen deze tot de leeftijd van 10 maanden in zeer beperkte mate te geven.

Wist u dat ?

Het gluten is een eiwitbestanddeel van tarwe, rogge, haver of gerst, dat bij een aantal zuigelingen voor de leeftijd van 6 maanden niet verdragen wordt. Om die reden wordt het gluten uit graanproducten voor kinderen verwijderd en zijn deze dus zonder gevaar voor de baby.



Zuivelproducten en kaas, een beetje van alles

Ze leveren eiwitten, calcium, vitamines A, D, B2, vervolledigen de vervolgmelk en bieden een variatie in de nagerechten. Yoghurt, gefermenteerde melksoorten, platte kaas en alle (korstloze) kazen mogen gebruikt worden. Geef aan een baby tussen 5 en 7 maanden bijvoorbeeld een halve yoghurt, 3 tot 4 koffielepels platte kaas of 1 kleine portie gesneden kaas.

Hoeveel vlees ?

- 5-6 maanden : 1 tot 2 klps (10 g)
- 7-8 maanden : 2 tot 3 klps (15-20 g)
- 9-12 maanden : 4 tot 5 klps (20-25 g)
- 12-18 maanden : 5 tot 6 klps (25-30 g)

Kies voor mager vlees, rood of wit, gevogelte (zonder vel), ham, eventueel ook een hardgekookt ei en visfilet (pas op voor de graten); deze producten leveren eiwitten en ijzer van uitstekende kwaliteit.



Van 2 tot 4 jaar

De baby groeit en eet (bijna) alles. Hij neemt de familiale en sociale gewoonten over. Het zijn deze eetgewoonten die hij voor de rest van zijn leven zal meedragen. Zijn voeding moet gevarieerd zijn en dagelijks verschillende groepen van levensmiddelen bevatten. Hij heeft dagelijks twee porties zuivelproducten nodig : of 1 kleine bol of 1 groot glas melk, 1 yoghurt, 1 petit-suisse van 60 g, 3 slps platte kaas, 30 g Bouquet de Moines of 1 roomdessert.

“Melk”-tanden

Wist u dat zuivelproducten beschermend werken tegen tandbederf ? Naast het heilzaam effect van het calcium en de fosfor, stimuleren de melkeiwitten de speekselafscheiding, terwijl de vetten een reinigende en bactericide werking hebben op de tanden. Dit geldt niet enkel voor melk, maar vooral voor kaas die zelfs licht beschadigd tandglazuur kan hermineraliseren.

Geen gekke diëten

Denk eraan dat uw kind niet enkel energie – die het uit de vetten haalt – nodig heeft om te groeien, maar ook essentiële vetzuren en de vitamines A en D. Deze voedingsstoffen zitten in de vetfase van de melk. Uw kind heeft er dus alle belang bij volle melk en volle yoghurt te gebruiken.

De voeding voor de allerkleinsten zoeten is weinig verantwoord. Stel u gerust, de vetkussentjes en het mollig uitzicht van uw baby verdwijnen snel vanaf het moment dat hij begint te lopen en hij zeer actief wordt !

Smaken en kleuren ... stimuleren

Nee, nee...zegt de baby bij het zien van een lepel liefdevol aangeboden groene puree. Geheel normaal, dit is de voedselneofobie of de vrees van het kind voor nieuwe voedingsmiddelen. Laat u niet ontmoedigen en vooral: dwing hem tot niets. Psychologisch onderzoek toont aan dat het steeds opnieuw voorzetten van een nieuw voedingsmiddel, in een voor het kind familiale omgeving, de kans op aanvaarding verhoogt. Laat de moed niet zakken en wissel nieuwe voedingsmiddelen af met reeds gekend en aanvaard voedsel. Afwisseling brengen in de voeding is een werk van lange adem !



Van 4 tot 10 jaar

Uw kind is in volle groei, het wil zo graag groot worden dat het u nabootst ! Het is doodeenvoudig, indien uzelf lekkere dingen lust en u uw voeding evenwichtig samenstelt, zal hij of zij u willen nadoen. Hiermee hebt u een van de essentiële opdrachten van het ouderschap volbracht. Dit is ook de geschikte periode om hem tot fysieke beweging te stimuleren, goed bewegen en goed eten !

Wat in de boterhammendoos te steken ?

