

## 11.8 VOEDING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk dat je goed eet.<sup>12</sup> Dat geldt al voor de periode dat je zwanger wilt worden en ook in de eerste maanden wanneer aanhoudende misselijkheid voor problemen kan zorgen. Je kunt beter goed gevoed aan een zwangerschap beginnen. Het lichaam is er zo op gebouwd dat het kindje zo min mogelijk tekortkomt, mits de omstandigheden niet te extreem zijn. De moeder zal bij een onvolwaardige voeding interen op haar reserves en in een slechtere voedingstoestand komen.<sup>13</sup>

Een aantal voedingsstoffen verdient extra aandacht. Een van de belangrijkste voedingsbronnen tijdens de zwangerschap zijn vetten, naast voldoende vitamines en mineralen en de benodigde eiwitten en koolhydraten. Met name de vetten die zo min mogelijk zijn bewerkt, doen de baby goed. De kwaliteit van olie dient goed te zijn. Als er naast persen van bijv. olijven ook verhitting wordt gebruikt, is dat nadelig voor de kwaliteit van de olie en voor de gezondheid. De vetten bevatten vetzuren die ingebouwd dienen te worden in de cellen van de baby. Vooral de hersenen en het zenuwstelsel zijn gebaat bij goede vetzuren. Het goede zit hem in de opneembaarheid en in de bruikbaarheid in de cellen zelf. Als een olie of vet te veel en te hoog industrieel verhit is geweest, gaat dat inbouwen niet meer zo goed. Gezien de ontwikkeling van het immuunsysteem van het kindje is een goede darmflora bij de moeder een pre. Bij de geboorte neemt het kind hiervan wat over en als er borstvoeding wordt gegeven, is er een goed klimaat om de darmflora voldoende te laten ontwikkelen. Voor de moeder is het tijdens de zwangerschap belangrijk dat ze voldoende vezels in de voeding heeft van verschillende soorten en voedingsmiddelen gebruikt die van zichzelf verschillende soorten darmbacteriën bevatten. Om dit goed te laten werken, is het nodig om voldoende te drinken. Voor meer informatie over darmflora verwijzen we naar *De gezondheidswijzer* van Henny de Lint.<sup>14</sup>

Een goede voorziening van vitamine D (7,5-10 mcgr/dag) en van foliumzuur (400-500 mcgr/dag) is noodzakelijk voor de ontwikkeling van het kind. Het kan nodig zijn om dat er bij te slikken in de vorm van voedingssupplementen wanneer deze extra hoeveelheid moeilijk uit de voeding te halen is. Voldoende foliumzuur zorgt er ook voor dat het lichaam voldoende melatonine aan kan maken, zodat je goed kunt slapen.

Er kunnen zwangerschapsongemakken ontstaan zoals misselijkheid, oprispend maagzuur, moeilijke stoelgang of vermoeidheid. Een goede uitgebalanceerde voeding kan deze ongemakken verminderen.

Tijdens de zwangerschap is het af te raden te roken, alcohol te gebruiken of te lijnen. Hoe goed de voeding ook is samengesteld, de nadelen van roken, drinken en lijnen

12 Hartman, E. (2007). Voeding gedurende de zwangerschap. In E. Hartman (Red.), *Mens en voeding* (2e ed., pp. 230-233). Baarn, Nederland: HB uitgevers.

13 Stegeman, N. (2013). Voeding bij zwangerschap en lactatie. In N. Stegeman (Red.), *Voeding bij gezondheid en ziekte* (6e ed., pp. 247-257). Groningen, Nederland: Noordhoff uitgevers.

14 Lint, H. de. (2013). Gezonde darmflora. In H. de Lint (Red.), *De natuurlijke gezondheidswijzer* (7e ed., pp. 81-84). Utrecht, Nederland: De Fontein.

wegen hier nooit tegenop. Er ontstaan dusdanige tekorten dat de groei en ontwikkeling nadelig worden beïnvloed.

