

Inleiding

Wanneer je verneemt dat je kind muco heeft en een aangepaste voeding zal nodig hebben als onderdeel van de dagelijkse behandeling, komen er wellicht een heleboel vragen op je af.

Wij nodigen je uit om dit boekje als gids te lezen en samen met ons te zoeken naar een oplossing voor de vragen die je op je weg tegenkomt, zonder dat voeding een obsessie hoeft te worden...

Je kan het ook gebruiken als ondersteuning en als geheugensteuntje bij consultaties. De diëtisten uit de verschillende mucocentra die hier samen aan gewerkt hebben, helpen je immers om de voeding van je kindje zo goed mogelijk aan te passen aan zijn leeftijd, evolutie, behoeftes, familiale gewoontes, smaken, enz.

Goede voeding helpt om te vechten tegen infecties, dus een goede voeding verbetert de kwaliteit van leven van je kind!

Veel leesplezier!

**De diëtisten uit de verschillende mucoreferentiecentra
en het team van de Mucovereniging**

Inhoudstafel

| | |
|---|----|
| BABYVOEDING... EN IETSJE MEER! | 4 |
| TIPS VOOR DE VOEDING VAN JE BABY EN PEUTER MET MUCO | 4 |
| WAAROM MOET MIJN KIND MET MUCO MEER ETEN? | 6 |
| MEER ENERGIE NODIG..... | 6 |
| HOEZO? HET ETEN WORDT NIET GOED VERTEERD? | 6 |
| EXTRA ENERGIE, VOEDINGSSTOFFEN EN CREON OP HET MENU..... | 7 |
| OVER CREONNEKES EN CREONTJES | 8 |
| WAAROM MOET IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN? | 8 |
| BIJ WELKE VOEDING MOET IK CREON GEVEN? | 9 |
| WANNEER MOET IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN?..... | 10 |
| HOEVEEL CREON? | 10 |
| WAT GEBEURT ER ALS JE GEEN OF TE WEINIG CREON NEEMT? | 10 |
| HOE KAN IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN? | 11 |
| HOE KAN IK CREON BEST BEWAREN? | 12 |
| MELKVOEDING | 13 |
| BORSTVOEDING | 13 |
| FLESVOEDING..... | 14 |
| GROENTE- EN FRUITPAP | 16 |
| GROENTEPAP..... | 17 |
| FRUITPAP | 19 |
| BROODMAALTIJDEN | 21 |
| BELANGRIJKE EXTRA'S IN DE VOEDING VAN JE KIND | 24 |
| ZOUT | 24 |
| VITAMINES..... | 25 |
| DRINKEN! | 26 |
| ALGEMENE TIPS ROND DE VOEDING VAN JE KIND | 28 |
| "NEE, WIL NIET!" WAT ALS MIJN KIND NIET GOED (GENOEG) EET? | 30 |
| EEN HELPENDE HAND | 35 |



Babyvoeding... en ietsje meer!

TIPS VOOR DE VOEDING VAN JE BABY EN PEUTER MET MUCO

Mucoviscidose veroorzaakt niet alleen problemen in de longen, maar ook bij de spijsvertering. Daarom moet de voeding bij een kind met muco aangepast worden. Kind en Gezin¹ biedt heel goede algemene informatie aan i.v.m. een gezonde voeding voor jonge kinderen, daarom vertrekken wij telkens vanuit hun tips. Maar omdat een baby of peuter met muco méér nodig heeft dan een kind zonder muco, kan je in deze brochure extra tips lezen over hoe je de voeding van jouw kind met muco kan verrijken, om aan zijn/haar specifieke behoeften te voldoen.

Meer energie

De totale energiebehoefte van een baby met mucoviscidose ligt hoger dan van een leeftijdsgenootje zonder muco. In deze brochure vind je meer tips om borstvoeding, flesvoeding en vaste voeding energierijker te maken.

Voor melkvoeding → zie hoofdstuk, pag. 13

Voor groenten- en fruitpap → zie hoofdstuk, pag. 16

Voor broodmaaltijden → zie hoofdstuk, pag. 21

Pancreasenzymen

De pancreas (alvleesklier) van een kind met muco werkt meestal niet zo goed. Om de voeding te helpen verteren, moet je baby of peuter bij zowat alles wat hij eet of drinkt pancreasenzymen (Creon®) nemen.

Meer info over de verteringsproblemen vind je op pag. 8

Meer info over het hoe, wat en wanneer van de enzym-capsules vind je op pag. 9

Meer vetten

Elk kind heeft tot de leeftijd van 3 jaar veel vetten nodig. Bij muco is die behoefte nog groter.

Vetten helpen om extra calorieën toe te voegen. De energie barst er echt uit. Vet bevat 9 kcal per gram, terwijl suiker slechts 4 kcal levert. Vetten zorgen ook voor essentiële vetzuren en de levensnoodzakelijke 'vette' vitamines: A, D, E en K.

Als je de tips volgt voor melkvoeding, groenten- en fruitpap en broodmaaltijden (op pag. 13 tot 23), krijgt je kind normaal gezien de nodige vetten binnen.

Meer zout

Extra zout geven aan een gezonde baby wordt door Kind en Gezin afgeraden, maar een baby met mucoviscidose heeft juist meer zout nodig.

Lees hierover meer in het stukje op pag. 24

¹ Kind en Gezin: www.kindengezin.be; tel.: 02 533 12 11

Extra vetoplosbare vitamines

Doordat de vertering en dus de opname van vet niet ideaal is, worden ook de vetoplosbare vitamines minder goed opgenomen. Afhankelijk van de behoefte van je kind, zal de arts vetoplosbare vitamines voorschrijven.

Lees hierover meer op pag. 25

Eten kan leuk zijn

Er wordt terecht veel nadruk gelegd op het belang van een goede voeding. Maar eten moet niet noodzakelijk een probleem zijn als je muco hebt! Als gewicht en lengte goed evolueren, moet je je geen zorgen maken. Het is erg belangrijk dat eten leuk blijft voor jou en je kind!

Op pag. 30 vind je tips over hoe je eten leuk kan houden en hoe je kan omgaan met je kind als het wat minder lukt.





Waarom moet
mijn kind met muco
meer eten?

MEER ENERGIE NODIG

Een kind heeft voor alles en nog wat energie nodig: om te groeien, te leren, te ademen, te kruipen, ...

Een goede voedingstoestand beschermt ook je kind beter tegen ziek worden.

