

beter (w)eten

voeding voor kinderen met kanker

een brochure voor ouders en kinderen

Vereniging 'Ouders, Kinderen en Kanker'



© Vereniging ‘Ouders, Kinderen en Kanker’
Niets uit deze brochure mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm of op
welke andere wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteurs.

Deze uitgave kwam tot stand met financiële
steun van Nutricia BV Zoetermeer.

Vierde herziene druk: 2005

Oplage: 1500

Auteurs: Tietie Dijkstra, AZG Beatrix
Kinderkliniek Groningen
Nicole van Houdt,
UMC St Radboud Nijmegen
Annemiek de Hullu,
LUMC Leiden

Redactie: Wilma van Wensem,
Marianne Naafs-Wilstra

Illustraties: Marianne Drukker

Drukker: Hoekman B.V., Zwolle

Uitgever: Vereniging
‘Ouders, Kinderen en Kanker’
Schouwstede 2d,
3431 JB Nieuwegein
www.vokk.nl

ISBN: 90-75281-06-4



inhoudsopgave

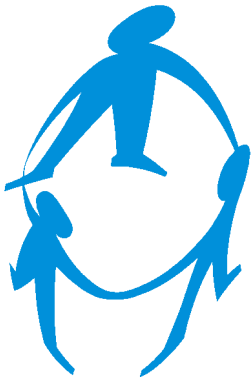
Waarover gaat deze brochure?	5
De voeding voor een kind met kanker	7
Waarom is goed eten belangrijk voor uw kind?	7
Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?	7
Hoeveel voeding heeft uw kind nodig?	10
Voeding en het voorkómen van infecties	11
Het bewaren van voedsel	11
Het bereiden van voedsel	11
Voedselbeperkingen	12
Wanneer uw kind zich ziek voelt	13
Een ‘moeilijke’ eter	13
Waarom blijft eten en drinken belangrijk?	13
Adviezen bij weinig eetlust	14
Adviezen bij misselijkheid en braken	14
Verandering van smaak	15
Hoe kunt u het eten aantrekkelijk maken?	16
Suggesties	17

Medicatie en voeding	20
Darmklachten	21
Diarree	22
Obstipatie	13
Als uw kind moeite heeft met eten	21
Dieetvoeding	25
Dieetvoeding in poedervorm	25
Gebruiksklare drinkvoedingen	26
Sondevoeding	27
Sondevoeding thuis	28
Dieetkostenvergoeding	30
Alternatieve voeding	31
Voor meer informatie kunt u terecht bij	32

Waarover gaat deze brochure?

Een ziekte als kanker vergt veel van het lichaam van een kind. Zowel de ziekte als de zware kuren kunnen het lichaam behoorlijk uitputten. Het komt vaak voor dat kinderen in die tijd slecht groeien of zelfs afvallen. Goed eten is dan erg belangrijk, maar dit is niet eenvoudig! Omdat kinderen last hebben van misselijkheid, een pijnlijke mond of andere klachten kan het eten een groot probleem zijn. Verder kunnen ook spanningen de eetlust verminderen, bijvoorbeeld voor controlebezoek of tijdens een ziekenhuisopname. Als ouder kunt u zich vaak machteloos voelen.

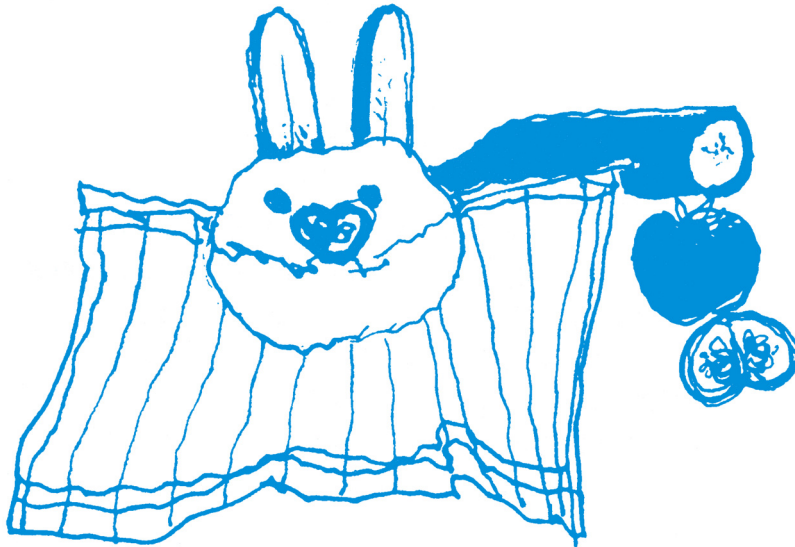
Mocht u na het lezen van de brochure nog vragen hebben, vraag dan gerust advies van een diëtist. De behandelende arts van uw kind kan u daarheen verwijzen.



Deze brochure is geschreven voor ouders van kinderen met kanker. Eerst geeft de brochure enige algemene basiskennis over voeding. Dan volgt een adviesgedeelte. Hierin staat hoe u de voeding kunt aanpassen aan de situatie van uw kind. Niet elk advies in deze brochure zal van toepassing zijn op uw kind. De brochure is immers bedoeld voor kinderen van alle leeftijdsgroepen. Bovendien is elk kind anders.

Recepten

De recepten zijn voor 1 persoon tenzij anders aangegeven.



RECEPT VOEDINGSSUIKER OPLOSSING (per dag)

10 - 15 maatschepjes voedingssuiker
100 ml heet water

Los de voedingssuiker op in het water. Voeg, verdeeld over de dag, een deel van de oplossing toe aan het drinken, de pap en het toetje. Bewaar de oplossing in de koelkast, maximaal 24 uur. Fantomalt hoeft niet van tevoren te worden opgelost maar kan rechtstreeks worden toegevoegd aan dranken.

de voeding voor een kind met kanker

RECEPT SHAKE MET OPVOLGMELK (per 500 ml)

350 ml yoghurt drank
100 ml vruchtensap
15 maatschepjes opvolgmelk poeder
10 maatschepjes voedingssuiker

Doe de yoghurt drank en het vruchtensap in een kom. Voeg de opvolgmelkpoeder en de voedingssuiker toe. Roer de ingrediënten met een mixer of garde door elkaar of schud in schudbeker. Bewaar de shake in de koelkast, maximaal 24 uur. Verdeel de shake over 2 à 3 glazen.

Waarom is goed eten belangrijk voor uw kind?

Goed eten is belangrijk, zeker tijdens de ziekte en de behandeling. Waarom vraagt het lichaam juist nú een optimale voeding? Kanker is een ziekte die veel van het lichaam vergt. Extra voeding is nodig om te zorgen dat uw kind zijn eigen reserves houdt. In de tweede plaats krijgt uw kind een behandeling met medicijnen (cytostatica) en/of wordt hij¹ bestraald, waardoor kankercellen in groei geremd of gedood worden. Een ongewenste bijwerking van de behandeling is dat niet alleen de kankercellen aangetast worden maar ook de gezonde cellen. Deze cellen kunnen weer snel opgebouwd worden. Maar daarvoor is wel goede voeding nodig. Een andere behandeling is chirurgie die er op is gericht de kanker zo veel mogelijk te verwijderen. Een operatie is ingrijpend voor het lichaam. Uw kind voelt zich hierna vaak zwak. Door goed eten verloopt de genezing van de wond beter en kan uw kind weer aansterken,

waardoor zijn weerstand wordt vergroot. Daarnaast vraagt het lichaam van kinderen extra voeding omdat zij nog in de groei zijn. Kortom, voldoende energie en een voldoende hoeveelheid van de verschillende voedingsstoffen zijn nodig voor de werking, het herstel en de groei van het lichaam.

Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?

Voedsel is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen, met ieder een eigen taak:

- eiwitten
- vetten
- koolhydraten
- vitamines en mineralen
- water

¹ Daar waar een kind met ‘hij’ wordt aangegeven, wordt ook ‘zij’ bedoeld.

