



# Voeding en EB: peuter

informatie voor patiënten

# Voeding en EB: peuter

INLEIDING	5
DOEL VAN VOEDING BIJ EB	6
SAMENSTELLING VAN HET DIEET	6
Eiwitten	
Koolhydraten	
Vezels	
Vetten	
Vitaminen	
Mineralen	
Water	
ENERGIEVERRIJKING VAN DE VOEDING	12
SONDEVOEDING	13
Soorten sondevoeding	
OBSTIPATIE	15
REFLUX	16
DYSFAGIE	16
RECEPTEN	18
MEER INFORMATIE	21

## Inleiding

De voeding van peuters en kinderen vraagt extra aandacht omwille van de nodige voedingsstoffen voor hun groei en ontwikkeling. Peuters met epidermolysis bullosa (EB) hebben daarboven een verhoogde behoefte aan de juiste voeding omwille van hun wondgenezing.

Deze brochure bevat algemene informatie over de voeding voor een peuter met EB. Het is belangrijk om het advies van een pediatrische diëtist(e) in te winnen om de beste voeding voor je kind te bepalen.



## DOEL VAN VOEDING BIJ EB

Het algemene doel van nutritionele ondersteuning bij EB is om een zo goed mogelijke levenskwaliteit te garanderen. Dit houdt in dat men voorziet in de voedingsbehoeften, waardoor de wondgenezing wordt bevorderd, de voedingsgerelateerde problemen verminderen en de weerstand verbetert.

## SAMENSTELLING VAN HET DIEET

Tijdens de kindertijd en de adolescentie heeft je kind meer behoefte aan verschillende voedingsstoffen omwille van de groeispurt. Bij EB

zorgt het voortdurende herstel van de huid ervoor dat de snelheid van het metabolisme hoger is dan normaal. Hierdoor heeft je kind een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen.

De belangrijkste voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen, vezels en water. Deze voedingsstoffen zijn terug te vinden in verschillende producten, zodat een gevarieerd dieet een goede balans van alle voedingsstoffen bevat.

### Eiwitten

Eiwitten hebben verschillende functies in het lichaam. Ze maken deel uit van het lichaamsweefsel en ze bevorderen de wondgenezing. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen dierlijke en plantaardige eiwitbronnen. Dierlijke eiwitbronnen zijn melk en melkproducten (kaas, yoghurt, ...), vlees, vis en eieren. Peulvruchten (erwten, bonen, linzen ...), noten en granen zijn plantaardige eiwitbronnen. Noten mogen echter niet gegeven worden aan kinderen jonger dan vijf jaar, omdat ze zich kunnen verslikken.



Als je thuis vegetarisch eet, is er een goede planning nodig zodat je kind voldoende eiwitten inneemt. Win hierover advies in bij je diëtist(e).

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energieleverancier. Daarnaast brengen ze ook vezels, vitamines en mineralen aan. Koolhydraten vind je terug in een ruim assortiment voedingsmiddelen. Granen, graanproducten, aardappelen, fruit, groenten, peulvruchten, ... zijn slechts enkele voorbeelden van koolhydraten. Ook suikers, koekjes, cake enzovoort behoren tot deze groep en zijn geschikt voor de aanbreng van energie. Belangrijk hierbij is dat de zoete koolhydraten (koekjes, cake, ...) enkel als aanvulling mogen gebruikt worden op de andere koolhydraten (granen, fruit, aardappelen, ...).



Om de tanden van je kind te beschermen, raden we aan om een blokje kaas of kauwgum te eten na de consumptie van een zoet product.

## Vezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare koolhydraten die een gunstige invloed hebben op de darmflora en darmbewegingen. Bronnen van voedingsvezels zijn meestal ook goede koolhydraatbronnen. Vezels zitten in granen en graanproducten, fruit, groenten, peulvruchten en noten. In sommige gevallen vermijd je echter best het eten van vezelrijke producten. Als je kind bijvoorbeeld blaren en wonden in de mond heeft, kan het eten van vezelrijke voedingsmiddelen leiden tot moeilijkheden met kauwen en slikken.

