

**ENERGIE- EN EIWITVERRIJKT DIEET VOOR
UW KIND**

Inleiding

Als uw kind ziek is, kan het voor hem/haar moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Hierdoor krijgt uw kind te weinig voedingsstoffen binnen of loopt uw kind het risico om ondervoed te raken.

Ondervoeding herkent u aan bepaalde signalen. Denk aan onbedoeld gewichtsverlies, verlies van spiermassa en conditie, een te laag lichaamsgewicht, onvoldoende gewichtstoename of (lengte)groei. Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of zo snel mogelijk te behandelen. In deze folder geven wij u adviezen over hoe u uw kind kunt helpen om in goede conditie te blijven of weer te komen met energie- en eiwitverrijkte voeding.

Energie- en eiwitrijke voeding

Onze voeding bestaat uit verschillende stoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vocht, vitamines en mineralen. De eiwitten, vetten en koolhydraten leveren energie. Eiwitten hebben bovendien een belangrijke functie als bouwsteen. Om te voorkomen dat uw kind tijdens het ziek zijn gewicht verliest, is het belangrijk dat hij/zij voldoende eiwitten en calorieën binnen krijgt.

Vooral als uw kind misselijk is en/of weinig eetlust heeft, kan genoeg eten moeilijk zijn. Daarom is het goed om uw kind verdeeld over de dag kleine hoeveelheden te laten eten. Denk hierbij aan drie hoofdmaaltijden en drie keer een tussendoortje.

Een voorbeeld van voldoende eetmomenten:

- 08.00 uur: ontbijt
- 10.00 uur: tussendoortje
- 12.00 uur: lunch
- 15.00 uur: tussendoortje
- 17.00 uur: warme maaltijd
- 19.00 uur: tussendoortje

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per leeftijdscategorie:

	1 - 3 jaar	4 - 8 jaar	9 - 13 jaar	14 - 18 jaar
Groente	50-100 gram 1-2 opscheplepels	100-150 gram 2-3 opscheplepels	150-200 gram 3-4 opscheplepels	250 gram 5 opscheplepels
Fruit	150 gram 1½ stuk	150 gram 1½ stuk	200 gram 2 stuks	200 gram 2 stuks
Bruin/volkoren brood	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	4-6 sneetjes	4-8 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 gram 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 gram 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-250 gram 3-5 aardappelen/ opscheplepels	200-300 gram 4-6 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	300 ml 2 porties	400 ml 2 porties	600 ml 3 porties	600-800 ml 3-4 porties
Kaas	-	1 plak 20 gram	1 plak 20 gram	2 plakken 40 gram
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	50 gram	50-60 gram	100 gram	100 gram
Noten**	15 gram	15 gram	25 gram	25 gram
Margarine	15 gram 5 gram/sneetje	15 gram 5 gram/sneetje	25 gram 5 gram/sneetje	30-40 gram 5 gram/sneetje
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken	1 liter	1-1½ liter	1-1½ liter	1½-2 liter

Bron: Voedingscentrum

**voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking.

Energie- en eiwitrijker maken van de dagelijkse maaltijden voor uw kind

Broodmaaltijd

Besmeer de boterhammen royaal met margarine of roomboter. Maak gebruik van energierijk beleg en varieer. Beleg het brood ook eens dubbel of verdeel de boterham in stukjes en versier deze met verschillende soorten beleg.

Suggesties voor energie- en eiwitrijk boterhambeleg:

- mayonaise of kruidenboter in plaats van margarine
- volvette kaas (48+kaas), tomaat, ui onder de grill
- een buitenlandse kaassoort zoals Brie of Camembert
- worstsoorten als cervelaat, boterhamworst, smeerworst met augurk of tomaat
- salade zoals tonijn-, kipkerrie- of zalmsalade
- gekookt ei, roerei, omelet of gebakken ei met spek en/of kaas
- ragout, een hamburger, kroket of knakworst
- gebakken vis, haring of vis uit blik zoals tonijn of zalm
- pindakaas met hagelslag, suiker of banaan
- notenpasta

Denk ook aan mueslibrood, notenbrood, krentenbrood of -bollen, rozijnenbrood, puddingbroodje, worsten- of saucijzenbroodje of een croissantje. Deze broodsoorten leveren meer energie dan een boterham.

Alternatieven voor brood:

- een tosti met margarine, ham, kaas en ananas
- flensjes of wentelteefjes
- pap van volle melk met extra margarine, olie, ongeklepte slagroom, siroop of een schepje zuigelingenvoeding
- vla, Griekse yoghurt, volle (vruchten) yoghurt of (vruchten)kwark met (on)geklepte slagroom, siroop of suiker
- maaltijdsoep of cup-a-soup met stukjes (stok)brood
- pizza of hartige taart

- een warme maaltijd

Warme maaltijd

Geef uw kind dagelijks een warme maaltijd. Voor de afwisseling kunt u ook eens denken aan maaltijdsoep, hartige taart, pizza of stampot.