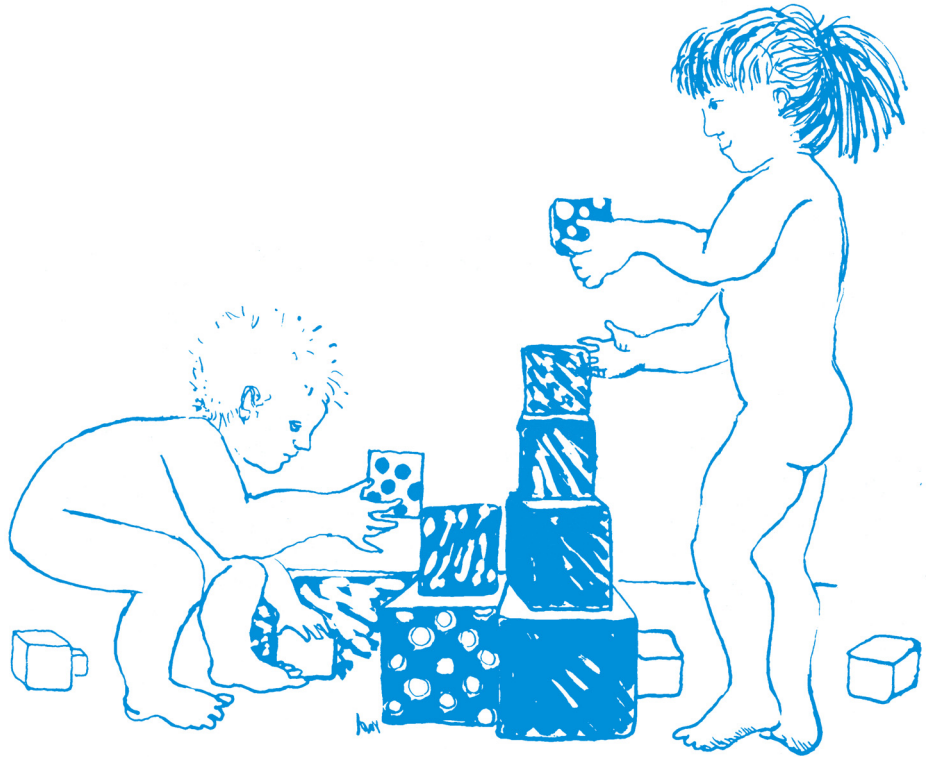
Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam. Samen met vitamines en mineralen zorgen ze voor groei, onderhoud en herstel van lichaamsweefsel. Eiwitten worden voornamelijk geleverd door vlees, vis, kip, eieren, kaas, melk en melkproducten, zoals yoghurt, kwark, vla en pap. Ook noten, peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, erwten en kapucijners, en graanproducten, zoals brood, muesli, pap, en koekjes, leveren eiwitten.

Vetten en koolhydraten

Vetten en koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen. Ze zorgen voor de energie. Energie is nodig voor alles wat je doet, bijvoorbeeld lopen, schrijven, denken en ademen. Maar ook voor de groei van uw kind en het herstel van weefsel dat is aangetast door bestraling of medicijnen, is energie nodig.

In roomboter, (dieet)margarine, olie, kaas, slagroom, volle melkproducten, mayonaise, vette vis- en vleessoorten (zoals zalm, verse worst, speklap), pindakaas en chocolade zit veel vet. Zetmeel en suikers vormen de koolhydraten. In brood, pap, aardappelen, rijst, spaghetti, groenten, peulvruchten, zoet beleg, snoep, koek, frisdrank, suiker, fruit en vruchtensap zitten veel koolhydraten.



YOGHURT- OF VLAFLIP

Basis: 75 ml volle yoghurt
75 ml volle vla
20 ml limonadesiroop

U kunt verschillende smaken vla kiezen. In plaats van de limonadesiroop kunt u ook vruchtensaus of jam gebruiken. Om de yoghurt- of vlaflip te verrijken kunt u per flip 10 ml ongeklapte slagroom en 10 g voedingssuiker toevoegen.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn nodig om allerlei processen in het lichaam goed te laten verlopen. Ook zijn ze belangrijk om het lichaam in een goede conditie te houden. Vitamines en mineralen komen voor in fruit, grove graanproducten (bruin brood, havermout en dergelijke), groenten, vlees, melk en melkproducten. Elk voedingsmiddel bevat weer andere vitamines en mineralen. Als uw kind gevarieerd eet, is de kans om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen het grootst. Bij een gebrekkige voeding ontstaat vaak een ijzer- en calciumtekort. IJzer is noodzakelijk voor de opbouw van het bloed. Vlees, vleeswaren, lever(worst), bruin brood, peulvruchten en groenten zijn rijk aan ijzer. Ook zijn er voedingsmiddelen die zijn verrijkt met ijzer, zoals cornflakes, voedingsbiscuits en rozenbottelsiroop met ijzer. Calcium (kalk) is nodig voor de opbouw van botten, tanden en nagels en komt veel voor in melk, kaas, yoghurt, karnemelk, vla, pap en kwark. Tegenwoordig worden steeds vaker extra vitaminen- en mineralensupplementen gebruikt. Deze kunnen een goede aanvulling zijn op de dagelijkse voeding. Als u overweegt uw kind supplementen te geven, dan kunt u dit het beste eerst met uw arts of diëtist bespreken.

Water

Water is onmisbaar voor het lichaam. Het is onder andere een uitstekend transportmiddel voor allerlei stoffen. Door de behandeling met chemotherapie en de bestraling moeten veel dode cellen uit het lichaam worden verwijderd. Voldoende vocht zorgt voor een goede doorspoeling. Probeer uw kind daarom zoveel mogelijk te laten drinken. De hoeveelheid vocht die uw kind nodig heeft, hangt af van de behandeling en de medicijnen die uw kind krijgt. Overleg hierover met uw arts of diëtist.



Hoeveel voeding heeft uw kind nodig?

Hoeveel uw kind nodig heeft, hangt af van zijn leeftijd, geslacht, lengte, gewicht, activiteit en ziekte-toestand. De hoeveelheid die kinderen eten is verder heel verschillend. Wat voor de een meer dan genoeg is, kan voor de ander veel te weinig zijn. Bovendien hebben kinderen niet iedere dag of bij iedere maaltijd even veel eetlust. Onderstaande hoeveelheden zijn dan ook gemiddelden. Ze geven aan wat kinderen onder normale omstandigheden dagelijks nodig hebben. Kinderen die ziek zijn en/of een zware kuur volgen, hebben meestal meer behoefte aan voedingsstoffen. Voor hen zouden de

aanbevolen hoeveelheden iets aangepast moeten worden.

Het is vooral belangrijk dat uw kind voldoende eiwit en energie binnenkrijgt. Als uw kind vlees- en melkproducten gebruikt, zal de voldoende eiwit niet zo'n probleem zijn. Voldoende energie binnen krijgen is vaak moeilijker.

Of uw kind voldoende energie binnen krijgt, kunt u zelf controleren door uw kind regelmatig te wegen. Kleine schommelingen in het gewicht zijn normaal. Eenmaal per week wegen op een vast tijdstip en bij voorkeur op dezelfde weegschaal is meestal meer dan genoeg.

MILKSHAKE

Basis: 100 ml melkproduct
50 g (room)ijs (soort en smaak naar voorkeur van uw kind)
25 g/ml toevoegingen

Kies als melkproduct bijvoorbeeld volle melk, karnemelk, Bulgaarse yoghurt, volle yoghurt, vla of kwark. Als toevoegingen kunt u denken aan gepureerd vers fruit, vruchtenmoes, limonadesiroop, ingedikte vruchtensap of diksap, cacao (neem dan 15 g/ml), sterke koffie of koffi-poeder (dan ook 15 ml/g nemen) Verdeel het ijs in grove stukken en maak, als u dit gebruikt, het fruit fijn. Voeg het toe aan het melk-product en meng het geheel met een mixer of mengbeker door elkaar. Het kan ook in een afgesloten beker geschud worden. Om de milkshake te verrijken kunt u 10 g voedings-suiker en 10 ml ongeklopte slag-room/crème fraîche/zure room/koffieroom toevoegen.

WAT KINDEREN DAGELIJKS ONGEVEER NODIG HEBBEN ONDER NORMALE OMSTANDIGHEDEN.

<i>Voedingsmiddel</i>	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Kinderen 1 t/m3 jaar</i>	<i>Kinderen 4 t/m6 jaar</i>	<i>Kinderen 7 t/m10 jaar</i>	<i>Meisjes 11 t/m19 jaar</i>	<i>Jongens 11 t/m19 jaar</i>
Brood	sneden	2-3	4-5	4-6	5-7	7-9
Aardappels	stuks(kleine)	1	1	2-4	4-6	5-7
Groente/rauwkost	groentelepels	2	3	4	4	4
Fruit	stuks	2	2	2	2	2
Melk/melkproducten	kleine glazen	3	3	4	4	4
Kaas	plakken	1	1	1	2	2
Vlees, vleeswaren, vis, kip, ei	gram	25-35	50	75	100	100
Boter, margarine, halvering	gram	20-25	35-35	35-45	40-50	50-60

Uit: "Goed eten, een wegwijzer voor mensen met kanker", van P. Brunning e.a.

voeding en het voorkómen van infecties

SALADE MET VLEES

(voor 2 personen)

Basis: 100 g gebraden fricandeau
of kipfilet
50 g gekookte aardappel
25 g sinaasappel
25 g rauwe komkommer
1 eetlepel mayonaise

Snijdt alle ingrediënten in blokjes en meng alles door elkaar. Roer de mayonaise erdoor en maak het geheel op smaak met zout, peper en eventueel kruiden. Om de salade te verrijken kunt u een extra eetlepel mayonaise toevoegen.