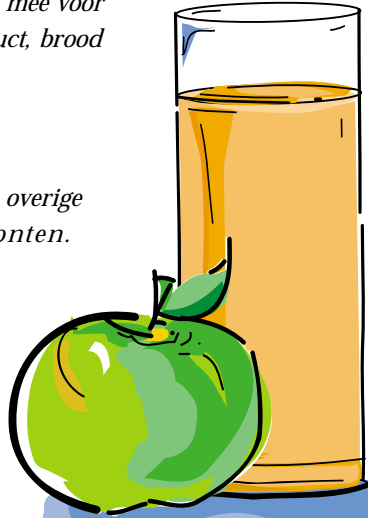
Put bij iedere maaltijd uit iedere groep van levensmiddelen. Brood (weinig gesmeerd), kaas of ham, rauwe groenten (kerstomaatjes lusten ze meestal) en een stuk fruit zijn een goed voorbeeld voor een maaltijd op school. Zorg ervoor dat hij voldoende water drinkt, minstens tien glazen per dag.

Een vraag van papa

Moet een kind verplicht worden een ontbijt te nemen ? Zelfs wanneer er in de loop van de voormiddag een tussendoortje wordt gebruikt is het wenselijk uw kind te laten ontbijten, net zoals de 'groten' doen. Het is de "dynamietmaaltijd" van de dag, die hem bijna een vierde van de dagelijkse energiebehoefte moet aanbrengen. Doe hem in ieder geval iets drinken (1 glas melk of fruitsap) en geef hem, om het snoepen te vermijden, een tussendoortje mee voor in de loop van de voormiddag (een zuivelproduct, brood of een graanproduct).

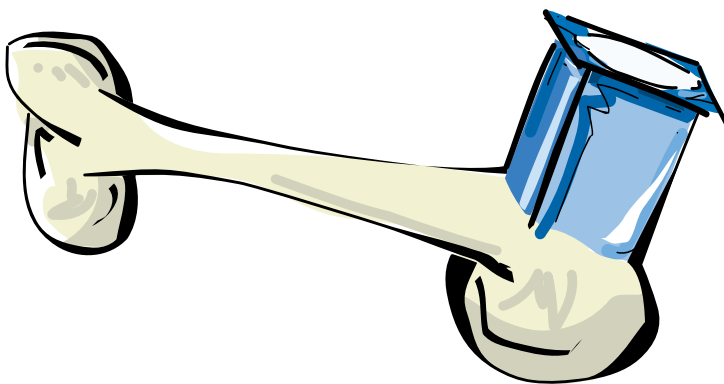
Een vieruurtje na de schooltijd

Dit moet aangepast worden in functie van de overige maaltijden. Vermijd slechte gewoonten. Koffiekoeken, gebak, koekjes, chips, snoep, ... moeten de uitzonderingen zijn. Wees ook matig met gesuikerde dranken met prik zoals cola's en andere limonades. Ze bevatten te veel suiker, maskeren het hongergevoel en bevatten te veel zuur. Een overdreven inname ervan bevordert ook tandbederf. Met een glas melk, een yoghurt of een stuk fruit kan uw kind ook, in afwachting van het avondmaal, opnieuw op krachten komen.



Ook wij zijn adolescent geweest

Vergeten we het niet ! Deze ietwat ontredderde periode van het leven is zowel voor de adolescent als voor de ouders moeilijk om door te maken. Er ontstaan wel eens conflicten, ook aan tafel. Wanneer uw jonge man (of meisje) reeds gewoon is aan een evenwichtige voeding, zal dit in deze periode niet al te veel problemen opleveren.



De piek-bot-massa

Melkproducten worden tussen 10 en 15 jaar nogal eens verwaarloosd. "Drink je melk" krijgt vaak een categorisch "neen" als antwoord, want melk wordt als een product voor baby's aanzien. Doe nochtans zoveel mogelijk moeite om, van jongs af aan, de melkcultuur in eer te houden. Doe dit door bijvoorbeeld zelf het goede voorbeeld te geven ! Waarom ? Hoewel de beendergroei stopt rond de leeftijd van 15-16 jaar blijft de opstapeling van het calcium in de beenderen doorgaan. Op de leeftijd van 20-25 jaar wordt het hoogtepunt bereikt : de piek-bot-massa. Voor de groei is een meerbehoefte van 300 mg calcium per dag nodig, of een totaal van 1200 mg per dag. Uit studies is gebleken dat het uiterst belangrijk is tijdens deze periode zeker aan deze behoefte te voldoen : "hoe meer calcium tijdens deze periode wordt ingenomen, hoe beter de botmineralisatie tot stand komt en hoe sterker de weerstand van de beenderen tegen postmenopausale osteoporose zal zijn". Het calcium dat tijdens de adolescentie ingenomen wordt, is niet alleen van onmiddellijk belang voor de groei, maar werkt ook preventief op lange termijn. Voor zij die geen melk lusten bestaan er ook andere goede calciumbronnen zoals melkchocolade, kaas of yoghurt.