Suggesties voor een energie- en eiwitrijke warme maaltijd:

- een samengesteld gerecht zoals een ovenschotel of stampot
- gebruik vette vlees- of vissoorten zoals een slavink, hamburger, gehakt of speklap, zalm of makreel, maak ruim gebruik van jus
- roer een extra klontje margarine, roomboter of een extra scheutje olie, room of crème fraîche door de aardappelen of groente
- voeg extra (geraspte) kaas, ham of spekjes toe aan de maaltijd
- (vlees)sausjes, mayonaise of kant-en-klare saus leveren extra energie
- varieer met verschillende soorten nagerechten zoals vla, volle yoghurt, volle kwark, Griekse yoghurt, pap, pudding, mousse, roomijs of vlaflip
- garneer ook eens het nagerecht met wafels, lange vingers, puddingsaus, siroop, slagroom, fruit, hagelslag of chocoladevlokken

Tussendoortjes

Geef energie- en eiwitrijke tussendoortjes. Dit mag overigens niet ten koste gaan van de eetlust van uw kind tijdens de hoofdmaaltijden. Geef een tussendoortje daarom bij voorkeur halverwege de ochtend of middag en niet vlak voor de maaltijd. Ook is het belangrijk om de tussendoortjes te variëren.

Suggesties voor energie- en eiwitrijke tussendoortjes:

- beschuit, creamcracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met royaal margarine of roomboter en ruim beleg
- ontbijtkoek of Snelle Jelle eventueel met royaal margarine of roomboter

- een (mini) krenten- of mueslibol met royaal margarine of roomboter
- kaasstengel
- mueslireep of tussendoor biscuit zoals Evergreen en Sultana
- milkshake of smoothie (evt. zelfgemaakt, zie recepten)
- vla, volle (vruchten) yoghurt of -kwark of roomijs met slagroom
- blokje volvette kaas, stukje worst of rolletje vleeswaar
- noten, (dop)pinda's, studentenhaver, chips, slaatjes of andere snacks
- (mini)repen zoals Mars, Snickers, Nuts, Twix, M&M's of een stukje chocolade
- cake, gebak of koek zoals een stroopwafel of gevulde koek

Dranken

Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Maar teveel suikerhoudende dranken nemen de honger weg. Geef uw kind daarom niet meer dan twee glazen suikerhoudende dranken per dag. Laat uw kind niet vlak voor de (warme) maaltijd grote bekens of glazen vocht drinken. Hierdoor wordt de eetlust ook minder.

Dranken die extra energie leveren zijn:

- volle melk en andere volle melkproducten, zoals chocolademelk of drinkyoghurt
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap

Aantrekkelijkere maaltijden voor uw kind

- Maak de maaltijd aantrekkelijk met bijvoorbeeld een leuke placemat, gekleurd servies, eigen bestek, een rietje of een fleurig servetje
- Laat uw kind helpen met koken of bereiden van een maaltijd of tussendoortje.
- Geef uw kind 3 keer een hoofdmaaltijd en 2-3 keer iets tussendoor.
- Geef geen grote porties, een vol bord kan ervoor zorgen dat uw kind geen honger meer heeft. Schep liever nog een keer op.

- Voorkom dat uw kind te moe is om te eten. Indien nodig kan uw kind even uitrusten voor de maaltijd of kan uw kind ook 's middags warm eten in plaats van 's avonds.
- Geef uw kind voldoende tijd om te eten met een maximum van ongeveer dertig minuten.
- Laat uw kind rustig eten en goed kauwen.
- Probeer uw kind telkens iets meer eten te geven, maar forceer het niet.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld koude en warme, zoete en hartige gerechten regelmatig af.
- Fris-zure producten bevorderen over het algemeen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchten- of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Een kopje bouillon kan ook de eetlust opwekken. Geef deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd aan uw kind.
- Geef liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Maak liever gebruik van gekookte groenten en (geroosterd) (licht)bruin brood. Vervang fruit eventueel door een glaasje vruchtensap

Dieetpreparaten of drinkvoeding

Komt uw kind ondanks uw zorg voor energie- en eiwitrijke maaltijden niet of nauwelijks aan? Overleg dan met uw diëtist of het nodig is om gebruik te maken van aanvullende voeding.

Hierbij zijn er 2 mogelijkheden:

- Aanvullende voeding in de vorm van poeders (dieetpreparaten);
- Aanvullende voeding in de vorm van drinkvoeding.

Dieetpreparaten

Het voordeel van een dieetpreparaat is dat deze neutraal van smaak is en gemakkelijk te verwerken in verschillende gerechten. U kunt hierbij denken aan dranken, maar ook aan (zelfgemaakte) milkshakes, soepen en sauzen, puree, smoothies et cetera. U kunt deze ook meebakken zoals in pannenkoek, roerei of cake. Er zijn diverse soorten aanvullende poeders op de markt.

Ieder poeder heeft een andere eigenschap. Niet elk dieetpreparaat is geschikt voor kinderen. Voor meer informatie raadpleeg uw diëtist.