Er is een beperkte kans dat uw kind een infectie door voedsel oploopt. Dat kan gebeuren als er een tekort is aan een bepaald soort witte bloedlichaampjes (granulocyten). Bij een kortdurend tekort is het risico klein, maar na allogene beenmerg- en stamceltransplantaties kan de periode van verminderde afweer lang duren en neemt het risico van een infectie toe.

In principe is echter een gewone, goede hygiëne voldoende om infecties te voorkomen.

Het bewaren van voedsel

- Let bij aankoop van producten op de uiterste consumptiedatum, de verpakking (onbeschadigd) en de versheid.
- Berg bederfelijke producten, zoals vlees, vis, melk en koelverse maaltijden zo snel mogelijk na aankoop op in de koelkast.
- Een goede koelkasttemperatuur is 4° C, een goede diepvriestemperatuur is -18° C.

- Bereid voedsel mag pas in de koelkast als het geheel is afgekoeld. Koel gerechten snel af.
- Geopende pakken melk, kaas, smeerkaas, vleeswaren en jam kunnen, mits in de koelkast bewaard, normaal worden gebruikt.

Het bereiden van voedsel

- Was uw handen goed met water en zeep.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Zorg dat vlees en eieren goed gaar zijn.
- Ontdooi diepgevroren vlees en kip in de koelkast.
- Eet kant-en-klare rauwkost op de dag van aankoop.
- Houd voedsel niet onnodig warm en geef het na bereiding zo snel mogelijk aan uw kind.
- Houd keuken en keukengereedschap schoon.
- Neem dagelijks een schone vaatdoek, hand- en theedoeken.

Voedselbeperkingen

Bij een hoog infectierisico (na allogene beenmerg- of stamceltransplantatie) zijn maatregelen nodig om mond- en keelholte en het maagdarmkanaal te ontsmetten. Ook gelden dan speciale voedselbeperkingen. De benaming van de voeding en de eisen waaraan deze moet voldoen kunnen per ziekenhuis verschillen. Een globale indeling is:

Kiemarme voeding

Bij kiemarme voeding zijn producten met een infectierisico uitgesloten. Het gaat hierbij om rauw(e) vlees(waren), rauwe vis, rauwkost, schimmelkaas, rauwmelkse kaas en zachte kaas, softijs, rauwe eieren, snacks uit de muur en in sommige gevallen maaltijden van een restaurant. Deze voeding wordt meestal toegepast bij gebruik van SDD (Selectieve Darmdecontaminatie) en/of tijdens kuren. Deze voeding kan zowel in het ziekenhuis als thuis worden voorgeschreven.

Streng kiemarme voeding

In streng kiemarme voeding zijn geen ziekteverwekkende micro-organismen aanwezig. Deze veroorzaken onder normale omstandigheden geen infecties maar worden schadelijk op het moment dat de afweer van uw kind afneemt. In de praktijk zijn alleen producten toegestaan die door het

microbiologisch laboratorium zijn goedgekeurd. Streng kiemarme voeding kan gebruikt worden bij beenmerg- of stamceltransplantaties zonder totale darmdecontaminatie (TDD) of bij perifere stamceltransplantaties. Deze voeding wordt alleen in het ziekenhuis voorgeschreven.

Steriele voeding

Steriele voeding is een voeding waarin geen levensvatbare micro-organismen voorkomen. Deze voeding is noodzakelijk als er totale darmdecontaminatie (TDD) wordt toegepast. Dit kan het geval zijn bij allogene beenmerg- of stamceltransplantaties. Deze voeding kan alleen onder zeer streng gecontroleerde omstandigheden worden bereid in een aparte productiekeuken.

De diëtist

In de meeste ziekenhuizen geeft de diëtist u uitleg over de voeding van uw kind. Ook als u thuis speciale voeding moet gebruiken, zal de diëtist u hierover informeren.

VERSIERDE BRINTA

Maak brintapap van volle melk. Roer wat klein gesneden zuidvruchten, zoals krenten, rozijnen, vijgen, abrikozen of dadels door de pap en versier deze met een aantal hele zuidvruchten. Om de pap te verrijken kunt u 10 g voedingssuiker en 10 ml ongeklopte slagroom toevoegen.

wanneer uw kind zich ziek voelt

TOSTI

Basis: 2 sneden witbrood of (licht) bruinbrood
margarine
1 plak ham
1 plak kaas

Besmeer 1 sneetje brood met margarine, leg er een plak ham en een plak kaas op en leg vervolgens de andere, ook besmeerde, boterham er bovenop. Bak de tosti in een tosti-ijzer of in een koekenpan tot de boterhammen mooi bruin zijn. Bij het bakken in een koekenpan kunt u de boterhammen ook aan de buitenkant besmeren met margarine. Lekker met tomatenketchup!

Tijdens de ziekte en de behandeling van kanker kan het gebeuren dat uw kind weinig of niets eet. Door de behandeling kan uw kind zich misselijk voelen, ziek zijn of moeten braken. Ook pijn, angst en heimwee zijn behoorlijke eetlustremmers. Ook kan uw kind niet willen eten uit protest tegen het ziek zijn.

Een ‘moeilijke’ eter

Hoe u als ouder reageert heeft invloed op het eetgedrag van uw kind. Veel ouders zijn overbezorgd als hun kind niet of te weinig eet. Dat is goed te begrijpen, maar de kans dat uw kind zich juist dan verzet tegen het eten is groot. Spanningen hebben een negatief effect op de eetlust en uw kind gaat de maaltijden als onplezierig ervaren waardoor zijn eetlust nog minder wordt. Hoe graag u ook wilt dat uw kind goed eet, probeer het eten niet op te dringen. Stimuleer wel tot eten, maar maak er geen strijd van. Zorg voor een gezellige sfeer aan tafel. Laat uw kind voor en na de maaltijd tot rust komen.

Het is begrijpelijk dat een kind met kanker extra aandacht krijgt. Maar voor een kind is het veel prettiger om normaal mee te draaien in het gezin, ondanks de ziekte. Het geeft een gevoel van zekerheid als hij zich, net als zijn broertje of zusje, aan bepaalde regels moet houden, ook wat het eten betreft. Houd dus rekening met de wensen van uw kind, maar probeer ook uw eigen grenzen te stellen.

Waarom blijft eten en drinken belangrijk?

Uit gesprekken met ouders en kinderen blijkt, hoe moeilijk het eten en het drinken kan zijn. Vooral op dagen dat een kind chemotherapie krijgt, is misselijkheid en braken niet ongewoon. Dwing uw kind op die dagen niet tot eten, maar zorg wel dat het drinkt. Dit kan de misselijkheid wat verminderen. Op tijdstippen dat uw kind zich beter voelt, kan de schade weer worden ‘ingehaald’. Door bestraling en chemotherapie worden kankercellen afgebroken. De afvalstoffen die dat geeft, veroorzaken de misselijkheid.

Als uw kind veel drinkt, spoelen de afvalstoffen sneller met de urine weg. Bij braken verliest uw kind veel vocht. Voldoende drinken is belangrijk om uitdroging te voorkomen. Braken is ook minder vervelend als er iets in de maag zit. Als uw kind niet ontbijt, kan het nog misselijker worden. Probeer dus toch een klein ontbijt te geven.

Adviezen bij weinig eetlust

Probeer uw kind zo veel mogelijk drinken te geven, liever dranken met veel energie en voedingsstoffen, zoals melk of vruchtensappen, dan water, thee of bouillon. Bouillon bevat weinig energie en eiwit. Een klein kopje kan wel helpen de eetlust op te wekken. Houd rekening met de wensen van uw kind. Het is vaak belangrijker dat hij eet dan wat hij eet. Geef vaker op de dag een klein beetje. Meestal is het niet de soort voeding, maar de hoeveelheid die tegenstaat. Het kan zijn dat uw kind 's nachts trek heeft. Gebruik deze momenten om hem iets te laten eten of drinken. Het is belangrijk dat het eten er aantrekkelijk en leuk uitziet. Suggesties hiervoor vindt u elders in deze brochure.