## Vetten

Vetten zijn een geconcentreerde bron van energie. Een gram vet levert tweemaal zoveel energie als een gram koolhydraten. Daarnaast bevatten vetten verschillende vitamines en leveren ze de essentiële vetzuren die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van je peuter. Bronnen van vetten zijn boter, margarine (> 60 g vet per 100 g), olie, volle melk(producten), roomijs, room, vlees, eieren, vis, avocado's, noten, chocolade. Vetten zijn noodzakelijk in de voeding van je peuter, ook wanneer je peuter niet erg actief is. Bij het schrappen van vetten uit de voeding worden de eiwitten gebruikt als energiebron, terwijl deze in de eerste plaats bestemd zijn om te helpen bij het maken van nieuwe weefsels en wondgenezing.

## Vitamines

Vitamines zijn stoffen die in heel kleine hoeveelheden nodig zijn voor het optimaal functioneren van het lichaam. Het lichaam kan deze stoffen niet zelf aanmaken, daarom moeten vitamines worden aangevoerd door de voeding. Alle vitamines zijn terug te vinden in verschillende voedingsmiddelen, hierna volgt een kort overzicht.

**X Vitamine A** is een belangrijke vitamine voor de huid. Het zorgt voor het behoud van een gezonde huid, ogen en membranen. Ook helpt vitamine A om het immuunsysteem te versterken. Vitamine A is een vetoplosbare vitamine. Je vindt het in lever, volle melk(producten), eieren, vette vis (makreel, zalm, ...), margarine (> 60 procent vet) en boter.

X **Vitamines van de B-groep** zijn terug te vinden in onder andere vlees, zuivelproducten, eieren, brood, aardappelen en graanproducten. De verschillende vitamines B hebben elk hun specifieke functie. Ze spelen een rol in de omzetting van koolhydraten naar energie. Ook zorgen ze voor het onderhoud van gezond bloed en een gezonde huid.

X **Vitamine C** speelt een belangrijke rol in de wondgenezing en de ijzerabsorptie. Fruit is de voornaamste bron van vitamine C, maar het is ook terug te vinden in aardappelen en in sommige groenten (groene groenten, bloemkool, spruitjes, koolsoorten en paprika).

X **Vitamine D** vind je in boter, margarine (> 60 procent vet), vette vis (makreel, zalm, haring, ...), melk, eieren en lever. Ook wordt vitamine D gevormd bij blootstelling van de huid aan de zon. Samen met calcium is vitamine D belangrijk voor de sterkte van de botten en de tanden.

X **Vitamine E** speelt een belangrijke rol in het immuunsysteem en de bescherming van de celmembranen. Goede bronnen zijn plantaardige oliën (maiskiem-, soja-, walnootolie), volkorenproducten, noten, groene bladgroenten, eidooier en lever.

## Mineralen

Mineralen zijn, net zoals vitamines, essentieel voor het lichaam en voor de groei. Een gevarieerde voeding voorziet in een goede aanbreng van de verschillende mineralen. Bij EB moet er extra aandacht besteed worden aan de inname van ijzer, zink, selenium en calcium.

Deze mineralen worden kort besproken.

✓ **Ijzer** is nodig voor gezond bloed en de preventie van bloedarmoede. De voornaamste bron van ijzer is rood vlees. Daarnaast is het mineraal ook terug te vinden in eieren, peulvruchten, volkorenproducten en groenten.

✓ **Zink** speelt een belangrijke rol in verschillende metabole processen, waaronder ook wondgenezing. Goede zinkbronnen zijn vlees, volkorenproducten, peulvruchten en noten.

✓ **Selenium** is terug te vinden in zuivelproducten, sommige noten, zaden en granen. Het mineraal beschermt de cellen tegen vernietiging en vormt antilichamen voor het immuunsysteem.