Maar kinderen met muco kunnen moeilijker hun eten verteren en energie uit hun voeding halen. Daarbij hebben ze ook meer energie nodig om zich te weren tegen infecties, waardoor méér eten nodig is.

Door een goede voeding kan je kind een reserve opbouwen, die kan aangesproken worden wanneer er toch een infectie of gewichtsverlies optreedt. Als ouder moet je van jongs af aan proberen de voeding aan te passen om zo ondervoeding te voorkomen en je kind de nodige energie te geven.

HOEZO? HET ETEN WORDT NIET GOED VERTEERD?

Bij 85 à 90% van de kinderen met muco werkt de pancreas of de alvleesklier niet goed. Deze langwerpige klier in de buik scheidt stoffen af die de spijsvertering bevorderen: de pancreasenzymen. De pancreasenzymen werken als mini-schaar-tjes, die het eten in de dunne darm in kleine stukjes knippen. Als je muco hebt, verstopt taai slijm de kanaaltjes in de pancreas. Daardoor geraken er onvoldoende enzymen tot bij de voeding in de dunne darm. Het eten wordt slecht verteerd en de voedingsstoffen worden niet goed opgenomen door het lichaam. Vooral vetten, vetoplosbare vitamines en eiwitten gaan dan via de stoelgang verloren.



EXTRA ENERGIE, VOEDINGSSTOFFEN EN CREON OP HET MENU

Een kind met muco mag, net zoals andere kinderen, alles eten, zolang de voeding maar voldoende energie en voedingsstoffen bevat. Vetten mogen zeker ruim aanwezig zijn in de voeding. Vet bevat namelijk 9 kcal per gram, terwijl suiker slechts 4 kcal levert. Vetten zorgen ook voor essentiële vetzuren en de levensnoodzakelijke 'vette' vitamines: A, D, E en K.

Naast vetten zijn eiwitten ook heel belangrijk. Het zijn de bouwstoffen van het lichaam. Kind en Gezin raadt in een gezonde voeding een beperkte eiwitname aan, maar voor een baby met mucoviscidose gaan we de voeding juist rijker maken aan eiwit. Er is slechts één voorwaarde: namelijk dat er voldoende pancreasenzymen bij ingenomen worden, hier verder vernoemd onder de naam 'Creon'.

In deze brochure vind je tips over welke voeding je best aan je kind geeft. Je kan met al je vragen ook altijd terecht bij je diëtist of arts in het mucocentrum.



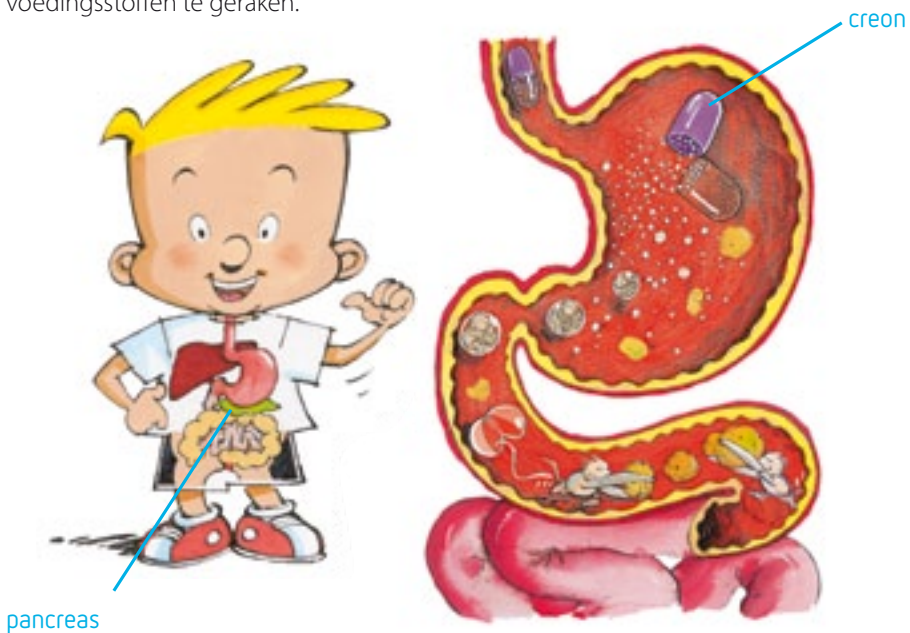
Over creonnekes en creontjes

WAT IS CREON EN WAAROM MOET IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN?

Op de pagina's hiervoor kon je al lezen dat bij muco de verteringsenzymen niet goed tot bij de voeding in de dunne darm geraken. Daardoor wordt de voeding van je kind niet goed verteerd, kunnen de voedingsstoffen onvoldoende opgenomen worden en krijgt je kind niet de nodige energie.

Gelukkig bestaan er enzyme-supplementen! In België worden die verkocht in capsuletjes onder de merknaam 'Creon[®]1'. Creon zorgt ervoor dat het eten van je kind beter wordt verteerd. Zo kunnen de nodige voedingsstoffen beter opgenomen worden. Zonder Creon heeft een vet- en calorierijke voeding bij muco weinig nut. Creon helpt ook om spijsverteringsproblemen, zoals diarree en buikpijn, te voorkomen of te beperken, maar enzymen alleen lossen het volledige probleem niet op. Naast het innemen van Creon, blijft een energie-rijke voeding belangrijk om de vertering op punt te houden.

Creon en een goede voeding helpen je kind dus om aan de nodige energie en voedingsstoffen te geraken.



Deze afbeelding illustreert de werking van Creon, capsules met extra enzymen, die het eten fijn knippen.

1 Creon[®] en Creon Forte[®] zijn de merknamen van 'de pancreasenzymen' van de firma Abbott. Creon[®] is het enige merk dat op dit moment in België verkocht wordt, vandaar dat we het verder in de brochure gewoon over 'Creon' zullen hebben

BIJ WELKE VOEDING MOET IK CREON GEVEN?

Baby's met mucoviscidose hebben Creon nodig bij elke voeding: borstvoeding, flesvoeding en de meeste andere voedingsmiddelen.

Je moet zeker Creon geven bij elke voeding waar vet en/of eiwitten in zitten. Enkel als je alléén fruit of water geeft aan je kind, is er geen Creon nodig. Verder in het boekje vind je bij de verschillende voedingen nog meer info hierover.

WANNEER MOET IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN?