Adviezen bij misselijkheid en braken

Wanneer uw kind helemaal geen eetlust heeft, laat hem dan in ieder geval wat drinken. Lig uw kind veel in bed, dan is een buigzaam

rietje of tuitbeker een handig hulpmiddel. Bovendien ruikt uw kind minder bij het gebruik van een tuitbeker. Want alleen al de geur kan tegenstaan. Als uw kind 's morgens misselijk is, wil het wel eens helpen om hem voor het opstaan iets te laten eten. Een droge beschuit, toast of cracker helpt vaak goed. Soms verergert alleen al de geur van eten en drinken de misselijkheid. Het is goed te weten dat een broodmaaltijd even waardevol kan zijn als een warme maaltijd. Brood met boter en hartig beleg vormt met een melkdrank of wat vruchtensap een uitstekende maaltijd.



VERSIERDE HAMBURGER

Bak in een koekenpan een hamburger goudbruin. Leg er een plak kaas op. Versier de bovenkant als een gezichtje. Neem voor de ogen 2 halve druiven of cherrytomaatjes, voor de neus een stukje komkommer en voor de mond een stukje mandarijn. Geef er ketchup of mayonaise en een broodje bij, liefst besmeerd met margarine.

Gebruik niet te warme of te koude voedingsmiddelen. Kinderen verdragen koud vlees vaak beter dan warm vlees. Koud vlees kunt u gebruiken als broodbeleg of verwerken in een salade. Ook kunt u kip, ei, kaas of vis in een salade verwerken. Als uw kind misselijk wordt van vlees, ook als het koud gebruikt wordt, dan kunt u elders in deze brochure lezen hoe u een goede voeding zonder vlees kunt samenstellen.

Eten en drinken heeft niet zoveel zin als uw kind steeds moet braken. Geef de maag in dat geval een paar uur de kans tot rust te komen. Begin daarna met kleine slokjes thee, bouillon of vruchtensap. Probeer dit uit te breiden met beschuit, toast, biscuitjes, melk, yoghurt of vla of geef waar uw kind zin in heeft. Ga langzaam weer over op normale hoeveelheden.

Verandering van smaak

Het eten kan uw kind heel anders smaken terwijl u het niet anders heeft klaargemaakt. Uw kind vindt het eten bijvoorbeeld plotseling erg zoet, zout, bitter, zuur of juist flauw. Dit kan een bijwerking zijn van de chemotherapie of de bestraling. Uw kind kan hierdoor een voorkeur of juist een afkeer krijgen van bepaald eten. Sommige kinderen willen alleen maar hartige of pittige dingen eten, zoals kaas, worst, zoute haring, gebakken aardappelen of Mexicaanse gerechten. Anderen vinden een

zure smaak ineens lekker, en eten het liefst yoghurt, sandwichspread, zuurkool, zure haring, augurken of zilveruitjes. En voor een derde groep kinderen kan het eten niet zoet genoeg zijn.

Er zijn geen algemene adviezen te geven bij smaakveranderingen. Het belangrijkste is erachter te komen wat uw kind op dit moment het lekkerst vindt zodat u de voeding kunt aanpassen.

De smaakverandering is tijdelijk. Na de behandeling komt de normale smaak weer terug. Dit duurt meestal wel een tijdje.

hoe kunt u het eten aantrekkelijk maken?

Kinderen houden van kleuren. Maaltijden worden leuker door verrassende kleurencombinaties. Versieren helpt ook, zoals met komkommer, paprika, tomaat, radijsjes, peterselie, fruit, augurkjes, zilveruitjes, plakjes ei, mayonaise, tomatenketchup, slagroom of een chocolaatje. Voor kleine kinderen geven

gekleurde rietjes en servetjes het eten een feestelijk tintje en gaat het eten van een zelf uitgekozen bord soms beter. Misschien kan ieder gezinslid om de beurt de warme maaltijd uitkiezen. Uw kind kan dan op zijn beurt ook zeggen wat hij wil eten, zonder zich een uitzondering te voelen.



QUICHE

(voor 1 tot 2 personen)

Deeg: 2 plakjes bladerdeeg
(kan ook diepvries
bladerdeeg zijn)
1 eetlepel paneermeel voor
op de bodem

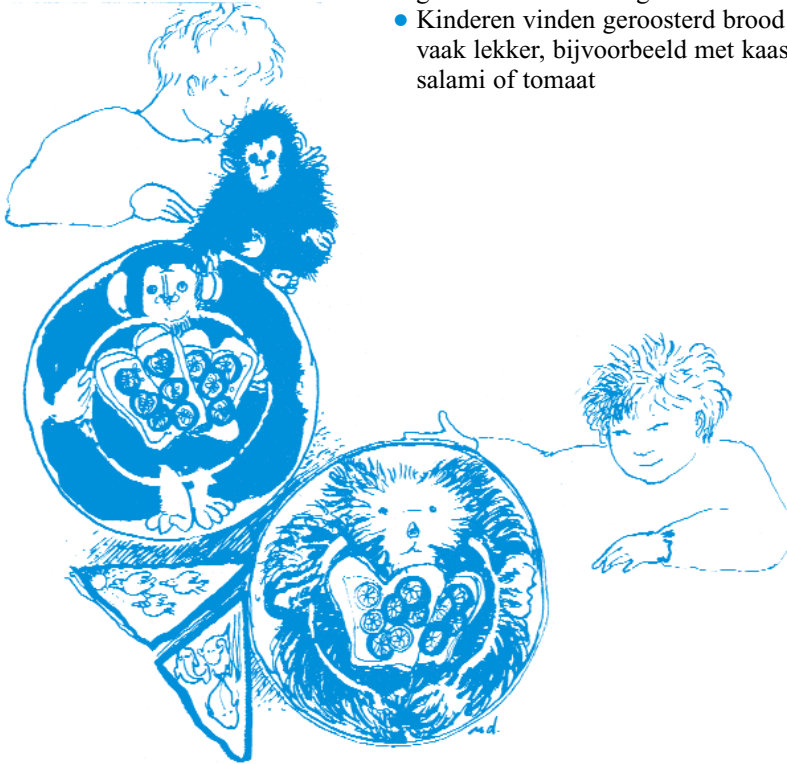
Vulling: 150 g geraspte belegen kaas
50 g ham
2 tomaten
2 eieren
dl volle melk
zout, peper

Bekleed een ingevette bakvorm met een doorsnede van ± 15 cm met de plakjes bladerdeeg en strooi het paneermeel er overheen. Snijd de ham en tomaten in blokjes. Kluts de eieren, meng ze met de melk en doe er zout en peper door. Schep ham- en tomatenmengsel op de deegbodem en giet het eimengsel erover. Bak de quiche ongeveer 25 minuten in het midden van een voorverwarde oven van 225°C lichtbruin en gaar. Om de quiche te verrijken kunt u in plaats van 1/2 dl melk ook 1/4 dl melk en 1/4 dl ongeklopte slagroom gebruiken.

Suggesties

Brood

- Laat uw kind zijn eigen boterham versieren.
- Biscuitjes, toastjes, crackers, croissants, roggebrood, krentenbrood of minibroodjes gaan er beter in dan gewoon brood.
- Kinderen vinden geroosterd brood en tosti's vaak lekker, bijvoorbeeld met kaas, ham, ui, salami of tomaat



- Een feestmaaltijd voor kinderen: wentel- teefjes, pannenkoeken, poffertjes en pizza.
- Pap is een goede vervanging voor brood. Varieer met verschillende soorten zoals brinta, bambix, griesmeel, havermout, rijstebloem, custard, of gort. Ook yoghurt of melk met cornflakes, cruesli of muesli is een goed alternatief.

Broodbeleg

- Wissel hartig en zoet beleg af.
- Een speculaasje of een plakje ontbijtkoek is lekker op brood!
- Fruit en groenten zijn lekker fris beleg: banaan, aardbeien, geraspte appel, kiwi, tomaat, komkommer, radijsjes, wortel- of selderijsalade.
- Versier het brood met combinaties van bijvoorbeeld kaas met stroop, kaas met augurk of komkommer, pindakaas met hagelslag of suiker, gebakken appel met kaneel, kwark met banaan of aardbeien, of kwark met jam.

Melk

Als uw kind geen melkliefhebber is, kunt u chocolademelk, anijsmelk, drinkyoghurt, milkshakes, kwarkdranken, vla, pudding, warme melk met suiker en wat koffie of thee proberen. U kunt een glas melk ook vervangen door een plak kaas.