Producten zoals koffie en andere cafeïnehoudende dranken zoals chocolademelk, cola of energiedrankjes zijn af te raden. Cafeïne zorgt voor bloedglucose-schommelingen en inadequate botvorming. Verder is drop (zout en zoet) en zoethout af te raden vanwege het bloeddrukverhogende effect.

### 11.8.1 **Schadelijke voedingsmiddelen**

- Lever
- Rauw vlees en vis
- Rauwe melk (listeria, toxoplasmose)
- Paling, roofvissen (dioxines)
- Zacht gekookt ei (salmonella)

#### **Van de kruiden zijn schadelijk**

- Jeneverbessen
- Aloë vera
- Efedra
- Kava kava
- Sassafras
- Smeerwortel
- Absint-alsem
- Borage
- Groot en klein hoefblad
- Boerenwormkruid

De meeste hiervan zorgen voor ongewenste baarmoedersamentrekkingen. Bij het gebruik van keukenkruiden en kruidenthee dient dit te worden afgewisseld. Drink niet dag in dag uit dezelfde kruidenthee, want daar zit ook een medicinale werking aan vast. Het gaat om anijs, fenegriek, gember (discutabel), nigelle, moederkruid, salie, senna, rabarber, meidoorn en dong quai. Kleine hoeveelheden en gevarieerd gebruik is aan te raden. Wat tijdens de zwangerschap zonder gevaar gebruikt kan worden, is rooibos thee, citroenmelisse en venkelthee.

In de volgende paragrafen wordt op een aantal onderwerpen wat dieper ingegaan.

### 11.8.2 **Vetten**

Zoals we al eerder hebben gezien, zijn vetten noodzakelijk voor een goede gezondheid. Praktisch houdt dat in dat roomboter, olijfolie, een noten en/of pittenolie en eventueel wat ghee of kokosvet tot het repertoire behoren. Gebruik dagelijks roomboter op brood of om mee te bakken. Gebruik dagelijks olijfolie in een salade of om in te bakken. Kies van de zuivel de volvette producten zonder toevoeging van smaakstoffen, kunstmatige zoetstoffen of suiker. Dus volle kwark, volle melk en volvette kaas. Varieer zo veel mogelijk. Let even op bij de lijnzaadolie. Deze is sterk van smaak, wat niet iedereen lekker vindt. Het mag nooit verhit worden en dient altijd samen met wat citroensap of tarwekiemolie gegeten worden. De lijnzaadolie is namelijk sterk reactief, een goede eigenschap die in het lichaam van pas komt. Tot de vetzuren uit de olie zijn aangekomen bij de cellen waar ze gebruikt worden, helpt het citroensap, daardoor zijn ze 'onderweg' rustig. Lynolax is een goed alternatief.

### 11.8.3 Vitaminen en mineralen

Een gevarieerde voeding voorziet in de benodigde vitamines en mineralen. Er zijn er een paar die extra aandacht verdienen tijdens de zwangerschap. Dit zijn ijzer, zink, vitamine B12, vitamine D en foliumzuur. De ijzercyclus werkt samen met foliumzuur, zink, vitamine C, vitamine B12 en koper. Als we spreken van een ijzertekort zullen we dus ook naar alle aspecten van deze stoffen moeten kijken. IJzer als spoorelement zit als hemoglobine in ons bloed en zorgt daar o.a. voor het transport van zuurstof. Heel belangrijk, want zonder dat gebeurt er niet zoveel in het lichaam.

Om daar te komen, is het nodig dat:

- Er voldoende goed opneembaar ijzer in de voeding zit (ferroverbinding).
- Het voedsel goed gekauwd wordt.
- Het maagslijmvlies intact is (voor opname van vitamine B12).
- Het milieu in de darm alkalisch moet zijn (niet te zuur).
- Belemmerende stoffen afwezig moeten zijn (cafeïne-tannine, fosfaten, caseïne, fyfaten).
- Er opnamebevorderende stoffen aanwezig dienen te zijn (vitamine C).

Dit betekent dat er in de voeding ferro-ijzer (tweewaardig ofwel haemijzer) aanwezig moet zijn of dat er ferri-ijzer (driewaardig ofwel non-haemijzer) in mag zitten, gecombineerd met vitamine C.