Drinkvoeding

Er zijn verschillende soorten drinkvoedingen voor kinderen. Er is een verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw diëtist te overleggen welke drinkvoeding voor uw kind het meest geschikt is.

Recepten

Wentelteefjes, 4 stuks

Kluts een ei met een kopje - 150 ml - volle melk. Week hierin ongeveer vier boterhammen. Verhit in een koekenpan boter of margarine en bak hierin de wentelteefjes. Lekker met suiker en kaneel.

Milkshake

Het basisrecept voor een milkshake bestaat uit 100 ml volle melk, 50 gram roomijs en een smaakmaker. Mix alle ingrediënten met behulp van een mixer, mengbeker of garde.

Voor de variatie:

- Vervang de volle melk door volle yoghurt, volle kwark, hangop of umer.
- Vervang het roomijs door vanille-ijs, aardbeienijs, chocolade-ijs, mokka-ijs, caramel-ijs of yoghurtijs.
- Verschillende smaakmakers zijn fruit, vruchtenmoes, limonadesiroop, vla, cacao, honing, jam, ongeklopte slagroom, vanillesuiker, suikerstroop.

Smoothie

Doe de volgende ingrediënten in een blender of keukenmachine: een kleine banaan, een geschilder peer in stukken en 100 ml volle yoghurt, eventueel een snufje kaneel toevoegen.

Voor de variatie:

- Andere fruitsoorten als appel, (diepgevroren) bosvruchten, aardbeien, sinaasappelsap, kiwi, mango.

- In plaats van yoghurt kan gebruikt worden gemaakt van slagroomijs, kwarksoorten, (slagroom)vla.

Aardbeien-yoghurtshake

50 gram aardbeien, vers of op siroop

1 dl volle yoghurt

2 bolletjes roomijs

50 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

Hazelnoot-chocolademelk

1 dl volle melk

1 theelepel cacao-poeder

1 eetlepel suiker

1 eetlepel hazelnootpasta

50 ml slagroom (1 eetlepel nougatine)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacao-poeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacao-mengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Romige vruchtenyoghurt

100 gram fruitcocktail

50 ml slagroom

1 eetlepel suiker

0,25 zakje slagroomversteviger

1 bekertje Bulgaarse yoghurt

Vruchten voor gebruik een ½ uur in de koelkast zetten.

Slagroom met suiker en slagroomversteviger stijfkloppen en luchtig door de yoghurt scheppen. Helft van de vruchten met sap in een hoog glas doen. Hierop de helft van het yoghurtmengsel scheppen, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Maaltijdsoep voor 4 personen

2 uien
2 teentjes knoflook
1 prei
250 gram champignons
6 tomaten
5 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel basilicum
1 theelepel oregano
1,5 liter bouillon
een scheut room of crème fraîche
peper en zout
75 gram figuurtjespasta

Pel de uien en knoflookteentjes en snipper deze. Maak de prei schoon en snij deze in fijne ringen. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Ontvel de tomaten en snij ze in stukjes. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uien en knoflook glazig. Voeg vervolgens de prei, champignons en tomaten toe en bak alles een paar minuten mee. Doe daarna de paprikapoeder, basilicum en oregano en de bouillon erbij en voeg hieraan een scheut room of crème fraîche toe. Breng alles aan de kook. Laat de soep vervolgens op een laag vuur met het deksel op de pan vijf minuten zachtjes koken. Voeg dan de pasta toe en laat de soep nog ongeveer tien minuten zachtjes koken tot de pasta gaar is. Breng de soep op smaak met peper en zout. Maak de soep energierijker door het toevoegen van volvette (strooi)kaas of soepballetjes.

Bewegen is belangrijk!

Voor het opbouwen van spieren heeft uw kind voldoende eiwitten in de voeding nodig. Daarnaast is het belangrijk om genoeg te bewegen. Uw kind kan pas spiermassa gaan opbouwen als zijn of haar spieren getraind worden. Begin gewoon met een paar minuten en probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag. Om de conditie te verbeteren is de combinatie van voeding en beweging de beste manier.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn moet uw kind herstellen en heeft hij/zij nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of uw kind voldoende energie uit de voeding haalt is het gewicht. Weeg bij voorkeur maximaal 1x per week op hetzelfde tijdstip op dezelfde weegschaal. Wanneer het gewicht gelijk blijft, maar liefst wat stijgt is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende. Daalt het gewicht, dan is de hoeveelheid energie die uw kind binnenkrijgt (nog) niet voldoende. Als het gewicht onbedoeld achteruit gaat is het belangrijk dit te bespreken met uw arts of diëtist. Vaker dan 1-2x per week wegen heeft geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet.

Als de activiteiten ook weer normaal zijn, kunt u het eetpatroon van uw kind afbouwen naar het normale (gezonde) eetpatroon van voordat uw kind ziek werd. De richtlijnen gezonde voeding worden dan weer belangrijk.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547 (telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710 (telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met: _____