Aardappelen of vervanging

Kinderen vinden aardappelpuree, gebakken aardappelen, patat of stampot vaak lekkerder dan gekookte aardappelen. Rijst en pasta zijn een prima basis voor een aantrekkelijke maaltijd waarmee u volop kunt variëren. Ook couscous is lekker met allerlei groenten, vruchten en vlees. En met taco's en tortilla's kunt u ook een aantrekkelijke maaltijd maken.

Groenten en fruit

Het eten van groenten geeft vaak problemen.

- Probeer de smaak wat te verdoezelen door bijvoorbeeld appelmoes door de groenten te doen.
- Verse groenten verwerkt in een rijst- of pastaschotel gaan er vaak wel in.
- Een witte melksaus neemt de bittere smaak weg van andijvie, spinazie, spruitjes, kool en witlof. Als u geraspte kaas of een scheutje ongeslagen room of zure room aan de saus toevoegt, wordt de groentensmaak nog minder en verhoogt u bovendien het energie- en eiwitgehalte.
- Pindakaas uitgeroerd met groentennat kan spruitjes, koolsoorten, selderij, boontjes en prei voor kinderen lekkerder maken.
- Stukjes banaan, appel, mandarijn of kiwi met wat suiker door een slasausje geroerd maakt rauwkost minder bitter.

- Als uw kind groenten blijft weigeren is dit geen probleem. Dan kunt u groentennat verwerken in soep of in jus. Ook kunt u proberen uw kind groentensap, zoals tomaten- of wortelsap te laten drinken.
- Eet uw kind geen fruit, dan kunt u stukjes fruit, vruchtenmoes of rozenbottelsiroop verwerken in kwark, yoghurt, vla, of milkshakes. Ook kunt u uw kind vruchtensap geven.

PASTASALADE

Basis: 60 gram gekookte pasta
(er zijn heel leuke vormen te koop)
1 eetlepel doperwten
en/paprika in stukjes
gesneden
25 gram gare champignons
1 eetlepel augurken, in
stukjes gesneden
25 gram ham in blokjes
gesneden



Kook de pasta en de champignons apart gaar. Snijd alle ingrediënten in blokjes of stukjes en meng alles door elkaar. Om de salade te verrijken kunt u de champignons ook bakken.

Voor de saus:

- 1 eetlepel tomatenketchup
- 1 mespunt mosterd
- 1 theelepel olie
- 1 theelepel azijn
- 1/4 gesnipperde ui
- 1/2 eetlepel ongeslagen (slag)room
- gehakte peterselie of bieslook, paprikapoeder en peper

Snijd de ui in kleine stukjes en voeg hier de tomatenketchup, mosterd, olie en azijn aan toe. Maak de saus op smaak af met (slag)room. Meng de saus vlak voor het opdienen door de salade.

Vlees

Als uw kind minder trek heeft in vlees, dan kunnen dit leuke variaties zijn: gehaktballetjes in tomaten- of satésaus, verse worst, knakworstjes (met een puntbroodje als hotdog), een broodje hamburger, saté van vlees of kip in pindasaus, blokjes worst of rolletjes vleesbeleg met uitjes of augurken, of met ananas en mandarijn, een kippenpoot om op te kluiven, vissticks of koude vis op brood.

Vlees verwerkt in een rijst- of pastamaaltijd lukt dikwijls wel. Hoeveel vlees uw kind per dag nodig heeft, kunt in de tabel op blz. 10 terugvinden. Als uw kind helemaal geen vlees wil eten, kunt u een stukje vlees vervangen door een ander eiwitrijk voedingsmiddel.

Vleesvervangers

Vervangers voor 50 gram vlees:

- 3 plakjes kaas (60 gram) als extra broodbeleg, in een tosti, als gebakken kaasplak, in de salade (denk aan feta), als kaassaus of als geraspte kaas over een ovenschotel, pannenkoek of pizza
- 1 ei, gekookt, gebakken, als omelet of als roerei
- 50 gram vis
- 3 glazen (elk 125 ml) melk(producten) als drank, toetje of verwerkt in saus of soep
- 2 handjes noten (± 40 gram) uit het vuistje, als notengehakt, in een salade, in een

wokschotel, of gemalen door groenten of een toetje

Ook zijn er uitstekende vleesvervangers verkrijgbaar in de supermarkt.

Diversen

In salades kunt u veel verwerken, zoals vlees, vis, kaas, ei, noten, aardappelen, pasta, rijst, groenten, fruit, zilveruitjes of augurken. En als u ze versiert met plakjes gekookt ei, tomaat, schijfjes augurk, zilveruitjes, stukjes vis en toefjes mayonaise maakt u ze extra aantrekkelijk. Een couscoussalade is een leuk alternatief.

- Soep ziet er heerlijk uit met balletjes, gemalen vlees, rijst, figuur- of lettervermicelli en kleurrijke groenten.
- Maaltijdsoepen zoals erwtensoen, bruinebonensoep of pindasoep zijn goede maaltijdvervangers.
- Een bonenschotel, zoals chili con carne met verse groenten, levert veel belangrijke voedingsstoffen.

De meeste kinderen zijn dol op pannenkoeken, flensjes en drie-in-de-pan.

Maak ze extra lekker en gezond met appel, banaan, rozijnen, aardbeien (met slagroom), kaas, ham, spek, tomaat, paprika.

Maak een pizza met beleg naar keuze.

Lekker en gezond.

medicatie en voeding

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die soms met een aangepast dieet verholpen kunnen worden.

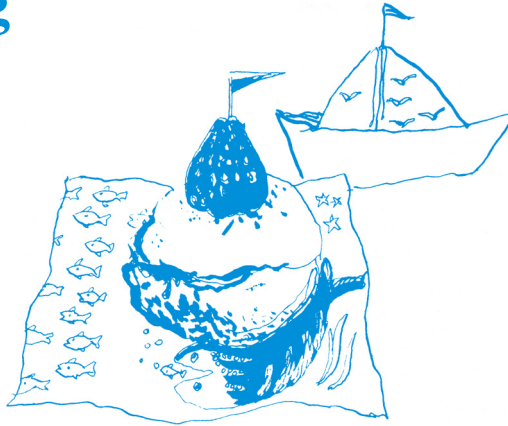
Dexamethason en prednison

Van dexamethason en prednison kan uw kind een onbedwingbare eetlust krijgen zodat hij behoorlijk aankomt. Door een veranderde vetverdeling kan uw kind ook dikker worden op de romp en een vollemaansgezicht krijgen.

Wat kunt u doen?

- gebruik magere of halfvolle melkproducten, magere vleessoorten, 20+ of 30+ kaas en (dieet)halvarine
- geef als tussendoortje fruit, rauwkost, een droge cracker, volkoren biscuit of rijstwafel
- geef in plaats van chips Japanse zoutjes en zoute stokjes
- gebruik geen (voeding)suiker

De eetbuien verdwijnen binnen enkele weken nadat de medicatie is gestopt.



Vincristine

Na toediening van een hoge dosis vincristine kan uw kind last hebben van ernstige verstopping. Daarom krijgt uw kind een laxermiddel voorgeschreven. Geef uw kind daarnaast voeding verrijkt met voedingsvezel en biedt het extra veel drinken aan.

MTX

Van MTX in een hoge dosis kan uw kind last krijgen van blaasjes in de mond. Deze blaasjes doen pijn en gewoon eten is dan moeilijk. Soms wordt gemalen of vloeibare voeding voorgeschreven, soms is sondevoeding nodig.

darmklachten

Door het gebruik van bepaalde medicijnen of door bestraling kan uw kind last krijgen van diarree of harde ontlasting. Het is niet altijd mogelijk dit met voeding te verhelpen. Wel kan aangepast voedsel de klachten verminderen. De arts kan eventueel medicijnen voorschrijven.



Diarree

Bij diarree kan uw kind veel vocht verliezen. Dit moet worden aangevuld om uitdroging te voorkomen. Geef uw kind daarom voldoende te drinken, een peuter of kleuter minstens 1 liter per dag, kinderen ouder dan 4 jaar minstens 1,5 liter per dag.

Het is niet nodig bepaalde voedingsmiddelen te vermijden. Beperk wel de hoeveelheid (heldere) appelsap tot maximaal 250 ml per dag. Om uitdroging te voorkomen of te behandelen kan de arts ORS (Oral Rehydration Solution) voorschrijven. Dit is een poeder dat moet worden opgelost in gekookt, afgekoeld water. ORS vult het tekort aan vocht, suikers en zouten die bij de diarree verloren zijn gegaan weer aan. ORS mag niet worden gemengd met voeding of op smaak worden gemaakt met limonade- of rozenbottelsiroop. ORS is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Voor zuigelingen en kinderen onder de 6 jaar bestaat een speciale variant.

Obstipatie

Bij obstipatie is het belangrijk dat uw kind voldoende voedingsvezels binnen krijgt. Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen die van nature in plantaardige voedingsmiddelen voorkomen. Ze worden verdeeld in oplosbare en niet oplosbare vezels, die elk een verschillende werking hebben. Daarom is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten. De belangrijkste leveranciers van oplosbare voedingsvezels zijn groenten, gedroogd en vers fruit en peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners en linzen. Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren- en roggebrood, volkoren (ontbijt)granen, aardappelen, zilvervliesrijst, noten en zaden. ‘Stoppende’ voedingsmiddelen bestaan niet; u hoeft dus geen voedingsmiddelen te vermijden.

Bij een moeilijke stoelgang is veel drinken erg belangrijk. Een peuter of kleuter met obstipatie moet minstens 1 liter drinken en een kind ouder dan 4 jaar minstens 1,5 liter per dag. Ook moet uw kind regelmatig eten. Het ontbijt mag bijvoorbeeld niet worden overgeslagen en “aandrang” om naar de wc te gaan moet u niet negeren. Zorg daarnaast voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging. Eventueel kan de arts medicijnen, een vezelpreparaat of laxemiddel voorschrijven.

PANPIZZA

Basis: 2 sneetjes brood
1 eetlepel boter
2 tomaten in plakjes
gesneden of tomatensaus*
3 plakken kaas of
cervelaatworst of gekookte
ham
50 gram champignons in
plakjes gesneden
zout, peper, oregano of
Italiaanse kruiden

**Tomatensaus: (u kunt ook kant- en
klare tomatensaus gebruiken)**
1/2 kleine ui, in zeer kleine
stukjes gesneden
1 eetlepel olie
1 klein blikje tomatenpuree
1 eetlepel water
1 theelepel Italiaanse
kruiden of oregano,
zout en peper

Smoor de ui in de olie en voeg de
tomatenpuree, het water en de
kruiden toe. Laat het geheel op een
matig vuur inkoken tot een dikke
saus en breng de saus op smaak met
zout en peper.

als uw kind moeite heeft met eten

Besmeer het brood met boter. Leg de boterham met de besmeerde kant in de koekenpan. Beleg de boterham met de tomaten, de helft van de kaas of worst en de champignons. Strooi het zout en de kruiden erover en bedek het geheel met de rest van de kaas. Bak de pizza met een deksel op de pan in ongeveer 20 minuten op een laag vuur. Kiest u voor de tomatensaus in plaats van de plakjes tomaat, maak dan op het laatst het geheel op smaak met zout en peper.



Door de ziekte, na een operatie of een chemokuur voelt uw kind zich vaak niet lekker. Zijn eetlust neemt af en uw kind gaat minder eten. De voeding biedt dan niet voldoende om het lichaam in een goede conditie te houden. Het kan zijn dat uw kind slecht groeit of afvalt. Hij heeft dan meer energie, eiwit, vitamines en mineralen nodig om aan te sterken. Dat is niet eenvoudig als uw kind geen eetlust heeft of moeilijk kan eten. In dit geval is het goed om de voeding te verrijken of aan te vullen. Zo krijgt uw kind toch voldoende voedingsstoffen binnen en blijft de voedingstoestand op peil. Uw kind gaat zich hierdoor vaak beter voelen.

Hoe krijgt uw kind extra energie binnen?

- Geef uw kind tussen de maaltijd door iets lekkers.
- Gebruik volle melkproducten omdat deze meer energie bevatten. Denk bijvoorbeeld aan volle melk, kwark, yoghurt, vla, pudding, roomijs en kaas.

- Verwerk meer suiker en siroop in dranken en gerechten. U kunt ook voedingssuiker gebruiken.
- Wees royaal met (dieet)margarine of boter. Op geroosterd brood kunt u meer (dieet)margarine of boter smeren omdat het door de warmte snel in het brood trekt. Doe een extra klontje boter door groente, aardappelpuree, soep of saus. Halvarine is minder geschikt omdat deze maar de helft aan energie levert.
- Gebruik veel (slag)room. Bij voorkeur ongeklopt, want dat geeft minder snel een vol gevoel. Slagroom kunt u verwerken in toetjes, pap, ijs, milkshakes, soepen, sauzen, aardappelpuree, melk, chocolademelk en koffie. In plaats van yoghurt en kwark kunt u ook zure room of crème fraîche gebruiken.
- Vers vruchtensap, gepureerd fruit en gekookte groenten geven een minder vol gevoel dan rauwkost. Groenten die gebonden worden geven meer energie.
- Kaas, worst, nootjes, kroket, frikandel, patat met mayonaise of pindasaus, broodje hamburger, ragoût of chips geven veel energie. Net als koek, gebak, chocolade, candybars, pannenkoeken, roomijs en milkshakes.

Hoe krijgt uw kind voldoende eiwit binnen?

- Gebruik de aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten, kaas, vlees en vleeswaren, vis, kip en ei. U kunt hiervoor het schema op bladzijde 10 bekijken. Een plak kaas bevat evenveel eiwit als een beker melk en is dus een prima vervanging.
- Beleg dunne sneetjes brood (eventueel zonder korst) dubbel met vleeswaren of kaas. Of geef een plakje kaas of vleeswaren apart als extraatje.
- Pindakaas en notenpasta bevatten meer eiwit dan jam, hagelslag en muisjes.
- Geef blokjes kaas of worst als tussendoortje.
- Kies als toetje of tussendoortje liever een melkproduct dan fruit. Denk aan vla, pudding, kwark of yoghurt.
- Verwerk extra vlees of soepballetjes in de soep, doe kip, vlees of ham in ragoût, en verwerk kaas, noten, kip of vlees in een salade.

Voor de meeste kinderen is het geen probleem om voldoende eiwit binnen te krijgen. Alleen als melk en melkproducten worden vermeden (bijvoorbeeld omdat ze veel slijmvorming veroorzaken) of als er geen vlees of vleesvervanging wordt gebruikt kan een eiwittekort ontstaan.

AARDAPPELSALADE

Basis: 25 - 40 gram gaar gekookt vlees

2 gekookte, koude

aardappelen

2 eetlepels doperwten of

gekookte wortelen

1/2 zure appel

1-2 eetlepels zoetzure

zilveruitjes en augurken

Hak het vlees fijn en snijd de aardappelen, wortelen, de appel en de zilveruitjes en augurken in kleine stukjes.

Voor de dressing:

Basis: 1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel yoghurt

1 eetlepel zuur van

zilveruitjes en augurken of azijn

zout, peper, tijm en

eventueel suiker

Maak een sausje van de ingrediënten voor de dressing. Meng de salade en de dressing door elkaar. U kunt de salade op een schotel opdienen, bedekt met mayonaise en versiert met plakjes gekookt ei, augurken, zilveruitjes en paprikapoeder.

Krijgt uw kind ondanks bovenstaande adviezen toch nog onvoldoende voedingsstoffen binnen dan kan, in overleg met de diëtist, gebruik worden gemaakt van "Dieetvoedingen voor medisch gebruik".

Dieetvoeding

Als gewoon eten uw kind tegenstaat is het voor uw kind heel belastend de hele dag te moeten eten. Ook van u als ouder vergt het veel inspanning om uw kind steeds te stimuleren om te eten. Met dieetvoeding kan het tekort aan voedingsstoffen op een gemakkelijke manier worden aangevuld. Uw kind hoeft minder moeite te doen om voldoende te eten, en krijgt toch de benodigde hoeveelheid voedingsstoffen binnen. Het voordeel van dieetvoeding is ook dat een kleine hoeveelheid al veel voedingsstoffen levert.

In overleg met een diëtist kan het beste worden bepaald hoeveel van welke dieetvoeding voor uw kind het beste is. Dieetvoedingen zijn verkrijgbaar bij de apotheek, een thuiszorgwinkel of een gespecialiseerd bedrijf. Van tevoren is een machtiging van uw ziektekostenverzekeraar nodig om in aanmerking te komen voor vergoeding van de dieetvoeding. De diëtist of arts kan u hierbij helpen.

Dieetvoeding is in poedervorm verkrijgbaar of als kant-en-klaar product, bijvoorbeeld als drank of als pudding. Ook is het mogelijk dieetvoeding in de vorm van sondevoeding te gebruiken, bijvoorbeeld als uw kind niet of niet voldoende kan eten of drinken.