✓ **Calcium** zorgt samen met vitamine D voor een gezond gebit en stevige botten. Goede calciumbronnen zijn melk en melkproducten. Suppletie van calcium is zelden nodig.

## Water

Water zorgt ervoor dat het lichaam gehydrateerd blijft. Een goede vochtinname is ook belangrijk om obstipatie te vermijden.



## ENERGIEVERRIJKING VAN DE VOEDING

Je peuter heeft voldoende energie nodig voor een optimale groei en ontwikkeling. Door de aandoening EB heeft je kind een grotere energiebehoefte als gevolg van de wonden die hierbij kunnen optreden. Hier volgen enkele tips om de voeding van je peuter energierijker te maken. Raadpleeg eerst je behandelende diëtist(e) voor een individueel aangepast advies.

- ✓ Serveer bechamel- of kaassaus met extra room bij groenten.
- ✓ Gebruik enkel volle melk(producten).
- ✓ Voeg boter, margarine (> 60 procent vet) of olie toe aan warme groenten.
- ✓ Eet een gebonden soep (met groenten, aardappelen of pasta) een half uur voor de maaltijd.
- ✓ Maak gebruik van vettere vleessoorten zoals gehakt, worsten, hamburger, stoofvlees, spek, ...
- ✓ Eet regelmatig gebakken aardappelen, kroketten, puree of pasta.
- ✓ Voeg extra room toe in sauzen, yoghurt, puree, ...
- ✓ Meng onder puree mascarpone, Boursin®, Kiri®, Philadelphia®, ...
- ✓ Smeer royaal boter of margarine (> 60 procent vet) op brood.

- ✓ Maak royaal gebruik van beleg zoals smeerkaas, paté, omelet, roerei, vleessalade, vissalade, chocoladepasta, speculaaspasta, confituur, ...
- ✓ Voeg confituur, honing of bruine suiker toe aan yoghurt, pudding, rijstpap, ...
- ✓ Voeg 4 eetlepels melkpoeder toe aan 500 ml volle melk.
- ✓ Schakel allerlei lekkere tussendoortjes in zoals pannenkoeken, wafels, wentelteefjes, volle fruitkaasjes, rozijntjes, ijs, milkshake, peperkoek, chocolade, ...
- ✓ Kies voor energierijke dranken: volle melk, volle chocolademelk, vruchtensappen, limonades, sportdranken, ...
- ✓ Voeg grenadine toe aan vruchtensappen, water, limonades, ...
- ✓ Eet 's avonds eens spaghetti, macaroni, pizza, omelet, croque monsieur, ... in plaats van brood.
- ✓ Gebruik eventueel een energiepreparaat.
- ✓ Gebruik eventueel een eiwitpreparaat.

## SONDEVOEDING

Sondevoeding is een volwaardige vloeibare voeding. Het is een goede manier om aan de energiebehoefte van je peuter te voldoen als de energieopname via normale voeding te beperkt is.

De sondevoeding wordt toegediend met behulp van een button. Dit is een gastrostomie die met een ballonnetje vastzit in de maag. Een gastrostomie is een kanaal tussen de maag en de buikwand. Het maken van dit kanaal is een eenmalige ingreep en de button kan makkelijk vervangen worden. Om de sondevoeding te kunnen toedienen, moet een verlengstuk aan de button worden bevestigd.

### Soorten sondevoeding

Er bestaan verschillende soorten sondevoeding. Ze worden ingedeeld in polymere, oligomere en monomere sondevoedingen.

- X **Polymere sondevoeding** is een sondevoeding met voedingsstoffen die nog verteerd moeten worden in het maag-darmkanaal. Deze sondevoeding benadert de normale voeding het meest.
- X **Oligomere of semi-elementaire sondevoeding** is een licht voorverteerde voeding. Grote eiwitten zijn gesplitst in kleinere eiwitten (oligopeptiden).
- X **Monomere of elementaire sondevoeding** is een volledig voorverteerde sondevoeding. Alle voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten en vetten) komen voor in hun bouwstenen (aminozuren, glucose, korte keten vetzuren).

