

Haal meer uit voeding!

"Mijn zoontje was vanaf zijn geboorte een lange, rustige jongen. Hij at en groeide goed totdat hij achttien maanden was. Hij had constant honger en was erg moe. Hij werd alsmaar dikker, maar ondanks dat hij zoveel at, groeide hij steeds minder in de lengte. Maar des te meer in de breedte. Ik maakte me zorgen over zijn groei, het consultatiebureau over zijn overgewicht. Mijn gevoel zei dat er iets niet klopte, maar met mijn verhaal werd ik nergens serieus genomen."

Door de mangel

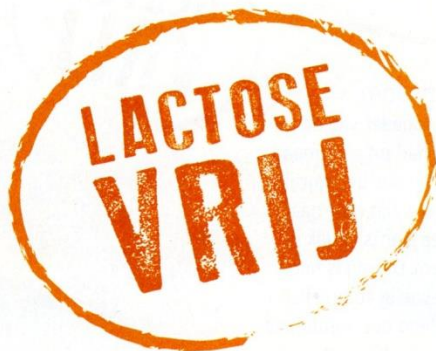
Aan het woord is Lea Malle, moeder van drie kinderen. Inmiddels weet Lea dat haar middelste zoon Sebas, nu zes jaar oud, coeliakie heeft (spreek uit als seu-lia-kie). "Die zoektocht is slopend. Ik wilde weten waarom Sebas niet groeide terwijl hij gezond at. Ik uitte mijn zorgen bij het consultatiebureau, de huisarts en de kinderdietist en ik kreeg constant nul op het rekest. Enorm frustrerend. Als ik nu terugblik, herken ik overduidelijk coeliakiesymptomen: dunne stinkende ontlasting, een bol buikje, een totaal futloos mannetje. Ik heb moeten vechten voor een doorverwijzing naar de kinderarts. Daar werd Sebas helemaal door de mangel gehaald. Bloedtesten, röntgenfoto's van zijn botjes, lever- en darmonderzoek. Wat voelde ik me schuldig: stel dat het niets was? Mijn doorzettingsvermogen bleek echter zijn redding. Aan de botten was te zien dat Sebas' groei stilstond. Ook bleek zijn lever beschadigd, zijn bloedwaarden extreem hoog en zijn darmflora dusdanig aangetast dat hij amper voedingsstoffen opnam. Uit een darmbioptie bleek overduidelijk dat Sebas coeliakie - glutenintolerantie - heeft. Ik was enorm opgelucht. Nu konden we werken aan zijn herstel." Na de diagnose is Lea met haar gezin volledig glutenvrij gaan eten en binnen een half jaar veranderde haar zoon van een rustig ventje in een energiek, ondernemend en gezellig kereltje. Zijn lichaam is inmiddels volledig hersteld. Ook al is de diagnose coeliakie gesteld, nog steeds worstelt Lea met de vraag wat gezond eten is. "Je groeit op in de wetenschap dat melk, volkoren brood en zilvervliesrijst gezond voor je is. Bij de geboorte van je kinderen wijst het consultatiebureau je op de Schijf van Vijf en in de media lees je constant tegenstrijdige berichten over gezonde voeding. Ik vind dat erg verwarrend. Wat is nu gezond en wat ongezond? Want wat voor de een gezond is, kan voor de ander blijkbaar zéér ongezond zijn, weet ik nu. Ik voelde me na de diagnose zo schuldig: ik had jarenlang mijn zoon vergiftigd."