Ferro-ijzer zit in vlees. Voor het opnemen van non-haemijzer moet het lichaam meer moeite doen. De vitamine C zorgt voor de omzetting van ferri naar ferro. Om ervoor te zorgen dat het milieu in de darm niet te zuur is, dienen we zuinig te zijn met zuivel, suiker en gemaksvoeding. Daarnaast is het zinvol om zo min mogelijk belemmerende stoffen te nuttigen, geen koffie, thee of frisdranken bij de maaltijd, wel vruchten(sap), maar minder kaas eten, erg zuinig met sojaproducten en alleen lang gerezen ambachtelijk volkoren brood eten. Wanneer brood te snel rijst, wordt het aanwezige fytaat onvoldoende afgebroken. Het is jammer om om die reden van volkoren naar bruin te gaan. Lang gerezen brood is natuurvoedingsbrood, liefst desem, wat van biologische grondstoffen gemaakt is.

Om een goede ijzerstatus te handhaven, is het aan te bevelen om dagelijks ruim (groene) groenten te eten en daarnaast noten en zuidvruchten (ongebrand, ongezoeten, ongezwaveld), regelmatig peulvruchten, wat zeewier en brood dat langzaam gerezen heeft. Tijdens de zwangerschap is er ongeveer 15-19 mg/dag aan ijzer nodig. IJzer zit in peulvruchten, ei, (groene) groenten, volkoren graanproducten, tofu, gedroogde zuidvruchten en noten. Zink is een bouwstof van veel enzymen in het lichaam. Vooral het immuunsysteem heeft zink nodig om goed te kunnen werken. Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam 15-20 mg/dag nodig. Zink zit in kaas, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Ons lichaam is er erg zuinig mee, maar we hebben het wel nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en de werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 is dan ook nodig in de voeding. Zwangere vrouwen hebben 3,1 mgr/dag nodig. Dat kan gehaald worden door zuivel en eieren te eten. Door het gebruik van de anticonceptiepil, maagzuurremmers en slaapmedicatie wordt er te weinig vitamine B12 opgenomen. Tevens werkt het gebruik van gemaksvoeding, alcohol (bij meer dan één glas per dag) en cafeïne nadelig op de vitamine B12-status.

Over vitamine D kunnen we duidelijk zijn. Met onze grotendeels binnenshuis verlopende levensstijl is het goed erop te letten dat er voldoende vitamine D in de voeding zit. De handigste manier om aan vitamine D te komen, is om naar buiten te gaan en zonlicht te 'tanken'. Behalve dat er vitamine D aangemaakt wordt, levert

het ook ontspanning en frisse lucht op. De huidige aanbeveling van vitamine D is minimaal 400 I.E. of 10 mcgr/dag. (1 mcgr = 40 I.E.) Als we 2-3 uur in de zon vertoeven met blote onderarmen en onderbenen en geen zonnebrandcrème met UV-protectie op de huid smeren, maakt het lichaam 20.000 I.E. aan. Vitamine D wordt door het lichaam bewaard. Wanneer je dus weinig buiten bent, is het noodzakelijk vitamine D te suppleren waarbij opgemerkt moet worden dat zonlicht niet te vervangen is.<sup>15</sup>

Er zijn verschillende visies op de aanbevolen hoeveelheid vitamine D. Volgens G. Schuitemaker, apotheker en orthomoleculair deskundige, is 2000 I.E. noodzakelijk. Een tekort aan vitamine D brengt hij in verband met het ontstaan van diabetes.

De aanbevolen hoeveelheid foliumzuur tijdens de zwangerschap is zo hoog dat er aanvulling met een supplement nodig is. Het is raadzaam om evengoed voor voeding te kiezen met ruime dosering foliumzuur, omdat dat de werking en opname verbetert. Foliumzuur is nodig als co-enzym bij diverse processen: weefselvorming, celdeling en vorming van rode bloedcellen. Foliumzuur (folium = latijns voor blad) is vooral te vinden in blad-stengelgewassen, volle granen en fruit. Door licht, lucht, verhitting en raffineren gaat foliumzuur verloren. Een gezonde darmflora kan foliumzuur produceren, hoewel dat niet goed meetbaar is. Overmatig alcoholgebruik en verzuring werken belemmerend voor de opname van foliumzuur. De meest voorkomende deficiëntieverschijnselen zijn een 'open ruggetje' en hart- en vaatziekten.