Je diëtist(e) zal je adviseren over welke sondevoeding het meest geschikt is voor je peuter.

## OBSTIPATIE

Obstipatie of constipatie is een harde, uitgedroogde, te weinig frequent optredende ontlasting. Deze toestand is meestal te wijten aan een te kleine inname van vocht, maar kan ook veroorzaakt worden door het gebruik van sondevoeding.

Bij peuters met EB kan de anale huid scheuren als gevolg van obstipatie en een harde feces. Dit veroorzaakt veel pijn. Je peuter kan hierdoor een angst ontwikkelen om zich te ontlasten, wat kan leiden tot het onthouden van de ontlasting. Er wordt een vicieuze cirkel gevormd: je peuter raakt meer en meer geconstipeerd, wat op zijn beurt een negatief effect heeft op zijn eetlust.

Om obstipatie te voorkomen of te verhelpen, wordt geadviseerd om extra vezels in te schakelen. Vezels zijn terug te vinden in graanproducten, groenten en fruit. Belangrijk hierbij is dat er voldoende vocht wordt opgenomen om de gunstige werking van de vezels niet tegen te gaan.

Als deze maatregelen niet voldoende blijken, kan ook een licht laxativum worden ingeschakeld. Raadpleeg hiervoor wel eerst je behandelende kinderarts.



## REFLUX

Reflux is het terugvloeien van zure maaginhoud in de slokdarm. Vooral voedingsmiddelen die een invloed hebben op het ontstaan van reflux moeten vermeden worden. Enkele voorbeelden zijn chocolade, pepermunt, frisdrank, citrussap, ...

Soms kan het ook helpen als de consistentie van de voeding wordt aangepast. Dit wordt verder besproken onder dysfagie.

Een aangepaste en correcte houding tijdens het eten helpt ook om klachten van reflux te verminderen.

Het voedingsadvies is echter heel individueel, advies van een pediatrische diëtist(e) is dan ook aan te raden.

## DYSFAGIE

Dysfagie is een slikstoornis en komt uitsluitend voor bij de junctionele en dystrofische vorm van EB.

Als je peuter slikproblemen heeft, zal de logopedist bepalen hoe de voeding moet worden aangepast. Meestal is een vloeibare voeding aangewezen bij slikproblemen.

Voorbeelden van vloeibare voeding zijn

- Melkproducten: milkshake, chocolademelk, drinkyoghurt, pap, ...
- Fruit en groenten: vruchtensap, groentesap, gemixte soep, smoothie, ...
- Gemixte boterham
- Gemixte warme maaltijd (met bouillon, volle melk)
- Drinkvoeding als bijvoeding of vervangmaaltijd

### Enkele algemene tips

- ✓ Gebruik groentesappen, compotes en aardappelpuree. Deze producten zijn makkelijker te verwerken in vloeibare voeding.
- ✓ Verdeel de voeding van je peuter goed over de dag.
- ✓ Zorg voor voldoende tussenmaaltijden.

Voor meer advies over de juiste textuur van de voeding, kun je je pediatrische diëtist(e) raadplegen.

## RECEPTEN

### Frambozenfantasie

#### Ingrediënten

- 1 madeleine
- 1 Petit Gervais®framboos
- 1 NutriniDrink®aardbei

NutriniDrink® is een medische bijvoeding rijk aan energie, speciaal ontwikkeld voor de noden van kinderen. Het is ook verkrijgbaar in andere smaken (banaan, chocolade, vanille).

#### Bereidingswijze

Plet de madeleine met een vork. Meng in een kom de geplette madeleine met de Petit Gervais®framboos. Voeg enkele eetlepels NutriniDrink®aardbei toe om de gewenste consistentie te verkrijgen.

#### → Tip

Door een andere smaak van Petit Gervais® of NutriniDrink® (vanille, banaan, chocolade) te nemen, geef je direct een heel andere smaak aan dit gerechtje.

### Basisrecept milkshake

#### Ingrediënten

- 2 bollen vanilleroomijs
- 200 ml volle melk
- 2 eetlepel suiker
- 2 eetlepels melkpoeder
- Eventueel 1 stuk fruit: banaan, aardbei, perzik, ...



#### Bereidingswijze

Meng twee bollen vanilleroomijs met de volle melk, de Nutrini-Drink®, de eetlepels suiker en melkpoeder en een stuk fruit. Mix alles goed door elkaar.

#### → Tip

Je kunt de milkshake nog energie- en eiwitrijker maken door de volle melk te vervangen door NutriniDrink®vanille. Ook de combinatie van melk met NutriniDrink® is een goede optie.

Als je kiest voor een bananen- of perzikenmilkshake, kun je ter afwisseling een NutriniDrink®banaan toevoegen. Bij een aardbeienmilkshake gebruik je best een NutriniDrink®aardbei.

Heb je liever een chocoladesmaak, dan kun je wat Nesquick®-poeder gebruiken als smaakmaker. Gebruik dan ook een Nutrini-Drink®chocolade om de milkshake mee te bereiden.

### Perzikdrank

#### Ingrediënten

- Blik perzik
- Sinaasappelsap of ananassap
- 1 eetlepel suiker
- Slagroom



#### Bereidingswijze

Maak perzik uit blik fijn met een mixer. Meng er sinaasappelsap of ananassap door. Voeg een scheut ongeklopte slagroom en een eetlepel suiker toe.

## Peutertortilla

### Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 lente-ui, dun gesneden
- 1 middelgrote gare aardappel, klein gesneden
- 2 eetlepels gare groenten, klein gesneden
- 2 grote eieren, losgeklopt met volle melk
- 2 eetlepels geraspte kaas



### Bereidingswijze

Verhit de olie in een kleine koekenpan. Bak de lente-ui, de aardappelstukjes en de groenten zes tot acht minuten. Roer regelmatig tot de aardappelen lichtbruin zijn en de groenten heet zijn. Strooi de geraspte kaas erover en schenk de losgeklopte eieren erover. Bak de omelet zonder te roeren tot de onderkant gestold is. Zet de pan onder een grill tot de bovenkant goudbruin is en de eieren helemaal gaar zijn. Laat de tortilla op een snijplank glijden en snij in repen of punten.

## Bosvruchtenijsje

### Ingrediënten

- 250 g bevroren bosvruchten
- 500 g volle yoghurt
- 1 NutriniDrink®aardbei
- 4 eetlepels honing



### Bereidingswijze

Mix alle ingrediënten met een blender. Zeef de massa na het mixen om de pitjes van de bosvruchten te verwijderen. Giet het mengsel in

ijsvormpjes en plaats ze vervolgens in de vriezer. Na 30 minuten zijn de bosvruchtenijsjes klaar.

### → Tip

In plaats van de volle yoghurt kan ook volle plattekaas gebruikt worden of een combinatie van beiden.

## MEER INFORMATIE

Heb je problemen of vragen? Neem dan contact op met afdeling klinische voeding op:

(plaats kleefvignet)

Als je een verwijzing hebt voor de consultatie van de diëtiste kun je een afspraak maken via het nummer 016 34 10 86. Meer informatie kun je ook krijgen via:

### Internet

- [www.debra-belgium.org](http://www.debra-belgium.org) (Belgische DebRA-website)
- [www.debra.org](http://www.debra.org) (Amerikaanse DebRA-website)
- [www.debra.org.uk](http://www.debra.org.uk) (DebRA-website Verenigd Koninkrijk)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)





© april 2011 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze brochure werd opgesteld door Christel Kuppers, student KHLeuven voeding- en dieetkunde en klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

700248



  
**FSC**  
www.fsc.org

**MIX**  
Papier van  
verantwoorde herkomst  
**FSC® C008551**