

Groene Hart Dieetadvies

Adviezen voor vezelrijke/ vochtrijke voeding bij kinderen

Uit onderzoek door de arts blijkt dat uw kind last heeft van trage stoelgang of verstopping. In dit geval adviseren wij u uw kind een vezelrijke en vochtrijke voeding te geven. In deze folder leggen wij u uit wat vezelrijke en vochtrijke voeding is, waarom het belangrijk is dit in het dagelijks voedselpatroon op te nemen en hoe u dit advies kunt toepassen bij de dagelijkse voeding van uw kind.

Voedingsvezels

Met vezelrijke voeding wordt voeding bedoeld waarin veel voedingsvezels zitten. Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen van plantaardig voedsel. De spijsverteringssappen in het maag-darmkanaal kunnen voedingsvezels niet afbreken. De vezels passeren ongehinderd de maag en dunne darm en komen in de dikke darm terecht. Onderweg zuigen de vezels vocht op en maken de darminhoud groter en zachter. Hierdoor zijn voldoende voedingsvezels dus van belang om obstipatie (verstopping) te voorkomen of te behandelen.

Soorten voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onder te verdelen in twee groepen: oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels. Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. Bij de vertering van deze vezels in het maag-darmkanaal komen stoffen vrij die een positieve invloed hebben op de darmwerking. Dit komt doordat ze de darmbeweging stimuleren. Onoplosbare vezels komen vooral voor in (volkoren) graanproducten. Dit soort vezels neemt vocht op in de darm en zorgen

daardoor voor een zachte en soepele ontlasting.

Vanwege de verschillende werking van de oplosbare en onoplosbare voedingsvezels is het van belang beide soorten worden gebruikt.

Waarin zitten voedingsvezels?

In onze dagelijkse voeding komen voedingsvezels voor in bijvoorbeeld volkorenbrood, (rauwe) groenten, fruit (met schil), aardappelen, zilvervliesrijst en peulvruchten.

Het is bij een trage stoelgang belangrijk dat uw kind veel van deze producten gebruikt. Op de achterkant van deze folder ziet u een lijst met producten waarin veel vezels voorkomen.

Vocht

Het is belangrijk om naast een voedingsvezelrijke voeding altijd voldoende te drinken! Door de vochtbindende functie van de vezels kan een voeding die uit veel voedingsvezels en onvoldoende vocht bestaat juist leiden tot darmklachten zoals een verstopping.

Laat uw kind voldoende drinken.

- Kinderen tot 20 kilo minimaal 1 liter (1,5 liter vocht = 10-15 kopjes of glazen).
- Kinderen vanaf 20 kilo minimaal 1,5 liter.

Om te weten hoeveel vocht uw kind per dag binnen krijgt, kunt u het eens bijhouden in een maatbeker.

Overige adviezen

Naast het gebruik van vezelrijke voeding kunt u letten op het volgende;

- Laat uw kind regelmatig eten en geen maaltijden overslaan.
- Laat uw kind dagelijks ontbijten. De darmen werken beter na een ontbijt.
- Laat uw kind langzaam eten en goed kauwen.
- Laat uw kind voldoende bewegen.
- Laat uw kind dagelijks na het ontbijt en na de warme maaltijd ongeveer tien minuten op het toilet zitten en daarbij bijvoorbeeld een boekje lezen. In het begin krijgt uw kind niet elke dag direct ontlasting, maar na een tijdje komt de ontlasting van uw kind wel op gang na het ontbijt en/of de warme maaltijd.
- Laat uw kind naar het toilet gaan als het aandrang voelt en laat uw kind de ontlasting niet ophouden. Probeer hard persen te vermijden; laat uw kind liever na een tijdje nog een keer naar het toilet gaan. Zorg voor een juiste houding op het toilet (hurkend). U kunt uw kind zo nodig een voetenbankje geven.
- Geef uw kind alleen laxeermiddelen of zemelen als de arts dit voorschrijft.

Gasvorming

Gasvorming ontstaat bij de gasproductie door de bacteriën in de darmen en vooral door ingeslikte lucht. Gasvorming wordt bevorderd door:

- Het gebruik van kauwgom.
- Drinken met een rietje.
- (veel) praten tijdens het eten.
- Drinken tijdens het eten.

Ook de onderstaande voedingsmiddelen kunnen klachten van gasvorming geven. De klachten hiervan verschillen van kind tot kind.

