nieuws

Peuters dupe van 'gezonde' voeding

nieuws

De toenemende belangstelling voor gezonde voeding heeft een keerzijde. Peuters, die meer vetstoffen nodig hebben dan volwassenen voor hun groei en voor de ontwikkeling van hun hersenen, komen regelmatig in de knoei door magere kost. Peuterdiarree is het meest voorkomende gevolg. In extreme gevallen kan het gewicht van de kinderen laag uitvallen en hun groei vertragen. Dat schrijft Het Nieuwsblad.

3 MEI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:42

De toenemende belangstelling voor gezonde voeding heeft een keerzijde. Peuters, die meer vetstoffen nodig hebben dan volwassenen voor hun groei en voor de ontwikkeling van hun hersenen, komen regelmatig in de knoei door magere kost. Peuterdiarree is het meest voorkomende gevolg. In extreme gevallen kan het gewicht van de kinderen laag uitvallen en hun groei vertragen. Dat schrijft Het Nieuwsblad.
"Met peuterdiarree door gebrek aan vetstoffen in de voeding krijgen we frequent te maken", zegt Mark Claeys, kinderarts aan het Sint-Vincentiusziekenhuis in Antwerpen. "Als ik het woordje stoomkoker hoor vallen, dan gaat er meteen een belletje rinkelen. Gestoomde groenten zijn gezond voor volwassenen, maar bij peuters moet daar vetstof aan toegevoegd worden. Denk niet dat je er zo vette kost van maakt, want dat is perfect normale voeding. Voor peuters is vet een belangrijke bouwstof. Ze hebben het nodig voor hun groei en voor de ontwikkeling van hun hersenen. Vetrijke voeding passeert ook minder snel door de dunne darm, omdat ons lichaam daar het signaal van krijgt dat er veel energie uit te halen valt".
Dat peuters de dupe kunnen worden van een mager dieet, is volgens dokter Claeys een fenomeen van de jongste dertig jaar. "Dat heeft te maken met de populariteit van gezond koken bij een aantal jonge gezinnen, maar je moet ook rekening houden met een andere maatschappij, met meer vrouwen die buitenshuis werken. Kant-en-klare stoomzakjes of wokgroenten zijn een makkelijk alternatief en voor volwassenen en grotere kinderen is dat ook gezond, maar voor jonge kinderen zit daar niet alles in wat zij nodig hebben", luidt het.

Kinderen tot 4 jaar moeten tot 35 tot 40 procent van hun energie uit vetten halen, tien procent méér dan volwassenen. Het vetgehalte in moedermelk bedraagt 50 procent. "Wanneer de geleidelijke overschakeling van volledige voeding met vette moedermelk naar meer gevarieerde voeding gebeurt, vanaf de leeftijd van 6 maanden, is het belangrijk dat er niet ineens naar een zeer vetarme voeding wordt overgeschakeld", zegt kindergastro-enteroloog Myriam Van Winckel van het UZ Gent.
"Peuterdiarree is een gevolg van voeding met te weinig vet, een probleem dat wij regelmatig zien, zeker na een buikgriep, want dan krijgen kinderen vaak ten onrechte een tijdje lichter voedsel. Ernstige groeiachterstand, dat maken we gelukkig niet mee. Andere oorzaken van peuterdiarree zijn te veel fruitsappen, te veel drinken of te weinig groenten". Ook Kind & Gezin kent het probleem: peuterdiarree behoort daar tot de 'veelgestelde vragen' en de oorzaak ligt dikwijls bij een vetarm dieet. "Chronische diarree, zonder dat er sprake is van een infectie of voedselallergie, komt veel voor bij 1- tot 4-jarigen", meldt Kind&Gezin. "Om peuterdiarree te behandelen, is vet een van de sleutelwoorden. Je moet je kind tot 4 jaar zeker volle melk geven, zachte plantaardige margarine op de boterham gebruiken en ook aan de warme maaltijd margarine of olie toevoegen".
Een recent onderzoek dat het informatiebureau TNO voor babyvoedingproducent Nutricia uitvoerde bij 941 peuters van 9 maanden tot 1,5 jaar, leverde in Nederland de cijfers. De jongste kindjes van de onderzochte groep krijgen minder vet binnen dan de Gezondheidsraad aanbeveelt, bij peuters tussen 12 en 18 maanden voldoet het vetgebruik maar net aan het minimum.(KS)

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada