



Ondervoeding bij kinderen



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Door ziekte kan uw kind (tijdelijk) minder of niet eten. Het kan ook voorkomen dat uw kind tijdelijk niet mag eten, omdat uw kind nuchter moeten zijn voor onderzoek. Hierdoor kan uw kind te weinig voedingsstoffen binnen krijgen en ondervoed raken. Dit heeft een negatief effect op het herstel van de ziekte. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. Deze folder geeft u hierover meer informatie.

Voldoende voeding

Kinderen die ondervoed zijn hebben een slechte conditie en minder spiermassa, vallen onbedoeld af, komen te weinig aan, wegen te weinig of groeien niet goed. Uw kind wordt hierdoor minder snel beter. Ziek zijn is topsport! Het lichaam van uw kind heeft extra voedingsstoffen nodig, met name genoeg eiwit en energie (= calorieën). Eiwit is een bouwsteen voor onze lichaamscellen. Het is onder andere nodig voor een goede spieropbouw en voor een goede afweer tegen infecties. Laat uw kind daarom veel producten met veel eiwit erin eten.

Het is belangrijk dat uw kind verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden eet, bijvoorbeeld;

- 08.00 uur: ontbijt
- 10.00 uur: tussendoortje
- 12.00 uur: broodmaaltijd
- 14.00 uur: tussendoortje
- 17.00 uur: warme maaltijd
- 20.00 uur: tussendoortje

Algemene adviezen

- Als uw kind misselijk is, weinig eetlust heeft of veel onderzoeken moet ondergaan kan genoeg eten moeilijk zijn. Het is belangrijk om verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden te eten (6-8 x daags).
- Laat uw kind voedingsmiddelen eten die zij/hij lekker vindt.
- Zorg voor voldoende variatie.
- Laat uw kind in de ochtend, middag en avond een extra tussendoortje eten.
- Uw kind heeft extra energie (calorieën) en extra eiwitten nodig. Bijvoorbeeld vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten.

Tips voor het ontbijt en de broodmaaltijd

- Besmeer de boterham ruim met margarine.
- Gebruik extra kaas en/of vleeswaren op brood.
- Kies voor een volle zuivelproduct (bijv. volle melk, volle yoghurt etc.) voor bij het ontbijt/ de broodmaaltijd.

Tips voor de warme maaltijd

- Aardappelpuree (met boter en/of room) eet meestal gemakkelijker dan gekookte aardappelen.
- Eenpansmaaltijden zoals bami, macaroni, nasi, spaghetti en stampot leveren vaak meer energie dan aardappelen, groente en een stukje vlees.
- Gebruik een klontje boter of margarine bij de bereiding van de groente.



Als uw kind geen zin heeft in warm vlees, kunt u het volgende proberen:

- Plakjes koude vleeswaren bij de warme maaltijd.
- Rul gebakken gehakt door macaroni of spaghetti(saus).
- Twee eieren (gekookt, als roerei of omelet) of (koude) kip in plaats van vlees.
- Een maaltijd met peulvruchten of een peulvruchtensoep bijvoorbeeld erwtensoep.
- Koud vlees verwerkt in een salade.

Als uw kind geen zin heeft in de warme maaltijd kunt u kiezen voor:

- Een broodmaaltijd met bijvoorbeeld brood met hartig beleg, ei, een melkproduct en een stukje fruit of glas vruchtensap.
- Een koud hoofdgerecht zoals een koude salade van aardappelen, macaroni, peulvruchten of een stukje koude hartige taart.

Tips voor tussendoor

- Geef tussendoor een plak koek, een snee krentenbrood of een snee suikerbrood besmeerd met boter.
- Hartige versnaperingen: blokje kaas, noten, toastje met kaas, paté of salade, plak vleeswaren, stukje worst.
- Zoete versnaperingen: plak cake, koek, chocolade, roomijs, kant-en-klare toetjes.

- Geef eens kwark, pap, (slagroom)vla, (vruchten- of slagroom) yoghurt als tussendoortje. Ook bavaroise en chocolademousse zijn energierijke tussendoortjes.
- Geef een tussendoortje niet vlak voor de maaltijd, anders geeft dit misschien een te vol gevoel voor de maaltijd.

Indien bovenstaande adviezen en tips niet genoeg helpen, kan er in overleg met de kinderarts of diëtist speciale dieetpreparaten worden geadviseerd. Bijvoorbeeld in de vorm van drinkvoeding, energierijk poeder of energie-repen. Deze dieetpreparaten bevatten veel voedingsstoffen, vitamines en mineralen. De diëtist kan u adviseren welk product meest geschikt is voor uw kind.





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (11-21) DIE 437