- Peulvruchten
- Meloen
- Grote hoeveelheden eiwitbevattende producten, zoals melkproducten, kaas en vlees.
- Grote hoeveelheden koolhydraten, met name suiker en suikerhoudende producten, fruit, vruchtensappen.

- Vezelhoudende producten, vooral in de eerste weken na verhoging van het vezelgebruik in de voeding.

Diarreeklachten

Grote hoeveelheden koolhydraten in de vorm van zoete versnaperingen, frisdranken, suiker, vruchtensappen en melk kunnen diarree verergeren. Met name een grote hoeveelheid appelsap kan, door het hoge gehalte aan vruchtensuiker (fructose), diarree en buikpijn verergeren. Troebele appelsap met appelpulp geeft echter minder klachten. Geef uw kind niet meer dan 1 à 2 glazen / pakjes appelsap per dag.

Ook grote hoeveelheden zoetstoffen kan diarree veroorzaken. Voor kinderen wordt geadviseerd om niet meer dan 3 glazen met light frisdrank/limonade of zuivel met zoetstof te nemen.

Roosvicee Laxo® en Karvan Cevitam Laxo® hebben een laxerende werking. Overleg het gebruik hiervan met de kinderarts en/of diëtist.

Stoppende voedingsmiddelen

Van een aantal voedingsmiddelen wordt **ten onrechte** gedacht dat zij stoppend werken. Deze voedingsmiddelen zijn:

- Beschuit, wit brood, toast, biscuits luxe broodjes en lange vingers.
- Witte rijst, rijstepap en rijstbloempap.
- Hardgekookt ei.
- Banaan, (medicinale) bosbessensap, bosbessen, bosbessenjam en geraspte appel.
- Kaneel en kaneel biscuitjes.

Opmerking

- Wanneer uw kind start met een vezelrijkere voeding, kunnen in de eerste weken de klachten, zoals krampen met toenemende buikpijn, opgeblazen gevoel en winderigheid, juist toenemen. Daar hoeft u niet ongerust over te zijn. De klachten nemen geleidelijk af wanneer de darmen gewend raken aan de aangepaste voeding. Wel raden we u aan om een afspraak te maken bij een diëtist. Deze kan u namelijk helpen om de

hoeveelheid vezels geleidelijk te verhogen, zodat uw kind zo min mogelijk klachten heeft. U kunt daarvoor een afspraak maken via telefoonnummer (0182) 50 50 09.

- We raden aan om de voedingsmaatregelen minimaal 6 weken te volgen. Deze periode is nodig om duidelijk te krijgen wat het effect van het dieet is en om eventuele klachten te laten verminderen of verdwijnen.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Indien u vragen heeft naar aanleiding van de informatie in deze folder, kunt u een e-mail sturen naar dieetadvies@ghz.nl met vermelding van het patiëntnummer van uw kind. U kunt ook een afspraak maken voor het telefonisch spreekuur van de afdeling diëtetiek. Daarvoor kunt u bellen naar telefoonnummer (0182) 50 50 09.

Deze folder is onlangs ontwikkeld en in gebruik genomen. Wanneer u vindt dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
januari 2020
05.03.039

Broodmaaltijden	
Brood:	grove broodsoorten (zoals volkoren-, rogge-, bruin-, muesli- en meergranenbrood), knäckebröd (zoals vezelrijk, volkoren)
Papsoorten:	gemaakt van grove bindmiddelen (zoals havermout, Brinta®, boekweitgrutten en gort).
Ontbijtproducten:	muesli, All-Bran®.

Warme maaltijd	
Groenten:	alle soorten. Kook de groenten niet te gaar. Aan te raden is om naast een portie gekookte groenten ook een portie rauwkost te gebruiken.
Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten:	gekookte aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta en peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, linzen, erwten en kapucijners).
Nagerecht:	yoghurt en kwark met muesli en/of vers fruit, havermoutpap, Brintapap®, vla met zemelen, griesmeelvla/-pap met rozijnen, tutti-frutti, vers fruit (salade).
Diversen	
Fruit:	alle soorten (bij voorkeur met schil).
Koek, gebak en snoep:	volkorenkoekje, volkoren biscuitje, sesamkoekje, ontbijtkoek, kruidkoek, zemelkoekje, mueslikoek, mueslireep en Bambix beestenboel®.
Versnaperingen:	noten, studentenhaver, dadels, (gedroogde) vijgen, krenten en rozijnen.