#### **11.8.4 Eiwitten**

Behoeft: de gezondheidsraad stelt de gemiddelde behoefte aan eiwit op 0,8 gr. per kg lichaamsgewicht per dag. Voor zwangere vrouwen is dat 0,9 gr. per kg lichaamsgewicht. Het gehalte aan eiwit in de voedingsmiddelen is wisselend (zie les 1).

Het maakt wel uit welke eiwitten je nuttigt, omdat er essentiële en niet-essentiële eiwitten moeten worden gegeten in een goede verhouding. Een handig ezelsbruggetje is het combineren van zowel dierlijk als plantaardig eiwit in de maaltijd. Het kan ook verdeeld worden over de dag, want het lichaam slaat tijdelijk eiwitten op om daar later weer een ander bruikbaar eiwit van te maken.

#### **11.8.5 Koolhydraten**

Het moge duidelijk zijn dat alle ongeraffineerde koolhydraten bijdragen aan een goede voedingstoestand. De geraffineerde koolhydraten dienen te worden vermeden. De invloed op het bloedsuikergehalte, de botvorming en darmflora is ongunstig voor de baby.

#### **11.8.6 Darmflora en vezels**

Een goede darmflora bij de moeder levert over het algemeen een goede darmflora op bij het kind. Een goede darmflora krijg je door gevarieerd te eten. Gebruik daarbij zowel groenten, fruit, peulvruchten, graanproducten als noten, zaden en pitten. Hierdoor zijn er verschillende soorten vezels aanwezig in de voeding, ofwel prebiotica. Dat levert in de darm een voedingsbron voor verschillende darmbacteriën. Dat is nuttig, omdat er ook verschillende

<sup>15</sup> Witteman, L. (2013). Zwangerschap en borstvoeding. In L. Witteman, & M. Bakker - van Dam (Red.), De voedingspiramide (3e ed., pp. 79-91). Onbekend, Nederland: Voedingspiramide.

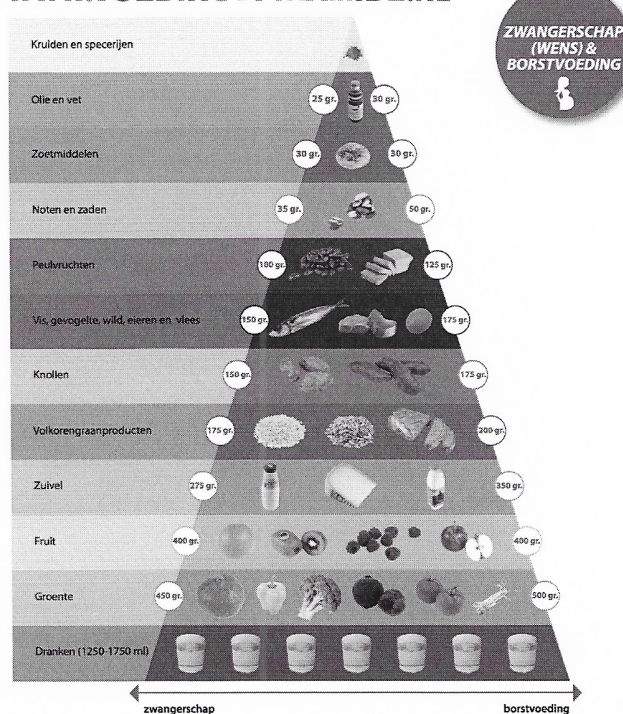
darmbacteriën stoffen moeten produceren waar wij profijt van hebben. Andere vezels zorgen voor volume in de darmen wat zorgt voor een goede stoelgang. Dat is gunstig, omdat de ontlasting niet te lang in de darmen moet blijven zitten, want dat levert schade op.

