

Krik het immuunsysteem van je kleuter op met rundvlees en volle room

18 NOVEMBER 2020

Jonge kinderen met terugkerende luchtweginfecties hebben baat bij een voedingsadvies dat hun immuunsysteem opkrikt. Dat ontdekte de Nederlandse kinderarts Ellen van der Gaag. “Jonge kinderen hebben een hoge eiwit- en vetbehoefte”, weet ze. “En daar kan je aan voldoen met rundsvlees en volle zuivel.” De website Gezondheid en Wetenschap stelt zich vragen bij de stellingen van de kinderarts.

Lees meer over: [voeding onderzoek](#)



Nederlands kinderarts Ellen van der Gaag ontwikkelde een voedingsadvies speciaal voor kleuters met terugkerende luchtweginfecties: vijf keer per week groene groenten bij de avondmaaltijd, drie keer per week rundvlees, dagelijks volle zuivel en roomboter op brood. Alles in kinderporties. “Deze vier producten zitten vol voedingsstoffen waar die zogeheten kwakkelende kinderen tekorten aan hebben, blijkt uit ons onderzoek”, aldus de kinderarts.

“Uit ons onderzoek blijkt ook dat zo'n 16 procent van de kleuters minder dan een keer per week groenten eet en 28 procent nauwelijks rundvlees eet”, gaat Ellen van der Gaag verder. “Rundvlees kan taai zijn, ik snap ook wel dat je dat met een snotterig hoofd niet makkelijk wegkauwt. Maar als je een klein beetje rundvlees eet, krijg je veel eiwitten, vetten, vitamines en mineralen binnen. Er zit ook veel zink en ijzer in, wat je afweer echt goed doet.” Aangezien kleuters fruit en brood wel vaak naar binnen spelen, liet het onderzoek deze twee producten buiten beschouwing.

“De infecties verdwenen niet, maar ze kregen minder vaak koorts en hoestten minder

[Ellen van der Gaag - Kinderarts](#)

De Nederlandse kinderarts onderzocht 118 kinderen met terugkerende luchtweginfecties. De ene helft volgde een half jaar lang het advies, de andere helft ging door met eten zoals gewoonlijk. “De kinderen die het voedingsadvies volgden, knapten op”, aldus Ellen van der Gaag. “De infecties verdwenen niet, maar ze kregen minder vaak koorts en hoestten minder.” Het dieet had ook een effect op het aantal antibioticabehandelingen: zo'n 45 procent van de kinderen in de controlegroep moest een antibioticakuur krijgen, in de groep die het voedingsadvies volgde, lag dat percentage een pak lager, op 17 procent. “De ouders omschrijven het mooi: ze rollen met deze voeding sneller door de infectie heen, het lichaam kan het beter oplossen”, reageert de kinderarts. “Ook de bloedwaarden verbeterden, we troffen minder ontstekingswaarden aan. De beide groepen bleven wel een loopneus houden.”

“ Of specifieke voedingsmiddelen beter zijn dan andere voedingsmiddelen, zoals de studie suggereert, is twijfelachtig

Gezondheid en Wetenschap

De Nederlandse ziet weinig vegetarische of veganistische alternatieven. “Jonge kinderen hebben een hoge eiwit- en vetbehoefte”, weet ze. “In rundvlees zitten essentiële aminozuren die het lichaam makkelijk kan opnemen. Vegetariërs moeten veel groenten en vleesalternatieven eten om te compenseren. Voor volwassenen is dat geen probleem, maar kinderen eten kleinere porties, en groenten zijn vaak niet populair.”

Met haar voedingsadvies gaat de kinderarts in tegen advies van het Nederlandse voedingscentrum. Zij adviseren halfvolle melk en margarine voor kinderen. “Er zijn steeds meer bewijzen dat onbewerkte producten juist goed voor je zijn, ook al zit er veel verzadigd vet in”, weet Ellen van der Gaag. “Ook in onze studies zagen we dat het cholesterol van de kinderen in de studie ten positieve veranderde en dat de kinderen door het voedingsadvies niet in gewicht aankwamen. De ideeën hierover zijn in de wetenschap aan het kantelen.”

Het platform Gezondheid en Wetenschap, ondersteund door de Vlaamse Gemeenschap, het Rode Kruis en de Universiteit Antwerpen, heeft zijn bedenkingen bij de resultaten van het onderzoek. “Of specifieke voedingsmiddelen zoals rundvlees, groene groenten, volle zuivel en boter beter zijn dan andere voedingsmiddelen, zoals de studie suggereert, is twijfelachtig”, klinkt het. “Hier is geen wetenschappelijk bewijs voor.”

“We mogen niet vergeten dat ze dit onderzoek uitvoerden bij een zeer specifieke doelgroep”, aldus Gezondheid en Wetenschap. “We moeten de resultaten dan ook door een kritische bril bekijken. Ze gelden zeker niet voor iedereen. Op basis van dit onderzoek kunnen we niet stellen dat rundvlees, groene groenten, volle zuivel en boter kinderen beschermen tegen infecties. Eten volgens de aanbevelingen in de voedingsdriehoek is nog steeds de beste manier om je weerstand te ondersteunen. Je extra focussen op specifieke voedingsmiddelen biedt hierbij geen enkele meerwaarde.”

Bron: De Morgen

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • [02 552 81 91](tel:025528191)
M • info@vilt.be

Volg ons op:

[f](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/) screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

[t](https://twitter.com/vilt_nieuws) screenreader.visit us on our twitter page: https://twitter.com/vilt_nieuws

[in](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/) screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

© 2020 VILT vzw, all rights reserved

Webdesign by Code d'Or