

## **Nuver-lezing Kinderen en Voeding - maandag 16 maart 2015**

Op 16 maart gaf natuurdiëtist Mireille Wijchers een lezing over kinderen en voeding, waarbij de volgende vragen aan de orde kwamen. Wat moet u doen als u merkt dat uw kind vaak moeite heeft zich te concentreren? Wanneer uw kind last heeft van buikpijn, of huidproblemen? Wat kunt u doen om uw kind te helpen zich energiever te voelen, of juist rustiger? Mireille legde het uit, en hier vindt u hoe u uw kind kunt helpen zich zo fit mogelijk te voelen.

Gezonder eten kan heel makkelijk zijn en heeft voor uw kind veel voordelen. Meer energie of juist rustiger worden. Een betere spijsvertering en dus minder buikpijn. Een betere concentratie en lekkerder in je vel zitten. Met een paar kleine aanpassingen in voeding kan uw kind al deze voordelen ervaren!

### **0-2 jaar**

Tijdens haar lezing ging Mireille terug naar de basis van de verwerking van voeding: de opbouw van de darmbacteriën. Tijdens de bevalling wordt deze al gevormd met name door lacto-bacillus soorten die voor een zuur milieu zorgen. Met de ontlasting van de moeder, waar het kind contact mee maakt, komt ook de immuniteit op gang. Bij een keizersnede in het ziekenhuis gaat het om andere bacteriën en dit geeft een valse start. Dat geldt ook wanneer de moeder ziek is en er zich bijvoorbeeld schimmels gaan nestelen. Daarna zijn het borstvoeding, groenten en fruithapjes en na 1 jaar stapsgewijs met de pot mee-eten die de basis vormen voor de opbouw van de darmflora. Wanneer deze producten zo vers en gezond mogelijk zijn, wordt de darmflora sterker.

### **2-10 jaar**

Tussen 2 en 10 jaar groeit uw kind enorm. Volgens het Voedingscentrum is zuivel dan erg belangrijk en er wordt 400 tot 600 ml zuivel per dag aanbevolen. Maar melk voegt weinig toe aan je gezondheid, mede omdat het behandeld wordt door verhitting. Een goede bron van eiwitten zijn eieren, biologisch vlees/vis, peulvruchten, noten, zaden en pitten, ook voor kinderen. Daarnaast is het heel belangrijk dat kinderen in deze leeftijd voeding binnenkrijgen die rijk is aan nutriënten om hun groeiende lichaam te ondersteunen. Dat betekent bijvoorbeeld geen fabrieksbrood, maar zwaarder biologisch brood dat vol zit met goede voedingsstoffen.

### **Stress**

Een ander belangrijk gezondheidsaspect in deze leeftijd is stress. Het blijkt dat 1 op de 3 kinderen op de basisschool last heeft van stress. Dat kan door verschillende oorzaken komen, maar waar u mee kunt helpen is zorgen voor meer lichaamsbeweging, het aanvullen van vitamines en minder gebruik van mobieltjes en andere elektronische apparaten, zeker voor het slapengaan. Zorg er voor dat uw kind tot twee uur voor het slapengaan niet meer in contact komt met een elektronisch apparaat (mobiele telefoon, I-pad, televisie). Op deze manier komt het lichaam van uw kind al meer tot rust en krijgt het een goede, verfrissende nachtrust die stress vermindert. Bij chronische stress is het goed om aan te vullen met alle B vitamines en vitamine C. Voor een persoonlijk advies kunt u langskomen bij NUVER.

Daarnaast is het goed om meer groente en minder brood te eten. Groente zit vol met rijke voedingsstoffen die uw groeiende kind absoluut nodig heeft.

Hoe u deze groenten in het dagelijkse dieet kunt introduceren vindt u onderaan dit verslag. Het is goed om minder (fabrieks)brood te eten omdat je door de moderne, doorveredelde tarwe geïrriteerde darmen kunt krijgen. Bij biologisch brood van oude tarwesoorten is dat niet het geval en hier heb je ook minder van nodig vanwege de hogere voedingswaarde.

### **Vitamine D is dirigent**

Vitamine D is de dirigent van veel lichaamsprocessen. Het is een sleutelvitamine, waar veel systemen door worden beïnvloed. De bekendste en belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht en dat is één van de redenen waarom buiten spelen voor kinderen zo belangrijk is. Zelfs als de zon overdag niet schijnt, wordt er toch vitamine D aangemaakt wanneer uw kind buiten is.

U kunt daarnaast ook vitamine D toevoegen aan het eten van uw kind door middel van bijvoorbeeld druppels. In de producten van de gemiddelde drogisterijproducten zit echter een te lage dosering, die niet heel veel doet voor uw kind. Je hebt minimaal 50 microgram nodig en eigenlijk is vanaf 10 jaar 100 microgram de optimale dosering. NUVER heeft veel verschillende toepassingsvormen van vitamine D, zodat er altijd een vorm is die bij uw kind past.

Je kunt van de zon nooit te veel vitamine D krijgen. Dus als je al vitamine D slikt en er schijnt veel zon dan zal dit niet tot een intoxicatie leiden.

