

Voedingsadvies voor kinderen bij het gebruik van corticosteroiden

Als je kind medicatie met corticosteroiden moet innemen, kan dat een aantal bijwerkingen veroorzaken waarvoor specifiek voedingsadvies nodig is. Het is belangrijk om van bij de opstart van de medicatie je voedingspatroon aan te passen om zo weinig mogelijk last te ondervinden van deze bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen en advies

✓ Gewichtstoename en meer eetlust

Een gezond voedingspatroon is de basis. Eventueel is het nodig om de energie-inname te beperken.

✓ Verstoorde bloedsuikerwaarden

Probeer voeding met snelle suikers te beperken. Doe dat zeker wanneer er al sprake is van verstoorde bloedsuikerwaarden, maar ook om die te voorkomen.

✓ Verhoogde cholesterol

Zorg ervoor dat je via je voeding de juiste vetten binnenkrijgt: onverzadigde plantaardige vetten.


✓ Hoge bloeddruk

Beperk de hoeveelheid zout die je binnenkrijgt via je voeding.

✓ Botontkalking

Zorg ervoor dat je voldoende calcium opneemt. Probeer ook voldoende vitamine D op te nemen via zonlicht.

Algemene aanbevelingen

- 
- ✓ Eet op regelmatige tijdstippen.
 - ✓ Zorg dat je dagelijks drie hoofdmaaltijden en eventueel ook drie tussendoortjes eet.
 - ✓ Kies voor gezonde tussendoortjes:
 - ongesuikerde, magere melkproducten
 - groenten (rauwkost, gekookte groenten of magere, zoutarme soep)
 - handje noten (ongezouten, zonder korst)
 - stuk fruit
 - ✓ Drink voldoende, het liefst gewoon water. Als afwisseling kan je ook lightfrisdrank of ongezoete thee drinken.

Tips voor een gezonde voeding

Door de inname van cortisone kunnen bijwerkingen zoals gewichtstoename en meer eetlust zich voordoen. Een gezond voedingspatroon vormt daarom de basis. Eventueel is het nodig om de energie-inname te beperken.

- ✓ Kies voor magere of halfvolle melk, melkproducten en kazen.
- ✓ Kies voor magere, zoutarme vleeswaren en mager vlees bij de warme maaltijd.
- ✓ Vervang gesuikerde producten door producten met minder suiker of zoetmiddel.
- ✓ Drink bij voorkeur vooral water in plaats van frisdrank, maar ook lightfrisdranken kunnen af en toe.
- ✓ Vervang margarine of boter door minarine. Beperk het gebruik van bereidingsvetten tot één eetlepel per persoon voor de warme maaltijd. Gebruik slechts een mespuntje minarine per boterham.
- ✓ Kies voor volkoren graanproducten zoals volkoren brood, pasta en rijst. Die bevatten meer vezels en zullen een meer verzadigend gevoel geven, waardoor je er minder van eet.

Tips voor voldoende calcium

- ✓ Probeer elke dag 350 tot 500 ml melkproducten of met calcium verrijkte soja-, rijst- of notendranken te gebruiken. Bijvoorbeeld yoghurt, platte kaas, pudding of melk. Kies voor magere of halfvolle soorten.
- ✓ Eet elke dag 1 à 2 sneetjes brood met magere, zoutarme kaas.

Tips om zout te beperken

- ✓ Gebruik geen extra zout bij het bereiden van maaltijden. Vermijd ook zeezout, jodiumzout, selderijzout en fleur de sel.
- ✓ Maak gebruik van verse, gedroogde of diepvrieskruiden en zoutarme kruiden (bv. Verstegen®, Euroma®).
- ✓ Let op met kruidenmengsels zoals kippenkruiden of spaghettikruiden. Die bevatten vaak veel zout.
- ✓ Let op met bouillonblokjes. Die bevatten steeds een grote hoeveelheid zout. Kies voor zoutarme varianten (bv. Damhert®, Verstegen® of Knorr® Zero Salt).
- ✓ Vervang gewoon brood regelmatig door zoutarme ontbijtgranen, zoutarme muesli of zoutarme havermout.
- ✓ Beperk volgende voedingsmiddelen:
 - bereide vleessoorten (bv. worsten, blinde vinken, gehakt, gepaneerde vlees ...)
 - gerookte vleeswaren, gerookte vis
 - kant-en-klare maaltijden (bv. pizza, lasagne, kebab, frituursnacks ...)
 - zoutrijke snacks (bv. chips, olijven, gezouten nootjes ...)

Overzicht aanbevolen hoeveelheid zout en vetten

In onderstaande kader geven we je een overzicht van de aanbevolen hoeveelheid zout en vetten per voedingsmiddel. Probeer hiermee rekening te houden als je producten aankoopt door de verpakking na te kijken.

Voedingsmiddel	Maximale hoeveelheid zout	Maximale hoeveelheid vetten
Water	50 mg natrium/liter	/
Vetstoffen	0,2 g zout/100 g	40 g vet/100 g (max. 1/3e verzadigd vet)
Kruiden	0,1 g zout/100 g	/
Brood en graanproducten	0,1 g zout/100 g	12 g vet/100 g
Melkproducten	/	0%
Kazen	1,5 g zout/100 g	20 g vet/100 g 12 g vet/100 g
Vleeswaren	2 g zout/100 g	10 g vet/100 g
Vegetarische vleesvervangers	1 g zout/100 g	10 g vet/100 g
Vis in blik	0,6 g zout/100 g	10 g vet/100 g
Groenten in blik	0,1 g zout/100 g	/
Zoete en hartige snacks	0,5 g zout/100 g	15 g vet/100 g
Sauzen	0,6 g zout/100 g	30 g vet/100 g