Omdat de enzymen het eten moeten helpen verteren, is het belangrijk dat ze samen met de voeding gegeven worden. Anders werken ze niet!

Je kan de Creon best over de voeding spreiden: een deel bij het begin, een deel tussendoor en een deel vóór het einde van de maaltijd.



HOEVEEL CREON?

Bij elke maaltijd moet je voldoende Creon geven.

De juiste dosis is afhankelijk van de hoeveelheid vet en eiwitten in de voeding. De dosis hangt ook af van de werking van de spijsvertering van je kind. Dit kan verschillen van kind tot kind!

De dosis wordt meestal ook hoger als je kind groter wordt. De diëtist en arts van je mucocentrum kunnen je helpen om de juiste dosis te bepalen.

WAT GEBEURT ER ALS JE GEEN OF TE WEINIG CREON NEEMT?

Als je kind een of meer van de volgende kenmerken vertoont, kan dit een aanwijzing zijn dat het onvoldoende pancreasenzymen krijgt:

- grotere hoeveelheden stoelgang of vaker stoelgang maken
- de stoelgang ziet er bleek of vettig uit (glanzend, oranje vocht dat randje vormt rond stoelgang in pampers of vet-ogen op de 'pipi' of het toiletwater)
- sterk ruikende stoelgang en windjes
- regelmatig last van buikpijn
- dikkere opgeblazen buik
- vertraagde groei of slechte gewichtstoename (zelfs als je kind meestal goed eet)

Komt een of meer van deze problemen regelmatig voor? Spreek erover met je arts, misschien moet de dosis Creon aangepast worden. Merk je dit na bepaalde voedingen? Dan geef je waarschijnlijk onvoldoende Creon bij bepaalde voedingsmiddelen die veel vetten en energie bevatten.

De gouden regel blijft: Je geeft beter een Creon te veel dan eentje te weinig.



Een abnormaal grote hoeveelheid stoelgang, slecht ruikende of vette stoelgang wijst op te weinig pancreasenzymen. Let op: bij verstopping mag het aantal enzymen NIET verminderd worden! Dit is immers geen aanwijzing dat er teveel Creon genomen werd.

Raadpleeg in geval van twijfel altijd je arts.

HOE KAN IK CREON AAN MIJN KIND GEVEN?

Creon wordt het best ingenomen in de capsule, maar dat is bij baby'tjes natuurlijk niet mogelijk, vandaar dat bij baby's de capsules geopend worden. De korreltjes kunnen op verschillende manieren gegeven worden.

- Bij borst- of flesvoeding kan je de capsule openen en de korreltjes in het mondje gieten, vlak voor je de borst of de fles geeft.
- Los in de mond smaken de korreltjes wel wat vies, dus zodra je kind van een lepeltje kan eten, geef je de korrels best met een beetje appelmoes of fruitpap. De enzymen moeten immers bij voorkeur gegeven worden in een zuur milieu.



Voeg ze niet toe aan de papfles, de korreltjes kunnen blijven steken in het speentje.

- De korrels mogen niet geplet of gekauwd worden.
- Meng de korrels niet vooraf in eten of drank en ook niet in een volledige maaltijd. De Creon verliest dan zijn werking vóór het de dunne darm bereikt.

Leer je kind zo snel mogelijk aan om de capsules in te slikken. Vanaf de leeftijd van 5 jaar zijn de meeste kinderen in staat om de capsules te slikken, sommigen kunnen het al voor hun 3 jaar.

Probeer zelf uit te zoeken welk trucje het beste bij jouw kind past. Geduld is de boodschap!



HOE KAN IK CREON BEST BEWAREN?

- Hou altijd een voorraadje Creon bij je, voor als je met je kind op stap bent.
- Leg een voorraad Creon op plaatsen waar je vaak komt, zoals bij de onthaalmoeder of bij je familie.
- Let op de houdbaarheidsdatum op het doosje, na die datum werkt Creon niet zo goed meer. Let hier ook op als je ergens anders een voorraadje liggen hebt.
- Bij de Mucovereeniging kan je handige doosjes krijgen om een voorraadje Creon in mee te nemen.
- Als je Creon in een potje zit, sluit dat dan altijd goed af met het deksel.
- Bewaar Creon niet te warm en niet te koud. Leg ze niet in een kast dichtbij een oven. Laat ze niet liggen in een warme auto. Bewaar Creon ook niet in de koelkast.

Meer info over Creon vind je ook in het kinderboekje 'Schaartjes in je buik'.



Melkvoeding



Van bij de eerste voeding heeft de baby Creon nodig. Bij alle melkvoeding, ook borstvoeding, moet je Creon geven.

Zie de Creon-tips op pag. 10 en 11.

BORSTVOEDING

Borstvoeding wordt gedurende de eerste 4 à 6 levensmaanden aanbevolen voor alle zuigelingen, ook voor zuigelingen met mucoviscidose. Om te komen tot een optimale groeicurve, volstaat het meestal de baby voldoende vaak aan te leggen.

Soms brengt moedermelk echter niet voldoende energie aan voor een zuigeling met muco en dan kan je:

- ofwel de moedermelk verrijken met een supplement voor moedermelk, zoals Nutrilon BMF® (Nutricia), FM85® (Nestlé) of Enfamil Human Milk Fortifier® (Mead Johnson)
- ofwel flesvoeding opstarten als aanvulling.

Dit is echter geen reden om de borstvoeding te stoppen!



FLESVOEDING

Melkvoeding voor zuigelingen met muco

Indien niet voor borstvoeding wordt gekozen, volstaat meestal een gewone volledige zuigelingenmelk.

Soms brengt deze volledige zuigelingenmelk ook niet voldoende energie aan. Dan kan je deze melken aanrijken met een voedingssuiker. Je kan dextrine-maltose zoals Caloreen® van Nestlé of Fantomalt® van Nutricia en/of extra olie toevoegen. Je kan eventueel ook de concentratie van de melkvoeding verhogen. Bespreek dit met de diëtist van je mucocentrum!

Cystilac[®] is een zuigelingenmelk speciaal voor baby's met muco.

Deze melk bevat meer eiwitten, vetten, essentiële vetzuren, vetoplosbare vitaminen en mineralen dan gewone zuigelingenmelk, waardoor deze melk meestal niet aangerijkt moet worden. Er moet ook minder Creon bij genomen worden, omdat Cystilac voorverteerde eiwitten en speciale vetten bevat.

Via het ziekenfonds is er sinds enkele jaren een tegemoetkoming voor deze melk om de meerprijs t.o.v. gewone zuigelingenmelk te compenseren.

Infatrini[®] is een kant-en-klare voeding van de firma Nutricia, rijk aan energie en voor zuigelingen van 0 tot 12 maand die slecht groeien en slecht bijkomen in gewicht.



Welke zuigelingenmelk, met of zonder verrijking, aangeraden wordt is afhankelijk van verschillende factoren en moet individueel beslist worden samen met de arts en/of diëtist van het mucoteam.

Zuigelingenmelk? Opvolgmelk? 1-2-3-4? Koemelk?

In België hebben we een ruim aanbod aan zuigelingenmelken voor elke leeftijd. Men spreekt wettelijk van '*volledige zuigelingenmelk*' voor zuigelingen vanaf de geboorte tot 4 à 6 maand.

Voor baby's vanaf 6 maand tot 8 à 24 maand spreekt men van '*opvolgmelk*' (2^{de} leeftijdsmelk): deze is aangewezen van 6 tot 12 à 18 maand.

Sommige firma's brengen een '*1-2-3-4 gamma*' op de markt. '1' staat dan voor 0 tot 6 maand, '2' voor 6 tot 10 à 12 maand, '3' voor 10-12 tot 18-24 maand en '4' vanaf 2 jaar.

Verder vindt men in de handel een groot aanbod aan groeimelken. Groeimelken bevatten minder eiwitten en meer ijzer dan koemelk en sommigen hebben een vanille- of andere zoete smaak. Het gevolg hiervan is dat kinderen later vaak geen gewone melk meer willen drinken.





Omdat kinderen met muco juist een hogere behoefte hebben aan o.a. eiwitten, zijn deze '3-4' melken en groeimelken niet noodzakelijk.



Koemelk wordt niet aangeraden vóór de leeftijd van 12 à 18 maanden.

Extra zout bij de melkvoeding



Bij zuigelingen is het extra belangrijk de inname van zout nauw op te volgen, omdat borstvoeding en melkvoeding meestal te weinig zout aanbrengen voor kinderen met muco. Cystilac® bevat ongeveer dubbel zoveel zout als de gangbare flesvoedingen en komt dus aan deze verhoogde behoefte tegemoet.

De zoutbehoefte hangt af van verschillende factoren en de inname moet individueel worden aangepast. Bespreek dit met je arts of diëtist.

[Je vindt meer info over het belang van zout voor je baby op pag 24](#)



Groente- en fruitpap

Om een goede vertering en een voldoende hoge calorie-inname te bevorderen, geef je best minstens 5 voedingen per dag. Vanaf de leeftijd van 4 à 6 maand kan een groenten- of fruitpap worden ingeschakeld.

Omdat de energiebehoefte groter is voor baby's met mucoviscidose moet de voeding aangerijkt worden met extra calorieën.

Zoals eerder al vermeld, biedt Kind en Gezin goede informatie aan over gezonde voeding voor je baby. Wij starten dan ook vanuit hun tips over een gezonde vaste voeding, maar omdat een baby en peuter met muco meer calorieën en vetten nodig heeft dan een gemiddeld kind geven we je tips over hoe je de vaste voeding van jouw kind kan verrijken.



GROENTEPAP

Ingrediënten voor een gewone groentepap:

| | |
|-----------------------------|--|
| <i>1 à 2 aardappelen</i> | <i>de dubbele hoeveelheid groenten</i> |
| <i>20g vlees of 25g vis</i> | <i>1 eetlepel vetstof</i> |

Maar kinderen met muco hebben extra calorieën nodig:

- Geef je kind zoveel als het wil en kan eten.
- Bied voldoende voeding aan. Probeer eens een extra portie aan te bieden, misschien kan je kind meer eten dan wat je normaal geeft (zonder te forceren)
- Voeg verhoudingsgewijs meer aardappelen toe (één helft aardappelen, één helft groenten).
- Gebruik meer vlees of vis (30 à 40 gram)
 - Voeg extra vetstoffen toe. Het is belangrijk dat er voldoende vet in de voeding verwerkt wordt om aan de grotere energiebehoefte bij baby's met mucoviscidose tegemoet te komen.
 - Voeg extra olie, boter of margarine toe aan de groentepap. Koolzaadolie wordt aangeraden omwille van zijn goede samenstelling, maar wordt best niet opgewarmd. Koud bevat koolzaadolie meer essentiële vetzuren.
 - Room kan ook gebruikt worden als extra vetstof, maar is minder calorierijk dan olie!
 - Voeg ook extra koolzaadolie toe aan potjesvoeding.



Zout bij de groentepap?

Voor gezonde baby's raadt men niet aan om zout toe te voegen, maar baby's met muco hebben meer nood aan zout. Daarom voeg je best toch een snuifje zout toe aan de groentepap.

De groenten: hoe en wat?

- Kook of stoom de groenten zo vlug mogelijk in weinig water gaar en verwijder eventuele pitten en pellen.
- Gebruik best licht verteerbare groenten zoals bloemkool, broccoli, knolselder, pompoen, spinazie, tomaat, venkel, witloof en wortel. Geef voor de leeftijd van ongeveer 1 jaar nog geen zwaar verteerbare groenten zoals paddestoelen, ajuin, witte kool, groene kool, spruiten en schorseneren. Gebruik seizoensgroenten.
- Probeer voldoende te variëren met de verschillende groenten en laat je kind regelmatig nieuwe groenten proberen.
- Je kan voor de bereiding van je groentepap ook gebruik maken van een 'baby-cooker'.

Tip

Het is belangrijk om nu al goede gewoontes aan te leren. Het is vaak in de peuter- en kleutertijd dat kinderen eigen voorkeuren en een eigen gedrag rond voeding ontwikkelen. Bied zoveel mogelijk verschillende voedingsmiddelen aan. Zo geraakt je kind geïnteresseerd in allerlei soorten voeding en krijgt het meer zin in eten. Een kind moet gemiddeld 10 keer iets geproefd hebben, voor je kan zeggen dat het iets al dan niet lust. Geef dus niet te snel op, als je kind iets uitspuwt en niet meteen lijkt te lusten.



Aandacht voor nitraatrijke groenten



Let op bij de bereiding van groenten die veel nitraten bevatten, zoals sla, postelein, rode biet, kervel, radijs, prei, bleekselder, andijvie, spinazie, spitskool, koolrabi, tuinkers, venkel en chinese kool. Nitraat is op zich onschadelijk voor de gezondheid. Maar door de groenten lang te bewaren en opnieuw op te warmen kan nitraat omgezet worden in nitriet en dit is niet gezond voor jonge baby's.

- Zorg er dus bij die groenten voor dat ze goed vers zijn.
- Kook ze in veel vocht en giet dat vocht daarna weg.
- Warm ze nooit opnieuw op!
- Gebruik ook niet meer dan 2 keer per week nitraatrijke groenten.

Voor meer informatie, raadpleeg de brochures van Kind en Gezin

Bereiding van de groentepap

- Kook de aardappel, rijst of deegwaren gaar.
- Kook, stoof of bak de vis of het vlees gaar en snij het in stukjes.
- Mix alles.
- Voeg vetstof en zout toe.



Hoe vaker je de groentepap opwarmt, hoe meer voedingswaarde verloren gaat.

Creon bij de groentepap

Voor een goede vertering van de groentepap is Creon (de verteringsenzymen) nodig.

Geef een deel van de nodige korrels Creon samen met het eerste hapje groentepap, de rest van de Creon korrels geef je dan tijdens de rest van de voeding.

Voor meer info zie pag. 10



Bij het inschakelen van groentepap, moet de stoelgang goed in het oog gehouden worden. Kinderen die geboren werden met een darmobstructie vertonen hier vaak opnieuw tekenen van een nieuwe obstructie.

FRUITPAP

Voor de bereiding van een normale fruitpap gebruik je:

1 banaan

sap van 1 sinaasappel

1 stuk seizoenfruit

1 kinderkoek of koekjesmeel

Als je kind muco heeft kan je dit best verrijken met één of meer van de volgende ingrediënten:

1 soeplepel vette platte kaas of volle yoghurt

een lepel olie of een geutje room

een extra koek of koekjesmeel

voedingsuiker (1 maatje Caloreen® of 2 maatjes Fantomalt®)

Hoe maak ik de fruitpap klaar?

Plet de banaan met een vork, voeg er een geraspte appel of peer of geplette meloen, aardbei of ander zacht fruit bij. Meng er met een vork koekjesmeel of verkruimelde kinderkoek onder, samen met het sap van de sinaasappel. Voeg er dan het extraatje, bv. een klein potje baby-platte kaas of een geutje room aan toe en meng alles goed.

Je kan voor de bereiding van je fruitpap ook gebruik maken van een 'blender'.



Creon bij de fruitpap

Ook bij fruitpap is Creon nodig voor een goede vertering van de toegevoegde koek, olie, yoghurt of platte kaas. Geef samen met het eerste lepeltje fruitpap een deel van de Creon-korreltjes en de rest van de korreltjes tijdens de rest van de fruitpap.

Tip

- Fruitpap is meer dan banaan en sinaasappel: wissel af! Voeg geleidelijk meer verschillende fruitsoorten toe.
- Gebruik zacht en rijp fruit zoals peer, appel, perzik, nectarine, meloen.
- Verwijder eventuele pitten en pellen.
- Gebruik gewoon koekjesmeel of kinderkoek, vanaf de leeftijd van 4 maanden is glutenvrij koekjesmeel niet meer noodzakelijk.

ALGEMENE TIPS VOOR DE FRUIT- EN GROENTEPAP

Wat met potjesvoeding?

Kant-en-klare potjesvoeding is een volwaardig alternatief voor zelf bereide voeding, maar als je kind muco heeft, moet je ook bij deze potjesvoeding extra zout en vetstoffen toevoegen en mag je de Creon niet vergeten.

Het is ook belangrijk dat je kind voldoende voeding krijgt, het kan zijn dat je kind niet genoeg heeft aan één potje.

Mixen of brokjes?

Kinderen moeten zo snel mogelijk brokjes leren eten.

Vanaf 8 maanden kan 'grover' voedsel gegeten worden. Begin ermee voor 12 maanden, anders leert je kind niet automatisch kauwen. Zelfs als je kind nog geen tandjes heeft, kan het toch al voeding met brokjes eten.

Kokhalst, niest of hoest je kindje bij het eten, maak je dan niet ongerust. Dit is normaal in de eerste weken. Geef het niet te snel op, probeer het elke dag opnieuw (zonder te forceren).

Tip

Gebruik best seizoensfruit en -groenten

Meer info hierover vind je in de informatieboekjes van Kind en Gezin



Broodmaaltijden



Vanaf 8 maanden kan je geleidelijk aan de melkvoeding aanvullen met brood.

Je kan dit op verschillende manieren doen. Je kan bijvoorbeeld stukjes lichtbruin brood weken in melkvoeding of je baby af en toe op een broodkorstje laten knabbelen. Of maak een papje van melkvoeding met voorgekookte fijne melen of granen (te koop in de winkel). Je hebt de keuze uit verschillende kindermelen en graanvlokken. Na een paar keer mag je de melkvoeding apart geven, het brood besmeren met vetstof en wat zacht beleg.



Vergeet niet dat je kindje elke dag nog een halve liter melkvoeding nodig heeft!

Lichtbruin brood

Krijgt je kindje al een echte broodmaaltijd, start dan met lichtbruin brood.

- Geef geen volkorenbrood en andere volkorenproducten aan een baby jonger dan 18 maanden.
- Beperk het gebruik van wit brood en fantasiebrood (bv. suiker- of rozijnenbrood), want dit bevat onvoldoende vezels.

Smeervet

Alle baby's, peuters en kleuters hebben voldoende vet nodig als energiebron om te groeien. Kinderen met muco hebben nog méér vet nodig. Gebruik dus zeker altijd genoeg smeervet.

Besmeer de boterham altijd met margarine of boter.

- Zachte, plantaardige margarine, rijk aan onverzadigde vetzuren, heeft de voorkeur.
- Gebruik geen minarine, want hierin zit te weinig vet.

Broodbeleg

Beleg voor de boterham kan een belangrijke bron van energie vormen voor je kind met muco.

- Beleg de boterham lekker dik, met een extra portie of sneetje of combineer verschillende soorten.
- Een gezonde voeding is een gevarieerde voeding. Wissel de soorten beleg af.

