



Voedingsadvies voor kinderen met constipatie

40.067N

Inleiding

Constipatie is vandaag waarschijnlijk de meest voorkomende cultuurgebonden aandoening bij kinderen. Vooral bij schoolgaande kinderen komt het zeer frequent voor en wordt het vaak miskend.

Er zijn **twee mogelijke verklaringen** voor het probleem van kinderconstipatie:

- Aan de ene kant bestaat er een zeker taboe rond alles wat met de ontlasting te maken heeft. "In onze Barbie-tijd moet alles clean en proper zijn en is 'kaka' iets vies, terwijl het voor een kind de meest natuurlijke zaak ter wereld is. Een kind voelt dit taboe rond stoelgang snel aan en zal zijn natuurlijke ontlastingsreflex beginnen te onderdrukken. Uitstel zorgt echter altijd voor een verharding en verdikking van de stoelgang, waardoor de ontlasting pijnlijker wordt ... en dus maar liever nog wat wordt uitgesteld. Op die manier dreigt men in een vicieuze cirkel terecht te komen.
- Een tweede fenomeen is dat toiletten vaak bijzonder kindonvriendelijk zijn. Veel toiletten op school zijn dikwijls vies, de toiletbril ontbreekt of is nat, er is geen WC-papier, enz. Bovendien ontbreekt vaak elke privacy: de deuren sluiten niet goed, vriendjes komen onderaan of bovenaan piepen, iedereen kan de intiemste geluiden horen.

Aanvankelijk zal een kind met een onregelgd ontlastingspatroon hiervan weinig hinder ondervinden. Wanneer er echter verschillende dagen na elkaar geen stoelgang is gemaakt, geeft dit een ongemakkelijk, opgeblazen gevoel en vermindert de eetlust. Pogingen om toch stoelgang te maken, worden snel opgegeven wegens te moeizaam en te pijnlijk.



Aandachtspunten bij de behandeling van constipatie:

- Probeer op de eerste plaats zoveel mogelijk voedingsvezels op te nemen onder de vorm van verse voedingsmiddelen (vnl bruin of volkoren brood, rauwe groenten of vers ongeschild fruit). Indien de gewone voeding alleen onvoldoende helpt kunt u vezelpreparaten toevoegen aan de gerechten (vb tarwezemelen, havermoutvlokken, suikerbietvezels oa in soep, yoghurt, pap, ...)
- Het is belangrijk voldoende te drinken
- Gebruik nooit laxemiddelen zonder voorschrift van de arts
- Neem, indien mogelijk, voldoende lichaamsbeweging

Indeling van de voedingsmiddelen



1. Vocht:

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> - Water - Fruitsap 	<ul style="list-style-type: none"> - Sterke thee

2. Graanproducten en aardappelen:

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> - Volkoren en bruin brood, beschuiten of crackers - Muesli, volkoren cornflakes, havermoutvlokken, tarwezetmelen, suikerbietvezel (fama fiber) - Gekookte aardappelen, volkoren deegwaren 	<ul style="list-style-type: none"> - Versgebakken wit brood - Witte rijst

3. Groenten:

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> - Alle groenten, vnl. rauwe zoals sla, geraspte wortelen, rauw witloof, ... 	

4. Fruit:

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">- Rijp ongeschild fruit zoals appel, peer, ...- Fruit uit blik, fruitsap, fruitmoes, ...- Gedroogd fruit zoals dadels, vijgen, ...	<ul style="list-style-type: none">- Rijpe banaan- Geraspte appel- Bosbessen en bosbessensap

5. Melk- en melkproducten:

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">- Yoghurt- Karnemelk	<ul style="list-style-type: none">- Gegiste en belegen kaas zoals Camembert, Brie, Gruyère

6. Vlees, vis en ei

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">- Alle soorten mager vlees (niet gepaneerd)- Van gevogelte moet het vel verwijderd worden- Magere vis, ongepaneerd en zonder saus (kabeljauw, rog, tarbot, pladijs, tong, schol en schelvis)- Ei: alle bereidingen behalve hard gebakken of gekookte eieren	<ul style="list-style-type: none">- Vette vleessoorten, alle bewerkte of bereide vleessoorten (pasteien, worsten, salami's, gepaneerde vleessoorten, gebruiksklare vleessoorten in saus, vleeskroketten, vleessalade)- Gepaneerde vissoorten, conserven in saus, gebruiksklare visschotel, viskroketten, vissoepen en alle soorten vis in olie.

7. Smeer- en bereidingsvet

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">- Alle soorten olie en dieetmargarines (zonder melk of melkpoeder)	<ul style="list-style-type: none">- Bak- en braadboter

8. Restgroep

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">- Peperkoek	<ul style="list-style-type: none">- chocolade

Lijst van vezelrijke producten:

- **Vezelrijke tussendoortjes**
 - o Parovita, Evergreen, Grany (van Heudebert)
 - o Son Vital
 - o All bran (Kellogg's)

- **Vezelrijke preparaten**
 - o Fibion, Fibogel
 - o Farma fiber (o.v.v zemelen, koekjes, tabletten, pruimenmoes)
 - o Céréal
 - o Soubry

Dagschema:

Ontbijt:	Volkoren brood of volkoren cornflakes Minarine Peperkoek of stuk fruit Karnemelk of fruitsap of water
Tussendoor:	Granenkoekje zoals evergreen, grany Glaasje fruitsap
Middagmaal:	Portie mager vlees of vis Goede portie rauwe groentjes zoals sla, wortelen, rauw witloof of fruitmoes Volkoren rijst of deegwaren of gekookte aardappelen
Dessert:	yoghurt
Tussendoor:	stuk fruit zoals appel, kiwi, sinaasappel, ... Glaasje fruitsap
Avondmaal:	Volkoren brood of volkoren cornflakes Minarine Peperkoek of stukje fruit Karnemelk of fruitsap of water
Laatavond:	Granenkoekje zoals evergreen, grany

Recepten:

1. Juliennesoep

Ingrediënten:

- 500 ml bouillon (op basis van een bouillonblokje)
- 10 g vetstof
- 100 g groenten (wortelen, ui, selder, prei)
- laurier, kruidnagel, tijm, peper en zout
- 1 eetlepel tarwezemelen

Bereiding:

Bereid een juliennesoep op basis van de groentebouillon. Voeg juist voor het opdienen de vezels toe.

2. Fruitmoes

Ingrediënten:

- 200 g appels
- water
- 12 g suiker
- kaneel
- 1 eetlepel tarwezemelen

Bereiding:

Bereid een appelmoes. Voeg op het einde van de bereidingstijd de vezels toe.

3. Aardappelpuree

Ingrediënten:

- 200 g aardappelen
- 50 ml melk
- peper, zout, muskaatnoot
- 1 eetlepel haverzemelen

Bereiding:

Bereid de aardappelpuree. Voeg als laatste de zemelen toe.

4. Yoghurt

Ingrediënten:

- 125 g magere yoghurt
- 30 g vers (appel, peer, perzik, ...) of 15 g gedroogd fruit
- 1 eetlepel tarwezemelen

Bereiding:

Meng de yoghurt met de overige ingrediënten.

5. Pannenkoeken

Ingrediënten:

- 50g tarwebloem
- 50 tarwemeel
- Snuifje bakpoeder
- 1 eetlepel suiker
- 200 ml melk
- ½ ei
- 2 eetlepels haverzemelen

Bereiding:

Bereid met de bloem, suiker, bakpoeder, melk, eidooier en vezels een homogeen beslag. Schep het stijfgeklopt eiwit onder het beslag. Bak de pannenkoeken onmiddellijk.