Naast de voedingsbodem voor darmbacteriën zijn ook de darmbacteriën zelf nodig in de voeding. Dit noemen we probiotica. Dit bereik je door eveneens een gevarieerde voeding te nemen en stoffen te vermijden die deze goede bacteriën afbreken. Neem voor de opbouw o.a. zure zuivelproducten zoals kwark, yoghurt of karnemelk. Andere leveranciers van probiotica zijn melkzuurgefermenteerde groentesappen, zuurkool, tempé, miso, natto, brooddrank, kefir, molkosan en zuurdesembrood (van een bakker die werkt met een moederdeeg en niet met desemsap). Gebruik daarbij verse en rauwe groenten. Producten en stoffen die de goede darmbacteriën hinderen, zijn: zoals antibiotica, de anticonceptiepil, suiker, alcohol, landbouwgif en bewerkte/geraffineerde producten.

### 11.8.7 Drinken

Voldoende vocht is nodig om diverse orgaansystemen te ondersteunen. Denk daarbij aan de uitscheidingsorganen zoals huid en nieren en de werking van de darmen en de lever. Het soort vocht en de hoeveelheid vocht zijn hierbij van belang. Water voegt het meeste vocht toe. Daarna de vruchtensappen zonder toevoegingen, kruidenthee en groentesap. Zuiveldranken en soepen bevatten wel vocht, maar vooral ook voedingsstoffen in de vorm van eiwitten. Deze tellen we dan ook niet mee. Drinken als koffie, zwarte en groene thee, frisdranken en alcohol zijn genotmiddelen. Deze kunnen best genuttigd worden, maar worden niet meegeteld in de vochtbalans. De benodigde hoeveelheid vocht is afhankelijk van het gewicht. Deel je gewicht in kg door 100 en vermenigvuldig met drie, dan heb je een richtgetal voor het aantal liter vocht per dag wat je nodig hebt. Hier zit een maximum aan van 3 liter. Deze rekensom kun je dus niet gebruiken als je meer dan 100 kg weegt. Voorbeeld: bij 80 kg =  $80 \times 3 = 240/100 = 2,4$  liter per dag nodig aan vochttoevoegende dranken. Aangezien het lichaam wel vaart bij warmte, is het zinvol om 2/3 deel van de dranken warm te gebruiken, 1/3 deel op kamertemperatuur en liever geen gekoelde dranken te nemen.

WWW.VOEDINGSPIRAMIDE.NL



KIES VOOR VARIATIE, VERS, PUUR, NATUURLIJK EN BIJ VOORKEUR BIOLOGISCH.		
Geen alcohol.	Maximaal 6 gram zout.	Caffeïnehoudende dranken niet of beperkt gebruiken.
Aanvullend multivitaminen/ mineralen voor zwangere of lacterende. Voor risicogroepen en bij risicofactoren extra voedingssupplementen.	Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep, taart, ijs, chips, snacks, suiker, lichtproducten, chocolade en drop.	Leeftijd: 30-60 minuten (buiten) bewegen.  Zonlicht voor vitamine D.  Voldoende ontspanning en nachtrust.

ZWANGERSCHAP(WENS) & BORSTVOEDING

### 11.8.8 **Overzicht dagelijkse behoefte tijdens zwangerschap**<sup>16</sup>

Wanneer we al deze gegevens bij elkaar zetten, hoe ziet de voeding er dan uit? Dit overzicht is bedoeld als leidraad, want als je meer dan 80 kg weegt aan het begin van de zwangerschap, dan is de verhouding anders dan wanneer je 50 kg weegt. Het gaat erom dat er een minimale basishoeveelheid nodig is. Meer eten mag altijd. Als je vegetarisch wilt eten tijdens de zwangerschap zul je meer ei, zuivel, peulvruchten of noten moeten eten om aan de benodigde hoeveelheid eiwit te komen.

---

<sup>16</sup> Witteman, L. (2013). Zwangerschap en borstvoeding. In L. Witteman, & M. Bakker - van Dam (Red.), De voedingspiramide (3e ed., pp. 79-91). Onbekend, Nederland: Voedingspiramide.