### **10 – 18 jaar**

In deze periode ontwikkelen kinderen ook hun eigen voedingspatroon. Ze kunnen zelf dingen kopen en dat zijn niet altijd de gezondste dingen. Dat is niet erg. 100% gezond is niet nodig. Een 80-20 regel voldoet meestal heel goed. Gun het uzelf, en uw kind, om in 20% van de gevallen terug te vallen op ongezonde gewoontes.

### **Vocht**

Vocht is ontzettend belangrijk voor uw kind, ook in deze fase. Hormonen ontwikkelen en sturen verschillende processen in het lichaam van uw kind aan. Vocht helpt al deze processen, maar niet alle soorten drankjes doen dat. Het is een uitdaging om kinderen goed met hun drankjes, hun vochtinname, om te laten gaan. Veel frisdrank bevat tegenwoordig een combinatie van glucose en fructose. Met name fructose kan het verzadigings- en hongercentrum verstoren en dan blijf je drinken. Vaak zitten er grote hoeveelheden suiker in een frisdrank. Een halve liter cola bevat bijvoorbeeld 20 suikerklontjes. Suiker brengt de hormoonbalans van uw kind in de war en juist in deze leeftijd is die balans heel belangrijk. Ook koolzuur is niet goed voor je lijf. We nemen al heel veel verzurende producten en koolzuur verzuurt het bloed ook en heeft bovendien geen toegevoegde waarde.

Bij energie-drinkjes speelt het opwekkende effect van cafeïne nog mee. Je kunt bij veelvuldig gebruik chronisch vermoeidheidssyndroom ontwikkelen.

### **Water en thee**

Wat mag je dan wel drinken? Water is gewoon het beste voor je lichaam. Dat is uiteindelijk wat de cellen nodig hebben. Water is de energieleverancier voor de cel.

Het is nodig voor de hydrolyse van stoffen die uitgescheiden moeten worden. De aanbevolen hoeveelheid voor een kind is 40ml per kg lichaamsgewicht per dag.

Probeer uw kind 8 glazen water per dag te laten drinken. Als u twee glazen water per maaltijd laat drinken (ervoor of erna), zal uw kind het verschil al voelen.

Daarnaast is thee het beste alternatief om vocht binnen te krijgen. Een heel goed product is bijvoorbeeld Three Cinnamon van Pukka, omdat deze van nature zoet is en kinderen/pubers dat al gauw lekker vinden.

### **Praktische adviezen**

Hoe u voor een gezonder tussendoortje voor uw kind kunt zorgen (of uw kind dit zelf kan maken met een beetje hulp) komt aan bod in de kinderkookworkshops die op 15 en 22 april door Margreet Bol worden gegeven bij NUVER.

Hoe maakt u het uzelf makkelijk? Hoe zorgt u dat het vrijwel geen extra tijd kost? Hoe kunt u ervoor zorgen dat uw kind voeding interessant en leuk gaat vinden?

Hieronder al een paar concrete tips:

### **Ontbijt**

- Wel of geen zuivel
- Havermoutmuffins
- Ei-groente muffins
- Banaan pannenkoekjes
- Goed brood, zoals kinderbrood BioBakker, met goede vetten als beleg
- Overnight oats (laat het een nacht wellen)
- Biogarde/bio zuivel met goede muesli en fruit

### **Lunch**

- Wel of geen brood ( 1 broodmaaltijd per dag is een goed streven)
- Warme hap
- Soep
- Belegmogelijkheden
- \*Zaden-notenspreads met rauwkost
  - \* home- made eiersalade
  - \* avocado met zalm
  - \* pesto met kipfilet en paprika
- Smoothies (bij voorkeur in de zomer)

### **Tussendoortjes en traktaties**

- Fruit en nootjes op een schoteltje
- Olijven
- Gekookt ei
- Rijstwafel of maiswafel met goed beleg

### **Websites**

Kinderen kunnen prima anders eten ([www.kinderenkunnenprimaanderseten.nl](http://www.kinderenkunnenprimaanderseten.nl))

Voedzo ([voedzo.nl](http://voedzo.nl))

Smulpaapje ([www.smulpaapje.nl](http://www.smulpaapje.nl))

**Boeken bij NUVER** met tips voor voeding voor kinderen. Er zijn er uiteraard nog veel meer.

- Kinderboek van Kinderarts Judith Decker-Kocken
- Natuurlijk Elke dag echt eten van Anne Marie Reuzenaar
- Vullen of Voeden van Wilfred en Lili Genee
- Gezond trakteren van Amber Albarda



Wanneer je eet volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum dan bouw je een tekort op van vitamines A, D, foliumzuur en de elementen ijzer, zink en selenium. Het is best moeilijk om de adviezen van het Voedingscentrum deels naast je neer te leggen. Het is wel goed om er een beetje kritisch naar te kijken. Je ziet namelijk dat adviezen van het Voedingscentrum en van de Gezondheidsraad heel langzaam veranderen. Maar er is een andere manier. Bij NUVER helpen we u graag op weg om te kijken of onze voedingsadviezen helpen en passen binnen uw leefstijl. Wij geloven in eerlijke voeding en eerlijke adviezen voor u en uw kind.

Gezondheidswinkel Nuver  
 Rijksweg 18  
 9731 AB Groningen  
 E [info@nuvergroningen.nl](mailto:info@nuvergroningen.nl)  
 T 050 308 04 29