Lekkere en calorierijke toespjijs-ideetjes

- Zoet:
- Choco
 - Speculaaspasta
 - Confituur
 - Siroop
 - Hagelslag
 - Honing (vanaf 1 jaar)

- Hartig beleg:
- vette vleeswaren, zoals salami, boterhamworst, kalfsbrood, ...
 - volvette smeerkaas
 - roomkaas, zoals Kiri, Philadelphia, Boursin
 - sneetjes kaas
 - pindakaas (zonder brokjes)
 - ei, goed gekookt of gebakken
 - vis zoals gerookte zalm, heilbot

- Zoute & zoete combinaties:
- volle platte kaas met suiker en geplet vers fruit of fruit uit blik;
 - fruitkaasjes zoals Gervais, ...
 - choco met banaan
 - kaas met fruit
 - kaas met hesp
 - confituur met kaas

Drank bij de boterham

Geef bij elke broodmaaltijd een kopje of fles melk aangepast aan de leeftijd .

In het hoofdstuk over melkvoeding (pag. 13) kan je lezen welke melk het meest aangewezen is.





Belangrijke extra's in de voeding van je kind

ZOUT



Kinderen met muco hebben een verhoogde behoefte aan zout, om te compenseren dat ze er veel verliezen via het zweet. Als het lichaam van een kind niet genoeg zout vasthoudt, bestaat het gevaar op uitdroging. Een te lage zoutinname kan zorgen voor een verminderde eetlust, misselijkheid en braken bij zuigelingen met mucoviscidose. De hoeveelheid zout die je kind nodig heeft, hangt af van de behoefte van je kind en de omstandigheden. Bij warm weer, koorts en diarree is het extra belangrijk om voldoende zout toe te dienen. Om de verhoogde behoefte in te vullen, kan extra zout worden toegevoegd aan de maaltijden. Bespreek de hoeveelheid zout, nodig voor je kind, met je arts of diëtist.

Op voorschrift van de arts kunnen eventueel zoutsupplementen in capsules worden bereid door de apotheek of er kan gebruik worden gemaakt van voorverpakte zakjes zout van 1 gram die je in de groothandel of in sommige restaurants kan vinden.

In de voorgaande hoofdstukjes rond zuigelingenmelk en groentepap vind je meer info over het belang van zout bij deze voedingen.

VITAMINES

Vitamines zijn onontbeerlijk voor het behoud van een goede gezondheid. Ze spelen een belangrijke rol in de groei, het onderhoud en de werking van het lichaam én ze beschermen ook tegen ziekte.

In onze voeding vinden we twee groepen van vitamines terug: de vetoplosbare en de wateroplosbare.

De wateroplosbare vitamines: B1, B2, B6, B12, ... & C

De vitamines B en C zijn wateroplosbare vitamines. Als je voldoende gevarieerd eet, kan je deze gewoon uit je voeding halen. Je kind met muco moet dus geen extra vitamine B of C innemen, tenzij je arts ze voorschrijft.

De vetoplosbare vitamines: A, D, E en K

Vetoplosbare vitamines komen in kleine hoeveelheden voor in ons voedsel. Je vindt ze vooral in melkproducten, eidooier, vette vis, margarine, onverzadigde oliën en plantaardige producten zoals granen, noten, zaden, fruit en groenten (koolsoorten, groene bladgroenten, tomaten, gele en oranje groenten, ...).

Vetoplosbare vitamines worden samen met de vetten opgenomen. Je kind met muco heeft het dan ook moeilijk om voldoende van deze vitamines op te nemen uit de voeding.

Gewone zuigelingenvoedingen bevatten onvoldoende vitamines A, D, E en K en dus zal je waarschijnlijk vetoplosbare vitaminesupplementen moeten bijgeven.

Vitaminesupplementen

De arts zal de juiste hoeveelheid voorschrijven. De dosis moet bepaald worden door een aangepast bloedonderzoek in je mucocentrum.

Vitaminesupplementen A, D, E en K kunnen volledig terugbetaald worden als je apotheker een vitaminepreparaat bereidt op voorschrift van de mucospecialist.

Vetoplosbare vitaminesupplementen moeten altijd samen met Creon bij de maaltijd, ingenomen worden. Anders worden ze immers niet of onvoldoende opgenomen door je lichaam, zodat je kind ze eigenlijk voor niets neemt!





Drinken!



Het is niet alleen belangrijk dat je kind voldoende eet, het moet ook voldoende vocht innemen.

Kinderen met muco hebben een hoger risico op uitdroging, dus is het extra belangrijk dat je kindje voldoende vocht krijgt, vooral als het warm weer is of als je kindje braakt of koorts heeft.

De eerste 6 maanden heeft je baby in de eerste plaats melkvoeding nodig.

Drinkt hij daarnaast andere dranken, dan vermindert zijn eetlust en neemt hij bij de andere maaltijden niet genoeg melkvoeding in.

Vanaf 6 maand heeft je baby per dag nog minstens een halve liter melkvoeding nodig.

Zorg ervoor dat er daarnaast bij de vaste voeding ook genoeg gedronken wordt.

Als extra vocht krijgt water de absolute voorkeur.

Als tweede keuze kan babythee zonder toevoeging van suiker of honing.

Vers, ongezoet fruitsap of kant en klaar babyfruitsap, vers groentesap of bouillon mogen ook als afwisseling aangeboden worden.

Vermijd frisdrank. Deze dranken remmen de eetlust van je baby af!

Op 9 maanden kan je baby ook soep drinken bij de groente- of broodmaaltijd.

Maak zelf verse soep: een scheutje room, vermicelli en eventueel broodkorstjes, kunnen de soep verrijken.

Kan je baby al stukjes eten? Dan hoef je de soep niet meer fijn te maken. Soep mag de groentemaaltijd niet vervangen. Je kan wel soep aan de groentepap toevoegen. Zo wordt die iets minder droog. Ook kan je soep aanbieden als drank na de maaltijd. Op die manier beïnvloedt dit de eetlust niet.

Bij warm weer en koorts is het extra belangrijk dat je baby genoeg drinkt.

Hierbij enkele tips om uitdroging te voorkomen.

Tip

- Zorg ervoor dat je de hele dag drank bij de hand hebt en laat je kind op regelmatige tijdstippen drinken, in kleine hoeveelheden, zonder te wachten tot je kind erom vraagt.
- Vergeet de zoutsupplementen niet. Geef extra water bij erg warm weer of koorts samen met extra zout, anders kan dit braken veroorzaken bij je kindje.
- Vermijd om naar buiten te gaan op de warmste uren van de dag

Braakt je kind of heeft het diarree?