TEKST: WEIJA STEFFENS

Softijs met slagroom

Ook Jessica Mense, moeder van de zevenjarige Diordy, had tot acht maanden geleden geen idee hoe belangrijk voeding is voor het welzijn voor haar zoon. "Sinds hij twee jaar is, maak ik me al zorgen om hem. Diordy is hoog sensitief en zeer gevoelig voor prikkels. Alles komt bij hem overweldigend binnen. Hierdoor kan hij bijvoorbeeld slecht tegen drukte. Thuis is Diordy de rust zelve, maar op de crèche en later op school bleek dat hij een haantje-de-voorste is, mensen uitdaagt en soms last heeft van (woede)uitbarstingen. Voor mij was het altijd de vraag: is dit zijn karakter of zijn Surinaamse genen? Of is er iets anders met hem aan de hand? Een kennis bracht mij een aantal maanden geleden in contact met een mesoloog. Ik was niet bekend met deze combinatie van reguliere geneeskunde met de traditionele Chinese geneeskunde, ayurveda en orthomodculaire geneeskunde. Uit het verrichte onderzoek bleek al snel dat Diordy's lichaam geen melkproducten verdraagt. Terwijl ik hem iedere dag kaas, boter, yoghurt en melk voorschotelde! Ik stopte radicaal met zuivelproducten en gaf hem op advies van de mesoloog veel gezonde vetten en oliën, vers fruit en groente, noten en homeopathische supplementen als magnesium. De klachten verdwenen binnen een paar dagen als sneeuw voor de zon. >





*Laatst wilde ik hem
verwennen met een
softijsje met slagroom.
Stom! Hij was gelijk
weer prikkelbaar.*

Diordy is niet meer gefrustreerd, heeft minder uitbarstingen en herpakt zichzelf sneller. Voor hem is het nieuwe voedingspatroon makkelijk vol te houden: hij weet immers wat zuivel met hem doet. Laatst wilde ik hem verwennen met een softijsje met slagroom. Stom! Hij was gelijk weer enorm prikkelbaar."

Onwetendheid

Net als Lea vindt Jessica het jammer dat op consultatiebureaus en scholen en in de reguliere geneeskunde niet meer aandacht is voor voorlichting over gezonde voeding. Hoe komt het dat het consultatiebureau nog steeds pleit voor de Schijf van Vijf, een huisarts alleen een (voedsel)intolerantie kan aantonen via een bloedtest, in de schappen van de winkels steeds meer kant-en-klare (maaltijd)producten liggen terwijl steeds meer kinderen (en volwassenen) overgevoelig zijn voor lactose, gluten, fructose, kleurstoffen, conserveermiddelen of zoetstoffen of een koemelk-, noten- of kippeneiwitallergie hebben? Een lastige vraag vinden de (voedings)deskundigen die in dit artikel aan het woord komen. Er bestaan verschillende voedingsleren, zowel in het reguliere als in het complementaire oftewel alternatieve circuit. Maar hoe weet je als ouder wat voor jouw kind het beste is? "Zolang je kind geen (gezondheids)klachten heeft, hoeft je niet aan de bel te trekken", meent mesoloog Arvid Dam van Praktijk DOM in Utrecht. "Het ene kind verdraagt nu eenmaal meer dan het andere kind. Vermoed je dat voeding de oorzaak kan zijn van de gezondheidsklachten van je kind, vraag dan advies bij een (voedings)deskundige. Hoe sneller, hoe beter."

Mesoloog Yvonne Jansen van Soul-Life uit Assendelft erkent dat voor het belang van voeding in de reguliere geneeskunde nog te weinig aandacht is. "Een lichte intolerantie kan al grote problemen geven, maar is via een reguliere bloedtest vaak niet aantoonbaar. Vooral kleine kinderen zijn daarvan de dupe. En de ouders staan met lege handen." Ook Dam vindt dat er veel onwetendheid is over voeding. "Het consultatiebureau geeft al sinds jaar en dag het advies dat peuters gebaat zijn bij volkorenbrood en melk. Terwijl het darmstelsel bij de geboorte nog niet compleet is volgroeid. Dit duurt zo'n twee tot drie jaar. Te veel tarwe en zuivelproducten kunnen schadelijk zijn voor de slijmvliezen in de darmen. Jonge kinderen kunnen daardoor last krijgen van opgezette buikjes, diarree of obstipatie. Mijn advies is dan ook dit soort producten met mate te gebruiken en vooral goed te kijken naar wat je kind per week binnenkrijgt. En niet per dag, zoals het consultatiebureau adviseert."

Voedingsdagboek

Ook kinderdiëtiste Nienke Drost van de Praktijk voor Kinderdiëtik uit Diepenveen meent dat het lastig kan zijn om de boosdoener van die vage klachten te achterhalen. "Jonge kinderen kunnen hun klachten nog niet onder woorden brengen waardoor hun klachten zich uiten in 'lastig' gedrag. De problemen zijn vaak niet in eerste instantie op voeding terug te voeren. Vermoed je als ouder dat voeding een rol speelt, dan kun je een voedingsdagboek bijhouden waarin je de voeding noteert, de mate van klachten en wanneer deze optreden." Daarbij benadrukt Drost dat het niet verstandig is als ouders zelf met de voeding van hun kind gaan fröbelen: "Het ene kind is het andere niet. Wat voor de een goed werkt, kan bij de ander geen of averechts effect hebben."

Sowieso is het belangrijk een kind niet onnodig beperkingen in de voeding op te leggen. Wil je een kind op dieet zetten of zijn voedingspatroon aanpassen dan moet daar een gegronde reden voor zijn. Vaak is het 'normaliseren' van de voeding al voldoende effectief om klachten te laten verdwijnen." Drost geeft aan dat ouders hun kinderen vooral volwaardige producten moeten geven. "Dat is echter vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Door de ruime keuze in het voedingsmiddelenaanbod, zien ouders vaak door de bomen het bos niet meer. Bovendien zorgen de gezondheidskeurmerken – de blauwe en groene vinkjes - vaak voor verwarring. Vermijd sowieso kant-en-klaar producten en bereid zelf een lekkere verse gezonde maaltijd binnen vijftien minuten. Vaak nog goedkoper ook!" Ook mesoloog Jansen vindt dat ouders verantwoordelijkheid zijn voor een goed voedingspatroon van hun kinderen: "Geef kinderen een bakje met vers gemengd fruit of een kom zelfgemaakte soep als ze uit school komen. Over het algemeen eten kinderen te weinig fruit, groente en vis. Ook vinden ouders vaak een aangepast voedingspatroon zielig voor hun kind. Maar het is juist treurig om verkeerde voeding aan je kinderen te geven. Het besef wat voeding met je lichaam doet, moet echt groeien bij ouders. Loop eens door een supermarkt. Bijna alles wat in de schappen ligt is bewerkt, lang houdbaar en kant-en-klaar. Vreselijk!"

Stress

Die vage gezondheidsklachten waarmee kinderen – van baby's tot tieners – vaak kampen zijn hoofd- en buikpijn, slapeloosheid, weinig of juist heel veel energie, obstipatie of diarree, een lage weerstand en/of huidproblemen. De laatste jaren neemt het aantal kinderen met 'vage klachten' steeds meer toe, maar ze zijn niet aantoonbaar ziek en

dan is er volgens de reguliere geneeskunde – even zwart-wit gezegd - niets aan de hand. Echter, de klachten blijven. Evenals de zorgen van de ouders. Volgens mesoloog Arvid Dam is het belangrijk dat ouders naar hun gevoel luisteren, maar niet zelf gaan experimenteren aan de hand van adviezen van vrienden of een artikel uit een glossy magazine. "Het lichaam zit zo briljant in elkaar, je hebt geen idee welke schade je – mogelijk – aanricht of welke balans je verstoort. Dat kan gevaarlijk zijn. Zoek hulp van een deskundige, iemand bij wie jij een goed gevoel hebt. Of dit nu een mesoloog, een diëtist of een osteopaat is." Mesologen Dam en Jansen geven aan dat dit soort vage kwalen bij kinderen meestal duidt op een verstoring in de balans van het lichaam. "Dit kan komen door bijvoorbeeld een intolerantie voor voeding", licht Dam toe. "Heel veel kinderen verteren tarwe, lactose en gluten slecht, maar ook kleur- en smaakstoffen. Verteert het lichaam bijvoorbeeld lactose niet goed, dan krijgt een kind last van buikpijn en stress en dat kan weer leiden tot vervelend gedrag. Stel je eens voor dat je zelf constant buikpijn hebt, dan ben je ook niet te genieten. Dat geldt ook voor een kind."

Ingrijpend

"Als het voedingspatroon wordt aangepast, hebben ouders vaak binnen een paar dagen een totaal ander kind", weet Jansen uit ervaring. Dam benadrukt dat niet ieder kind door voeding last hoeft te krijgen van vage gezondheids- en gedragsklachten. "Ieder kind is uniek. De een heeft bijvoorbeeld een betere darmflora of een hogere weerstand dan de ander. Er spelen zo veel factoren een rol. >

Vaak vinden ouders een aangepast voedingspatroon zielig voor hun kind. Maar het is juist treurig om verkeerde voeding aan je kinderen te geven.



