nieuws

Peuters te mager door dieet ouders

nieuws

Te magere peuters zijn een bron van zorgen voor artsen. Ouders die bang zijn voor overgewicht, onthouden hun kinderen soms belangrijke voedingsstoffen.

11 FEBRUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid
consument

Te magere peuters zijn een bron van zorgen voor de artsen op consultatiebureaus. Ouders die bang zijn voor overgewicht, onthouden hun kinderen soms belangrijke voedingsstoffen. Dat bevestigt Elise Buiting, voorzitter van de Nederlandse Artsenvereniging Jeugdgezondheidszorg naar aanleiding van berichtgeving in het Algemeen Dagblad.
Het zou vooral gaan om een tekort aan onverzadigde vetten. Peuters hebben deze nodig om te groeien en weerstand op te bouwen. Dieet- en lightproducten bevatten te weinig van deze vetten. Buiting krijgt veel meldingen van artsen over te lichte kinderen. "De kinderen eten met de pot mee en krijgen halvarine in plaats van margarine op brood. Of ouders smeren de boterham helemaal niet".
Het probleem is volgens Buiting onbekend bij het grote publiek maar de consultatiebureaus zijn volgens haar alert voor deze nieuwe problematiek. Ook diëtiste Renée Nijtmans krijgt regelmatig te maken met peuters die door het dieet van hun ouders te licht blijven. Zij adviseert ouders van opgroeiende kinderen boterhammen juist wel te besmeren met margarine en het beleg te variëren. "Ook raad ik ouders aan vloeibaar vet te gebruiken voor het bereiden van vlees en eventueel wat olie toe te voegen aan groenten", aldus Nijtmans.
Het Nederlandse onderzoeksinstituut TNO verzamelt om de tien jaar cijfers over de groei van kinderen. Volgens een woordvoerder is over te lichte kinderen nog weinig bekend omdat er vooral aandacht was voor overgewicht. De laatste cijfers over groei stammen uit 1997 en de nieuwe moeten nog worden verzameld. "We hebben in de oude cijfers al wel de eerste signalen gezien van kinderen met ondergewicht. In de

nieuwe cijfers zullen we er bijzondere aandacht aan besteden".

Bron: Belga

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