## 11.9 VOEDING TIJDENS DE BORSTVOEDINGSPERIODE

Eten voor twee is een fabeltje. Het lichaam is in staat twee mensen (of meer) te voeden met min of meer dezelfde hoeveelheid voeding die de moeder tot zich neemt. Afhankelijk van de hoeveelheid borstvoeding die wordt gegeven, zal er meer of minder gegeten moeten worden door de moeder. Het goed in de gaten hebben wanneer je honger hebt en dan ook gaan eten (en niet eerst een wasje draaien) is daarbij noodzakelijk. Het vervolgens signaleren van verzadiging werkt mee aan een goede voedingstoestand.

Twee aandachtspunten daarbij zijn vocht en genotmiddelen. Borstvoeding geven zorgt voor vochtverlies en dat dient wel goed te worden aangevuld. Gebruik ook hier de formule  $3 \times \text{lichaamsgewicht in kg delen door } 100$ .

Het kan zijn dat je kindje reageert op wat jij gegeten hebt. Meestal heb je dat snel genoeg in de gaten. De baby krijgt extra krampjes, slaapt slechter of huilt vaker. Pas je je voeding aan dan verdwijnen de klachten. Producten die voor klachten kunnen zorgen zijn koemelk, citrusvruchten, kippenei, chocolade-, carobe-, cacao- en cafeïnehoudende producten. Alcohol is af te raden, hoewel de baby daar geen direct last van zal hebben. Wel van de afvalstoffen die naderhand gevormd worden.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Stegeman, N. (2013). Zuigelingenvoeding. In N. Stegeman (Red.), Voeding bij gezondheid en ziekte (6e ed., pp. 259-290). Groningen, Nederland: Noordhoff uitgevers.

## 11.10 VOEDING VOOR KINDEREN

Vanaf de geboorte tot zes maanden is borstvoeding de beste keuze. Is borstvoeding niet mogelijk, dan is er kant-en-klare zuigelingenvoeding te koop van diverse merken. Rond de zesde maand is een kindje toe aan vast voedsel. Het ene kind zal bij 4 maanden al interesse tonen in vast voedsel, het andere kind heeft er wellicht bij 8 maanden nog geen trek in. De eerste zes maanden borstvoeding waren een goede basis en de borstvoeding kan ook zeker blijven. De WHO adviseert om de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven en vanaf zes maanden te starten met bijvoeding. Tot twee jaar kan de borstvoeding gegeven blijven worden, weliswaar in afnemende mate. Het blijkt dat rond de twee jaar er nog een flinke hoeveelheid antistoffen via de moedermelk voor het kind beschikbaar komen.

In een gezond voedingspatroon zorgt ritme voor duidelijkheid en stabiliteit. Waar borstvoeding op aanvraag gegeven werd, zal het aanbieden van de babyhapjes in een ritme houvast bieden voor het kind. Daarnaast kunnen de spijsverteringsorganen wennen aan het verteren van de nieuwe voedingsmiddelen. Zorg voor een duidelijk ritme in het voedingspatroon, de warme hap 's middags heeft de voorkeur. De zintuigen willen graag aan het werk bij het jonge kind. Zorg dat er verschillende consistenties worden aangeboden en dat er, zeker naarmate het kind groter wordt, wat te kauwen valt. Bied de eerste levensjaren vooral warme hapjes aan en eventueel hapjes op kamertemperatuur. Vermijd koude gerechten.

Wil je stoppen met borstvoeding geven, dan kun je daarvoor in de plaats kunstmatige zuigelingenvoeding geven. Deze bevat voldoende voedingsstoffen, maar natuurlijk niet de antistoffen die wel in moedermelk zitten. Deze flesvoeding kun je kant-en-klaar kopen of zelf maken. Dit laatste is makkelijk, goedkoop en lekker voor het kind.

De eerste babyhapjes bestaan uit groenten en fruit. Eerst als sap, dan gestoomd of gekookt daarna rauw, daarbij gecombineerd met graanvlokkenpap, zuidvruchten en notenpasta's.