Dit gaat al terug ver voor de conceptie. De darmflora krijgt een baby immers mee van zijn moeder. Heeft zij geen goed darmflora door ongezond eten, roken of medicatie- of antibioticagebruik dan is de kans groot dat de baby bij zijn geboorte al een verstoorde darmflora heeft of aangetast slijmvlies. Hierdoor kan een kind overgevoeligheden of allergieën ontwikkelen." Eventueel kan door een tijdelijk aangepast voedingspatroon met aanvullende homeopatische supplementen het evenwicht in het lichaam c.q. darmflora worden hersteld, legt Dam uit. "Een voedingsadvies op maat kan best ingrijpend zijn. Vooral voor de ouders, opa's en oma's. Zij hebben de neiging (klein)kinderen te verwennen, vinden het zielig als een kind bijvoorbeeld tijdelijk geen suiker, vla of fruit mag. Terwijl kinderen veel makkelijker en flexibeler zijn. Een kind merkt binnen een paar dagen wat zo'n aangepast voedingspatroon met hem doet. Hij zit beter in zijn vel, voelt zich niet lamleidend. Het kost een kind vaak geen enkele moeite aangepast te eten." Kinderdiëtist Drost beaamt dit. "Er zijn zoveel gezonde alternatieven. Bereid zelf een verse maaltijd met veel groente, maak eens waterijsjes van geblenderd fruit of een overheerlijke zelfgemaakte glutenvrije pizza."

Eten als onze voorouders

Voedingsadviseur Astrid Jongbloed van Oerkracht Voedingsadvies is van mening dat de Schijf van Vijf waarmee wij in Nederland opgroeien niet zo gezond blijkt te zijn als wordt beweerd. "De effecten van de overdaad aan zuivel, suiker en koolhydraten worden steeds meer zichtbaar. Steeds meer mensen – en ook kinderen – kampen met overgewicht, vage gezondheidsklachten en vermoeidheid. We moeten weer terug naar de basis. Eten zoals onze voorouders deden. Geen suikers, granen, brood, melk en kaas, maar dierlijke eiwitten en vetten, groente,

fruit, eieren, noten en honing. Lekker en gezond!" Jongbloed - voorstander van de voedingsleer Paleo - meent dat in onze huidige voeding te weinig voedingsstoffen en -waarde bevat. "Van jongs af aan krijgen kinderen te veel koolhydraten en zetmeel – bijvoorbeeld uit brood, aardappelen, pasta en rijst – binnen en in verhouding te weinig eiwitten en goede vetten. Deze disbalans kan leiden tot gezondheids- en gedragsklachten, zoals een verkeerde stofwisseling of darmklachten." Gezonder eten begint al met het vermijden van (toegevoegde) suikers en het weglaten van alle pakjes en zakjes en andere producten die barsten van de E-nummers, geeft Jongbloed aan. "Kijk eens vaker op een etiket. De ingrediënten die jij niet (her)kent, kent je lichaam ook niet. Hoe minder er met voedsel is gerommeld, hoe beter." Jongbloed vindt dat ouders zich bewuster moeten worden van de gevolgen van voeding. "Je kunt ook lekker én gezond eten. In plaats van dagelijks een lolly kun je je kind af en toe verwennen met een klein blokje pure chocolade bestaande uit zeventig procent cacao. Of een handje gedroogd fruit. Of snack eens met een blokje 4B+ kaas, biologische worst of kleine gehaktballetjes van wildernisvlees. Allemaal heerlijke traktaties!" Natuurlijk hoeft je je dagelijkse voedingspatroon niet van de een op de andere dag radicaal om te gooien, meent de voedingsadviseur. "Verdiep je in voeding en de effecten ervan. We zijn zo verbonden met de Schijf van Vijf dat iedere andere leefstijl of voedingspatroon een omschakeling is, een andere manier van denken. Pik elementen eruit die jou aanspreken. Luister naar je lichaam, kijk hoe je kind reageert op voeding. Met hele kleine veranderingen in je voeding kun je al veel bereiken." <



"Kijk eens vaker op een etiket. De ingrediënten die jij niet (her)kent, kent je lichaam ook niet."