Dieetvoeding in poedervorm

Voedingssuiker

Voedingssuiker, zoals Fantomalt, is te vergelijken met gewone suiker. Het levert evenveel energie en is veel minder zoet van smaak. Vier schepjes voedingssuiker smaken net zo zoet als een schepje gewone suiker. Hierdoor kunt u viermaal zoveel energie toevoegen zonder dat het eten heel erg zoet smaakt. Voedingssuiker is gemakkelijk op te lossen in warme dranken of gerechten, zoals in thee, koffie en pap. Bij gebruik in koude dranken en gerechten kunt u het beste de voedingssuiker eerst oplossen in een beetje heet water om klontjes te voorkomen. Voedingssuiker kan goed worden meegekookt, bijvoorbeeld in zelfgemaakte pap, pudding of vla. Verder is voedingssuiker ook geschikt om toe te voegen aan de flesvoeding voor baby's.

Eiwitpoeder

Als alleen extra eiwit gebruikt moet worden is de toevoeging van eiwitpoeder, zoals Protifar Plus een oplossing. Het is gemakkelijk te verwerken in koude en warme dranken en in gerechten zoals melk, chocolademelk, yoghurtdrink, pap, vla, soep, ragout of saus. Bij kinderen zal het niet vaak voorkomen dat alleen extra eiwit nodig is. Meestal moeten ook extra energie en vitamines en mineralen worden gegeven. In dat geval is Fortify Complete een betere keuze.

Fortify Complete

Fortify Complete is een dieetvoeding in poedervorm, die naast energie en eiwit ook vet, koolhydraten (suikers), vitamines en mineralen levert. Het is daarom een completer product dan voedingssuiker of eiwitpoeder. Afhankelijk van wat en hoeveel uw kind nog eet kunt u een tot drie keer per dag een portie fortifier verwerken in (chocolade)melk, yoghurtdrink, milkshake, (vruchten)yoghurt, pap, kwark, vla, drinkontbijt, soep, saus, ragout, salade, vruchtensap of vruchtenmoes. Fortify Complete is niet geschikt voor kinderen onder de drie jaar en moet voor kinderen tussen de 3 en 6 jaar met voorzichtigheid gebruikt worden op advies van een arts of diëtist. Deze jonge kinderen kunnen beter opvolgmelk gebruiken (zie recept blz. 7).

Voor alle dieetvoedingen in poedervorm geldt dat deze uitsluitend op advies van een arts of diëtist gebruikt mogen worden.

Gebruiksklare drinkvoedingen

Er zijn diverse soorten drinkvoeding. De ene is vooral eiwitrijk en de andere levert vooral energie. Omdat niet iedereen dezelfde smaak of voorkeur heeft zijn er producten op basis van melk, yoghurt en vruchtensap. Eiwitrijke drinkvoedingen bevatten extra eiwitten, vitamines en mineralen. Met een kleine hoeveelheid kan uw kind op een eenvoudige manier veel voedingsstoffen binnen krijgen. De voeding zit meestal in pakjes van 200 ml en wordt onder andere door Nutricia verkocht onder de naam Fortimel. Fortimel is niet geschikt voor kinderen onder de zes 6 jaar en mag uitsluitend gebruikt worden op advies van de arts of diëtist. Als eiwitrijk eten tegenstaat, zoals vlees, vis, melk, melkproducten of kaas, kunnen deze producten dus een oplossing bieden. Elk pakje bevat een hoeveelheid eiwit die overeen komt met 1 portie vlees, 3 plakken kaas of 3 glazen melk. De drinkvoeding kan gebruikt worden als tussendoortje of als dessert. Naast eiwitrijke drinkvoeding is ook een eiwit-/energierijk toetje verkrijgbaar onder de naam Forticrème. De Forticrème is ook niet geschikt voor kinderen onder de drie jaar en moet voor

HARTIGE VERSNAPERINGEN

- Rol een augurk of een stukje meloen in een plakje rookvlees, ham of boterhamworst
- Blokje kaas met stukje ananas of zilveruitje of stukje augurk
- Cocktailworstjes of gehaktballetjes aan een prikkertje



ZOETE VERSNAPERINGEN

Versier een plak cake met vers geklopte slagroom en confettistrooisel, hagelslag, vruchtenhagel, zilverpareltjes, suikerbloempjes of met fruit zoals ananas, aardbei, perzik of banaan. Als variatie kunt u ook jam gebruiken.

kinderen tussen de drie en zes jaar met voorzichtigheid worden gebruikt.

Energierijke drinkvoeding

Als uw kind niet voldoende kan eten, zijn energierijke drinkvoedingen zeer geschikt om de tekorten aan voedingsstoffen aan te vullen. Deze drinkvoedingen bevatten vooral extra energie, eiwit, vitamines en mineralen. U kunt ze als aanvulling op of als vervanging van de maaltijd gebruiken. Ze zijn verkrijgbaar onder de naam Nutridrink (Multi Fibre) of Fortifresh. Afhankelijk van wat uw kind nog eet wordt bepaald hoeveel pakjes uw kind kan gebruiken. Ook als vast voedsel moeilijk gaat is energierijke drinkvoeding een goed alternatief. Voor jonge kinderen zijn er aangepaste drinkvoedingen. Deze drinkvoeding is in verschillende smaken verkrijgbaar. Naast de drinkvoeding is het aan te raden om voldoende te blijven drinken, zodat uw kind voldoende vocht binnen krijgt.

Drinkvoeding op basis van vruchtensap

Naast drinkvoeding op basis van melk en yoghurt zijn er ook energierijke drinkvoedingen op basis van vruchtensap, bijv. Ensini. Ze zijn zeer geschikt als uw kind last heeft van slijmvorming of als melkproducten tegenstaan of niet verdragen worden. Daarnaast zijn ze een goede afwisseling op de

andere drinkvoedingen. Koel smaken ze het beste. Ook kunt u deze drinkvoeding invriezen en als ijs gebruiken. Schenk hiervoor het sap over in ijsvormpjes. Drinkvoeding op basis van vruchtensap is niet geschikt als volledige voeding. Het is alleen een aanvulling op de gewone voeding, in tegenstelling tot de drinkvoeding op basis van melk en yoghurt.

Voor alle drinkvoedingen geldt dat deze uitsluitend op advies van een arts of diëtist gebruikt mogen worden.

Sondevoeding

Sondevoeding kan gebruikt worden wanneer het niet lukt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Wat is sondevoeding?

Sondevoeding is een dunne, vloeibare voeding die via een buigzaam slangetje wordt toegediend. Deze sonde wordt voorzichtig via de neus door de keel geschoven en komt dan in de maag of darm terecht. Aan het uiteinde van de sonde zitten een of meer gaatjes, waardoor de voeding de maag of darm instroomt.

Sondevoeding kan de normale voeding helemaal vervangen, maar kan ook een aanvulling zijn. Het bevat alle voedingsstoffen

die het lichaam nodig heeft zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Wanneer uw kind voldoende sondevoeding krijgt, komt het dus niets te kort. Meestal mag een kind naast de sondevoeding gewoon eten, maar dit hoeft niet. De druk om te moeten eten is er dus niet meer.

De arts van uw kind bepaalt in overleg met de diëtist of sondevoeding nodig is en geeft ook de soort en de hoeveelheid voeding aan. Omdat de voeding rechtstreeks in de maag of in de darm komt, proeft of ruikt uw kind de sondevoeding niet. Alleen bij oprispingen kan de sondevoeding een weeïge melkachtige smaak in de mond geven.

Als uw kind sondevoeding gebruikt kan de ontlasting veranderen. Dit komt omdat sondevoeding vloeibaar is en soms geen voedingsvezels bevat.

Is het inbrengen van de sonde pijnlijk?

Het inbrengen van de sonde is niet pijnlijk maar voelt niet prettig. Wanneer de sonde via de neus in de keel komt, kan dit even een vervelend gevoel geven. Als uw kind rustig blijft en zich ontspant, gaat het inbrengen gemakkelijker. Soms helpt het om tijdens het inbrengen van de sonde een paar slokjes water te drinken met behulp van een rietje. Zo kan tijdens het slikken de sonde verder doorgeschoven worden.

Voor alle sondevoedingen geldt dat deze uitsluitend op advies van een arts of diëtist gebruikt mogen worden.