Hier volgt een overzicht van de mogelijkheden. Houd daarbij in je achterhoofd dat niet-biologisch geteelde groenten en fruit geschild moeten worden.<sup>18,19</sup>

### 11.10.1 Vanaf 6 maanden<sup>20</sup>

Begin met fruit van het seizoen, dat kan zijn: appel, peer, frambozen, bramen, bessen eventueel met wat oer-bessensap of sinaasappelsap, in stukjes gesneden, geschild en kort gekookt. Van de groenten zijn de volgende soorten aan te bevelen: venkel, bloemkool, broccoli, wortel en pompoen. Een baby mag best saai eten, dan krijgt hij beter de kans het voedsel op een later tijdstip te herkennen. Drie dagen achter elkaar dezelfde groente is geen probleem.

18 Troch, M. (2012). Hoofdstuk 1 tot en met 9. In M. Troch (Red.), *Gezond groeien* (Herz. ed., pp. 4-180). Les Iles, België: M. Troch.

19 Stegeman, N. (2013). Zuigelingenvoeding. In N. Stegeman (Red.), *Voeding voor peuters en kleuters* (6e ed., pp. 293-300). Groningen, Nederland: Noordhoff uitgevers.

20 Pluimes, M. (2010). Gezonde voeding. In M. Pluimes, & A. Hertsberg (Red.), *De kleine vegetariër* (pp. 19-29). Uithoorn, Nederland: Karakter.



Een manier om kinderen te leren eten is volgens de Rapley-methode. Hierbij worden babyhapjes niet gepureerd, maar als heel product gegeven.

Vanaf 6 maanden is de baby erop gericht om kauwen en verteren verder te ontwikkelen. Zou je hem dan alleen gepureerde groenten of fruit aanbieden, dan valt er niets te ontwikkelen. Ouders zijn meestal bezorgd vanwege het mogelijke verslikken in de voeding. Gelukkig heeft de baby een ingebouwd mechanisme, de kokhalreflex. Zodra een stuk voedsel te groot is zal hij kokhalzen, het voedsel eventueel uitspugen en opnieuw beginnen met kauwen. Dat werkt prima, een baby wist immers na de geboorte ook precies waar en hoe de moedermelk te halen was. Het vergt wel aandacht en tijd van de ouders. Een schaaltpap of groentepuree aan je kind opvoeren is vele malen sneller en geeft minder rommel dan wanneer je het kind zelf zijn gang laat gaan. Beslis voor jezelf of je het gezondheids- en ontwikkelingsvoordeel er tegenop vindt wegen.

Gaat dit goed, vermeng een deel van het fruit met graanvlokkenpap om het voedzamer te maken of geef het fruit en de groenten los van de pap. Start met vlokken van rijst, boekweit, gierst en quinoa. Gaat dat goed, dan kun je vanaf 12 maanden vlokken gebruiken van: gerst, haver, tarwe, maïs en rogge. Ben je wat meer ervaren in het werken met granen, dan kunnen hele korrels ook.

### **Graanvlokkenpap**

Deze graanvlokkenpap is een goede basis voor groenten en fruithapjes. Het levert vezels en verhoogt de voedzaamheid van het babyhapje. Je kunt zelf bepalen welke graanvlokken je gebruikt. Het kan ook een mengsel zijn. Haver en gierst zijn een goede combinatie, of quinoa en maïs. Het vocht kan bestaan uit water, rijstmelk, havermelk of quinoamelk. Liever geen koemelk, geitenmelk of sojamelk, omdat dan de verteerbaarheid van het hapje zwaarder voor het kind wordt. Door de vlokken lang te koken, wordt het ook met water een lekker romig resultaat. Maak dit voor 4-5 porties tegelijk en bewaar het maximaal vier dagen afgesloten in de koelkast in een glazen pot.

### **Basisrecept vlokkenpap**

#### *Ingrediënten:*

1 kop graanvlokken

4 koppen vocht

#### *Werkwijze:*

Doe de vlokken met het vocht in een pannetje en laat dit 10 min. weken.

Zet dit op het vuur en breng aan de kook.