Vraag dan zeker advies aan je arts.

Die kan nagaan of je kind voldoende vocht kan inhouden en of er geen uitdrogingsverschijnselen zijn.



Algemene tips rond de voeding van je kind

Gewicht en lengte als gids

Gewicht en groei moeten in deze eerste jaren extra goed opgevolgd worden. Ga regelmatig op controle in je centrum en aarzel niet om advies te vragen. Aan de hand van onder andere de groei- en gewichtscurve kan de arts de voeding en de hoeveelheid enzymen beoordelen en zo nodig bijsturen. Als gewicht en lengte goed evolueren en als je kind niet teveel last heeft van buikpijn, dan hoef je je geen zorgen moet maken. Dat is een teken dat de voeding voldoet.

Kinesithérapie dient bij voorkeur vóór de maaltijd te gebeuren

Zo beperk je de kans op ophoesten van slijm tijdens de maaltijd of braken tijdens de kine.

Let op een gezonde hygiëne bij de bereiding van voeding

Zo kan je de kans op infecties verminderen.

Voorkeuren en afkeur kunnen evolueren

Blijf je kind verschillende voedingsmiddelen aanbieden; wat het vandaag niet lust, vindt het morgen misschien wel lekker. Laat je kind zo jong mogelijk wennen aan verschillende smaken, want hoe meer je lekker vindt, hoe meer smaak je hebt in eten!

Ga regelmatig op medische controle

In de gespecialiseerde mucocentra maken een gastro-enteroloog (maagdarm-specialist) en diëtist deel uit van het mucoteam. Zij staan je bij met raad en daad voor alle vragen en problemen met betrekking tot voeding en spijsvertering.





“Nee, wil niet!”

Wat als mijn kind
niet goed (genoeg) eet?



Je weet ondertussen al hoe belangrijk een goede voeding is voor je kind. Maar niet enkel juiste voeding aanbieden is belangrijk, je kind moet dit ook willen en kunnen opeten en drinken... en liefst met plezier.

Goed eten en drinken is niet bij elk kind een probleem. Sommige kinderen eten graag, bij andere kan het dan weer meer moeite kosten.

Gedrag en gewoontes worden al aangeleerd vanaf de eerste levensdagen, dus ook voedingsgewoontes! Het is niet voor niets dat 'voeding' in het woordje 'op-voeding' zit...

Een regelmatig gehoorde klacht van ouders is "Mijn kind eet zo slecht". Als ouder kan je je ernstig zorgen maken als een kind niet goed eet. Vooral bij muco, omdat je weet dat je kind dan meer energie nodig heeft. Maar als het gewicht en de lengte normaal toenemen en er geen buikpijnlachten zijn, dan hoef je je meestal geen zorgen te maken over een (tijdelijk) slechte eter. Je kind heeft dan waarschijnlijk minder nodig dan je zou verwachten.

Na het eerste jaar groeit een kind niet meer zo snel. De eetlust lijkt daarom iets verminderd. Vanaf 18 maanden ontwikkelt de smaak zich verder.

'Moelijk eten' kan vaak teruggebracht worden tot de normale ontwikkeling van een kind. Iedereen kent wel de koppigheidsfase waar een peuter op alles heel hard "Neen!" of "Wil niet" brult. In deze fase kunnen ook de lekkerste hapjes op een hardnekkig "Neel!" stuiten. Gelukkig gaat deze periode voorbij...

In de peuter- en kleuterleeftijd ontwikkelt het kind een eigen persoonlijkheid en streven ze naar onafhankelijkheid. Voor het eerst ontdekken ze het machtsgevoel en ze proberen dat dan ook graag (en handig!) uit. Voeding is het middel bij uitstek om dingen te weigeren of om je willetje te tonen door heel kieskeurig te zijn. Probeer dit te vermijden door niet te veel spel te maken van moeilijk gedrag rond voeding. Belangrijk is dat kinderen van jongsaf aan eten niet als een 'opdracht' beschouwen, maar als een normaal en aangenaam gebeuren. De voeding van de baby gebeurt best in een ontspannen sfeer, zodat eten als iets leuk ervaren wordt.

Tip

- Laat je kind niet merken dat je het erg vindt als het weigert te eten of dat je bang bent als het niet genoeg eet. Probeer het te negeren en niet te dreigen of te dwingen, dit geeft immers meestal een omgekeerd effect. Duidelijke grenzen stellen én consequent aanhouden, is veel doeltreffender

Het is belangrijk om met de arts en diëtist te bespreken wat jouw kind nu net nodig heeft. Als je de indruk hebt dat je kind niet goed of niet genoeg eet, praat er dan over met je arts en diëtist. De behandelende arts kan beoordelen of de groei goed evolueert. Als de groeicurve goed evolueert en je arts oordeelt dat gewicht en lengte goed zitten, dan kan de druk even van de ketel en worden de voedingsmomenten wat minder 'spannend'. Bij een afbuigende groeicurve zal er onderzocht worden hoe dit komt en kan er gezocht worden naar eventuele achterliggende problemen.

Als er sprake is van een energietekort door onvoldoende voedselopname, zal de diëtist samen met jullie bekijken hoe je kan proberen meer energie toe te dienen in de vorm van eten en drinken.

Leer van jongsaf aan goede eetgewoontes aan

Om problemen te voorkomen en de voeding vlot te laten verlopen, is het belangrijk volgende punten in acht te nemen:

- Leer van jongsaf aan goede eetgewoontes aan: snoepen beperken, kauwen stimuleren, van alles proeven...
- Geef niet aan de lopende band eten. Achter je peuter aanlopen om er toch nog een hapje eten in te krijgen doet meestal meer kwaad dan goed.
- Belangrijk is dat je jouw kind van jongs af aan gevarieerd leert eten. Je kind krijgt bepaalde voorkeuren. Maar besluit niet te snel dat je kind iets niet lust. Uit studies blijkt dat je een kind tot 10 keer toe iets moet aanbieden, voor je kan weten of het iets echt niet lust. Wat de eerste 5 keer uitgespuwd wordt, kan later het lievelingskostje worden.
- Blijf regelmatig proberen goede voeding aan te bieden, op een positieve manier, maar probeer je er niet teveel op te focussen.



Tafelscènes en stress voorkomen?