Sondevoeding thuis

Sondevoeding kan ook thuis worden gegeven. In het ziekenhuis leert u om te gaan met de sondevoeding en de sonde te verzorgen. Het inbrengen van de sonde kan door de verpleegkundige op de poli worden gedaan. U of uw kind kan ook leren zelf een sonde in te brengen. Is dit niet mogelijk, dan kan een gespecialiseerde wijkverpleegkundige u helpen. Mocht uw kind de sonde uitbraken dan is dit niet verontrustend. Als dit 's nachts gebeurt, kunt u gerust wachten tot de volgende dag om de sonde weer in te (laten) brengen.

Het toedienen van de sondevoeding

Sondevoeding kan op verschillende manieren worden gegeven. Het kan in porties verdeeld over de dag, druppelsgewijs gedurende de hele dag, of alleen 's nachts. Overdag per portie en 's nachts druppelsgewijs is ook mogelijk; uw kind heeft dan overdag meer bewegingsvrijheid.

De sondevoeding kan ook met behulp van een spuit worden gegeven. De spuit wordt met een tussenstukje aangesloten op de sonde. Is de gewenste hoeveelheid toegediend, dan wordt de spuit weer losgekoppeld. Voor druppels-

OMELET

Basis: 2 eieren
2 eetlepels melk of bouillon
zout en peper
boter of olie

Klop met een garde het ei, de melk of bouillon en zout en peper door elkaar. Maak de boter heet, maar niet bruin, in een koekenpan, voeg het eimengsel toe en bak de omelet vlug op een vrij hoog vuur. Maak de gaar geworden eimassa telkens los van de bodem, waardoor de omelet snel en gelijkmatig gaar wordt. Bak de omelet aan de onderkant lichtbruin. De omelet mag wat vochtig blijven, maar niet meer vloeibaar. U kunt de omelet dubbelgeslagen of opgerold opdienen.

Variaties

- met kaas: meng 1 eetlepel (oude) kaas door het eimengsel
- met groene kruiden: meng groene kruiden als peterselie, kervel of bieslook door het eimengsel
- met ham: meng 1 eetlepel ham door het eimengsel
- met spek: bak 1 eetlepel in blokjes gesneden spekjes uit en voeg vervolgens het eimengsel toe

gewijze toediening is een toedieningssysteem nodig dat de fles of het pak sondevoeding met de sonde verbindt. Aan dit systeem zit een klem waarmee u de snelheid regelt. Het is ook mogelijk een voedingspomp te gebruiken waarmee u de hoeveelheid voeding per uur instelt. De hoeveelheid sondevoeding en de wijze van toedienen wordt in overleg met de diëtist vastgesteld.

Bewegen met een sonde

Met een sonde kan uw kind gewoon in bad, onder de douche en naar school. Tegenwoordig zijn er rugzakken waar de pomp en de voeding in passen. Zo kan uw kind gewoon naar buiten en zijn gang gaan. Met vragen over sondevoeding kunt u terecht bij uw arts of diëtist.

Wat is een voedingsstoma?

Een voedingsstoma of Percutane Endoscopische Gastrostomie (PEG) is een opening door de buikwand naar de maag. Via deze opening wordt een slangetje in de maag geplaatst. De sondevoeding loopt via dit slangetje in de maag. Bij kinderen met kanker wordt een PEG zelden toegepast.

Mondverzorging

De verzorging van mond en tanden blijft belangrijk, vooral als uw kind naast de

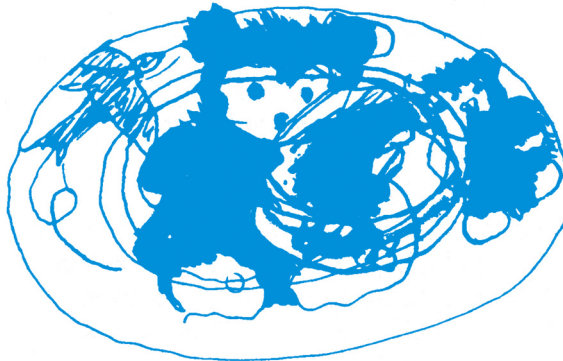
sondevoeding niet kan of mag eten. Dan wordt namelijk weinig speeksel aangemaakt, wat eerder schade geeft aan het gebit. Ook kunnen makkelijk ontstekingen aan het tandvlees of aan het mondslijmvlies ontstaan. Het is dus belangrijk de mond van uw kind schoon en vochtig te houden. Poets daarom meerdere keren per dag de tanden en spoel de mond regelmatig met water. Suikervrije (!) kauwgom is ook goed. Het zorgt voor een frisse smaak en de speekselklieren worden aangezet meer speeksel te maken.

Kunnen medicijnen via de sonde worden toegediend?

Het is beter om medicijnen op een normale wijze, via de mond met een slok water, in te nemen. Als het innemen van de medicijnen problemen geeft, overleg dan met uw arts of apotheker. Hij kan u adviseren. Veel medicijnen kunnen namelijk eventueel via de sonde worden gegeven. Stamp nooit zelf medicijnen fijn en meng ook geen medicijnen met de voeding.

dieetkostenvergoeding

Er zijn diverse mogelijkheden om de kosten van dieet- en sondevoeding vergoed te krijgen. Allereerst via uw ziektekostenverzekeraar. Als dit niet lukt, dan kunt u de kosten aftrekken voor de inkomensbelasting als buitengewone lasten. Informatie kunt u krijgen bij het belastingkantoor in uw regio. Eventueel is een uitkering mogelijk op basis van de Algemene Arbeidsongeschiktheidswet (AAW). Aanmeldingsformulieren met een toelichting zijn verkrijgbaar op het postkantoor. Ten slotte is een uitkering vanuit de Algemene Bijstandswet (ABW) een optie. Belt u hiervoor met de Gemeentelijke Sociale Dienst in uw woonplaats. Om in aanmerking te komen voor een vergoeding moet het dieet van uw kind door een arts zijn voorgeschreven. U moet dus een dieetvoorschrift of een dieetkostenformulier van een arts of een diëtist kunnen overleggen. Neem bij vragen contact op met uw arts of diëtist.



VOORGERECHTEN

- Verwarm een pasteibakje, gevuld met vlees- of champignonragout, in ongeveer 20 minuten in de oven op 200° C.
- Beleg stokbrood met plakjes kaas. Laat het brood met de kaas in 30 seconden in de magnetron smelten.
- Maak heldere of gebonden soep met gehaktballetjes, doe er een scheutje slagroom bij.

alternatieve voeding

- Warm pannenkoekjes, flensjes of poffertjes op in de magnetron. Versier ze met stroop, jam, suiker, rozijnen, kaas, ham, spek, vruchten of vruchtenmoes of een bolletje ijs.
- Geef een bolletje huzarensalade met mayonaise.
- Of een sneetje stokbrood met kaas of kruidenboter.

De alternatieve gezondheidszorg staat erg in de belangstelling. In het verleden stond deze vaak tegenover de reguliere gezondheidszorg, maar tegenwoordig is het meer geaccepteerd dat alternatieve behandeling mogelijk kan zijn als aanvulling op de reguliere behandeling. Het is een persoonlijke keuze.

Reguliere gezondheidszorg

De reguliere gezondheidszorg gaat er vanuit dat uw kind zo gevarieerd mogelijk eet om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Een goede voedingsconditie wordt als essentiële basis gezien voor de behandeling van uw kind. Hierbij wordt niet aangegeven welke voeding uw kind het beste kan gebruiken.

Alternatieve gezondheidszorg

De Artsenvereniging voor Niet Toxische Tumor Therapie (ANTT) kiest voor bepaalde voedingsmiddelen die de voorkeur hebben. ANTT raadt het gebruik van bijvoorbeeld

tomaten, broccoli, wortelen, verse ananas, noten, kruiden, paddestoelen, oliën en groene thee aan. Vlees en genotmiddelen zoals koffie en frisdrank mogen met mate worden gebruikt. Als vervanging van vlees adviseert ANTT vette vis. Bij voorkeur is het voedsel vers, biologisch (-dynamisch) en niet industrieel doorstraald. Voedingsstromingen zoals Moerman, Houtsmuller en Valstar zijn van ATT afgeleid. Vaak beveelt men ook voedingssupplementen met vitamines en mineralen aan omdat deze een gunstige uitwerking zouden hebben op het ziekteproces.

Als u alternatieve voeding overweegt, raden wij u aan altijd eerst te overleggen met de arts van uw kind.

voor meer informatie kunt u terecht bij

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
www.voedingscentrum.nl

Nutricia Voedingslijn
Postbus 1
2700 MA Zoetermeer
tel: 0800-0223322 (gratis)
voedingslijn@nutricia.nl
www.nutricia.nl