Laat dit op een laag vuur zonder deksel (anders kookt het over) 20-30 min. koken.

Zet het vuur uit en laat het nog 10 min. nawellen.

Afhankelijk van de leeftijd van het kind kun je de pap zo geven of pureren met groenten of fruit.

Zodra het kind dit onder de knie heeft, kun je verder gaan met uitbreiden. Het is verschillend per kind. De een graait de groenten van je bord en de ander heeft er geen interesse in. Het is geen must om te starten met fruit en daarna de groenten te introduceren. Het kan ook andersom of min of meer tegelijkertijd. De volgende groenten kunnen worden toegevoegd: biet, pastinaak, koolrabi, knolselderij, spinazie, andijvie, veldsla, postelein, raapstelen, koolraap, sperziebonen, tomaat, witlof, doperwtjes, komkommer, courgette, snijbonen, chinese kool en paksoi. Maak ook eens een soep als variatie. De pap mag wat voedzamer gemaakt worden door 1 eetl. toe te voegen van amandelpasta, hazelnootpasta, tahin (wit of donkere),

zonnepitpasta. Of laat meekoken: 2 stuks of eetl. gedroogde abrikozen of vijgen, dadels, rozijnen of pruimen.

Wanneer er borstvoeding gegeven is, heeft het kind ook al geproefd van het voedsel dat de moeder heeft gegeten. Eet gezond en laat je kind mee-eten.

### 11.10.2 Vanaf 9-12 maanden<sup>21</sup>

Afhankelijk van de interesse en de verteringscapaciteiten van je kind kun je vanaf 9 maanden starten met rijstwafels, belegd met roomboter, jam, notenpasta, zadenpasta, appelstroop, eventueel zure zuivelkaas. Vanaf 10 mnd. kun je melk en kaas geven en vanaf één jaar kun je volkorenbrood geven. Afhankelijk van de conditie en interesse van het kind kan al eerder gestart worden met bruinbrood, toch verdient dat niet de voorkeur.

Wil je zuivel geven, dan heeft de zure zuivel de voorkeur. Gebruik groene bladkruiden naar behoefte en gebruik geen zout. Stel dat zo lang mogelijk uit. Vanaf twee jaar kan het kind zout verdragen en is het ook nodig wanneer je vegetarische voeding aanhoudt. Het gaat dan om het zout in brood en kaas. Voeg zelf kleine hoeveelheden aan de gerechten toe die je maakt (aardappelen worden in de vegetarische keuken als groenten gezien).

Bij eieren is het iets lastiger. De een zegt dat eiwit allergie kan veroorzaken, de ander zegt dat eigeel te zwaar verteerbaar is. Het opmerkelijke is dat een kind vanzelf dat opeet wat goed voor hem is, mits de omstandigheden zodanig zijn dat er rust en aandacht voor de voeding is. Geef een ei rond 1½-2 jaar. Vlees kan vanaf één jaar, zorg voor goede kwaliteit en geef kleine beetjes.

Tomaat, paprika en aubergine zijn groenten die sterk verkoelend werken in het lichaam en het best in combinatie met andere groenten kunnen worden gegeten. Vanaf 8 maanden kun je linzen en doperwten geven. Gebruik liever geen sojaproducten of suiker (zie eerder).

Alles opgeteld, heeft je kind op deze manier groenten, fruit, brood, noten, Zuidvruchten, pap en soep leren eten. Naarmate het kind ouder wordt, gaat het meer met de pot mee-eten. Op deze manier krijgt het kind voldoende voedingsstoffen binnen.

Let op met leverworst en smeerkaas. Beide zijn handig in gebruik en toch ongunstig voor de gezondheid. Het hoge gehalte aan vitamine A in de leverworst is een te hoge belasting voor de lever. De smeltzouten in smeerkaas belemmeren een goede botopbouw.

21 Stegeman, N. (2013). Zuigelingenvoeding. In N. Stegeman (Red.), Voeding voort schoolkinderen en adolescenten (6e ed., pp. 303-312). Groningen, Nederland: Noordhoff uitgevers