Eten moet leuk blijven. De ene keer lukt dat al beter dan de andere. Geen enkel kind eet elke keer even goed. Als ouder maak je je dan al snel zorgen en voor ouders van kinderen met muco is dat extra moeilijk door het grote belang van 'goede voeding'. Kinderen weten soms vanaf heel jonge leeftijd de bezorgdheid van hun ouders handig uit te spelen. Het kan natuurlijk ook zijn dat op een bepaald ogenblik het kind echt niet meer kan eten en dan heeft dwingen of 'zagen' ook weinig zin. Tafelscènes oplossen kan veel tijd en geduld vragen en lukt meestal niet in 1-2-3. Ook hier is voorkomen beter dan genezen!

- Probeer niet te panikeren als je kind eens wat minder eet.
- Verwacht niet te veel als je kind moe of onrustig is.
- Probeer niet te lang aan tafel te zitten, dit levert toch niets op. Haal na 20-25 min. het bord weg. Langer tafelen levert niet veel extra calorieën op.
- Dring niet te veel aan, positief stimuleren is goed, maar als je teveel dwingt kweek je tegenzin in eten. Dat kan al beginnen in de babytijd, dus wees hier aandachtig voor van bij het begin!
- Uit geen loze dreigementen. Opmerkingen als: "Als je je bord niet leeg eet, krijg je geen dessert", zijn meestal weinig zinvol. Het wordt te gemakkelijk gebruikt en toch niet consequent volgehouden. Als ouder zwicht je vaak en geef je later toch dat dessert, omdat er dan tenminste iets gegeten wordt. Probeer een machtsstrijd te vermijden, het kind wint het vaak toch.
- Wees consequent. Uit onderzoek blijkt dat de meeste ouders van alles en nog wat geprobeerd hebben om hun kind aan het eten te krijgen. Maar meestal worden de methodes niet lang volgehouden. Als je 3 keer een dessert weigert aan een kind dat de gewone maaltijd niet at en de 4de keer zijn lievelingsdessert wel geeft, dan zal het bij volgende gelegenheden blijven proberen tot je toch toegeeft. Want het is toch al een keer gelukt?
- Prijs je kind altijd als het iets eet, ook al eet het maar een kleine hoeveelheid. Als je kind niet eet, probeer er dan geen aandacht aan te schenken en je niet kwaad te maken. Zo zal je kind aanvoelen dat het meer aandacht krijgt als het goed eet en dit goede gedrag voortzetten.

Tips om de eetlust van je kind te bevorderen



Als een kind 'slecht eet', is dat vaak niet omdat het dwars wil zijn, maar soms gewoon omdat het geen honger of eetlust heeft. De eetlust bevorderen is dus heel belangrijk. Enkele tips die kunnen helpen om de eetlust van je baby of peuter aan te wakkeren:

- Laat je kind even van de buitenlucht 'proeven' voor de maaltijd. Na een kleine wandeling of een spelletje buiten zal het eten veel beter smaken.
- Zorg ervoor dat de temperatuur in huis niet te warm is. Een beklemmende atmosfeer remt immers de eetlust. Luchtige, frisse ruimtes bevorderen de eetlust.
- De voeding moet niet alleen lekker smaken, maar er ook aantrekkelijk uit zien en lekker ruiken. Verse ingrediënten kunnen hierbij helpen, maar ook het gebruik van kleurencombinaties of leuke borden: het oog wil ook wat.
- Laat je kind indien mogelijk 'zelf' eten. Kinderen eten soms gemakkelijker als ze zelf de fles of lepel mogen vasthouden. Vooral bij 'dwarse' peuters kan dat nogal eens helpen. Eventueel kunnen zowel ouder als kind een lepel nemen, zodat het de indruk heeft dat het 'alleen' eet.
- Hiervoor kon je al lezen dat een kind tot 10 keer iets moet proeven voor je echt kan weten of het iets al dan niet lust. Lust je kind bepaalde zaken (bv. groenten) echt niet, maak ze dan zoveel mogelijk 'onzichtbaar'. Verwerk ze in puree, soep...
- Eten dat in een spel voorkomt of door een (boeken- of TV-) held opgegeten wordt kan bij jongere kinderen ook helpen om de smaak te pakken te krijgen. Zo kan je bv. poppenkast of winkeltje spelen met speelgoedgroenten. Of misschien vind je wel een boekje of tekenfilm waarin de held net dat eet wat jouw kind niet lust en kan je daar op een handige manier gebruik van maken.
- Ga met heel het gezin aan tafel, het kan de eetlust van je peuter bevorderen. Zien eten, doet eten. Eet zelf dus ook van alles wat, want jij bent het voorbeeld voor je kind. Woorden wekken, voorbeelden strekken! Wanneer er toch teveel spanningen ontstaan, kan het helpen om eetmomenten uit handen te geven. Bij tante, nonkel, moeke, ... lukt het misschien beter.



Een helpende hand

Gewicht en groei moeten in deze eerste jaren extra goed opgevolgd worden. Ga regelmatig op controle in je centrum en aarzel niet om advies te vragen.

In de mucocentra staan een heleboel specialisten in voor de zorg.



De **diëtist** vormt een belangrijke schakel in de voedingsbehandeling bij muco. De diëtist geeft tips voor een gezonde, lekkere en gevarieerde voeding. Hij of zij kan je helpen de voeding aan te passen. De diëtist kan bepalen hoeveel energie de voeding moet bevatten en hoe dit praktisch vertaald kan worden naar verschillende voedingsmiddelen. Hierbij wordt rekening gehouden met smaak en voorkeur.

Ook een **gastro-enteroloog of maag-darm specialist** die ervaring heeft met muco, moet deel uitmaken van het mucoteam. Hij of zij volgt de evolutie van de spijsvertering op bij de jaarlijkse controle en geeft raad als er problemen zijn met de spijsvertering.

De verschillende mucocentra beschikken ook over een **psycholoog en/of orthopedagoog** die je kan helpen wanneer het eetgedrag en de voedingsgewoontes problemen stellen.

De **mucoverening** ontwikkelt samen met de diëtisten van alle mucocentra nog andere infobrochures en -fiches. Sommige daarvan zijn al beschikbaar, anderen zullen dat binnenkort zijn. 'Schaartjes in je buik' is een leuk boekje waarmee je aan je kind kan uitleggen waarom en hoe hij goed moet eten en Creon nemen. En je vindt er voor jezelf vast ook een heleboel handige tips.