

Vezelrijke voeding bij kinderen

Als je kind last heeft van constipatie of harde stoelgang, is het belangrijk om een gezonde en actieve levensstijl na te streven. Om de darmtransit te bevorderen, is een inname van voldoende vezels en vocht belangrijk.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn delen van planten die niet verteerd worden. Alle plantaardige voedingsmiddelen bevatten oorspronkelijk vezels, maar die kunnen verloren gaan tijdens de bewerking of verwerking van het voedingsmiddel. We onderscheiden twee grote groepen vezels:

- ✓ **Oplosbare (onzichtbare) vezels:** bijvoorbeeld pectine, dat aanwezig is in groenten, fruit en peulvruchten.
- ✓ **Onoplosbare (zichtbare) vezels:** deze vezels bestaan voornamelijk uit cellulose, dat aanwezig is in volle graanproducten en noten.

Aanbevelingen



- ✓ **Kies voor volle graanproducten.**
 - Volkoren brood, meergranenbrood, bruin brood, roggebroom, notenbrood, rozijnenbrood, bruine of meergranenpistolets en -stokbroden ...
 - Volkoren beschuiten en varianten (bv. knäckebröd)
 - Vezelrijke ontbijtgranen (> 6 g vezels/100 g), havervlokken, havermout, muesli ...
 - Volkoren deegwaren, zilvervliesrijst, quinoa, boekweit, bulgur ...
- ✓ **Eet dagelijks 1 à 2 porties groenten.**
 - Wissel af tussen rauwe en gekookte groenten.
 - Eet dagelijks een kom groentesoep, bij voorkeur niet gezeefd of gemixt.
 - Zet regelmatig peulvruchten op het menu, zoals witte/bruine/rode bonen, tuinbonen, erwten, kikkererwten, linzen, sojabonen ...
 - Geef je kind groenten mee naar school in de brooddoos en/of als tussendoortje (bv. kerstomaatjes, komkommer, wortel ...).
- ✓ **Eet dagelijks 2 à 3 stukken fruit.**
 - Kies bij voorkeur voor vers (seizoens)fruit.
 - Beperk fruit in blik en fruitmoes.
 - Let op met bananen: eet er niet meer dan één of twee per week, eventueel in combinatie met andere fruitsoorten.
 - Fruitsappen bevatten weinig tot geen vezels. Je kan een stuk fruit dus niet vervangen door een van deze dranken.

✓ Kies voor vezelrijke tussendoortjes.

- Een dagelijkse portie noten of studentenhaver is aanbevolen als je kind ouder is dan 6 jaar.
- Gedroogd fruit: bijvoorbeeld dadels, vijgen, pruimen, rozijnen, abrikozen, appelschijfjes ...
- Wissel gewone (liefst droge) kinderkoeken af met vezelrijke koeken, zoals een granenkoek, mueslireep of peperkoek.

Vochtiname

Voldoende vocht is absoluut noodzakelijk. Bij voorkeur drinkt je kind dagelijks 0,5 tot 1,5 liter water, naargelang de leeftijd.

✓ Tips

- Drink zoveel mogelijk verspreid doorheen de dag, dus niet alleen bij het eten.
- Zorg dat je altijd een gevulde drinkbus bij de hand hebt.
- Eet soep: zo neem je ook extra vocht op.
- Naast water kan je ook thee drinken. Kies voor vruchten- of kruidenthee (bv. kamille- of lindethee).
- Geef je water een smaakje, dat kan je stimuleren om meer te drinken. Voeg er bijvoorbeeld munt, citroen of komkommer aan toe. Let wel op met siropen: die bevatten vaak veel suiker of zoetstoffen. Zuiver water blijft de meest gezonde dorstlesser.

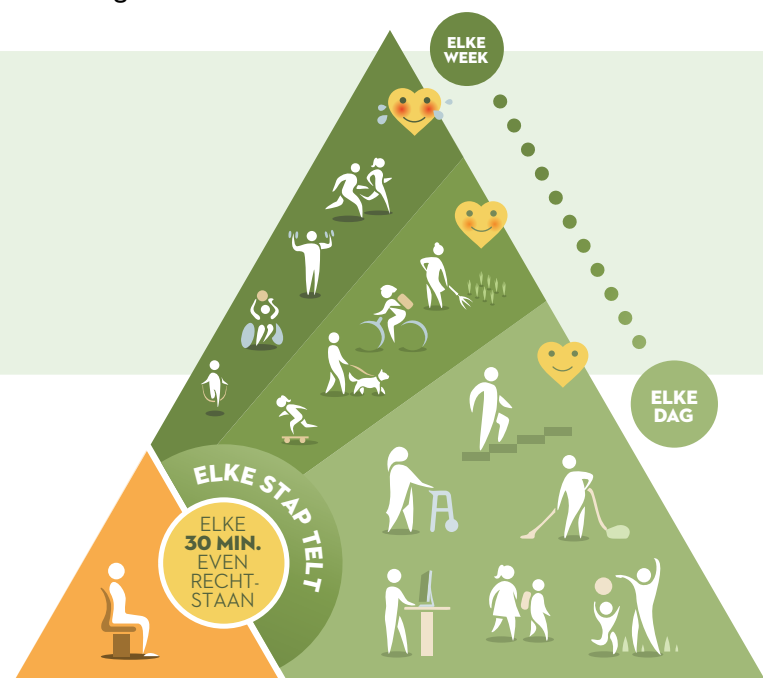
Beweging

Naast een gezonde vezelrijke voeding is het van groot belang om voldoende te bewegen en zo de darmtransit te stimuleren. Je hoeft niet elke dag intensief te sporten: hieronder vind je een aantal suggesties om op een eenvoudige manier te bewegen.

✓ Tips

- een goede wandeling
- een fietstochtje
- spelen in de tuin
- voetballen
- dansen
- ...

Maak van regelmatig bewegen een gewoonte binnen het gezin. Iedereen heeft er baat bij!



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN