



**ZWAARDER WORDEN EN GROEIEN**  
Adviezen voor een energie- en eiwitrijk dieet voor  
kinderen van 4 tot 18 jaar





Onder ouders verstaan wij ook verzorger(s), pleeg- of adoptieouder(s)

U kunt wijzigingen of aanvullingen op deze informatie doorgeven per e-mail: [patienteninformatieWKZ@umcutrecht.nl](mailto:patienteninformatieWKZ@umcutrecht.nl)



## **Wat staat er in deze folder**

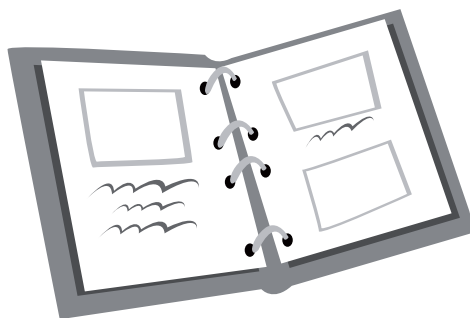
<b>Inleiding voor ouders</b>	<b>2</b>
<b>Informatie voor jongeren vanaf 12 jaar</b>	<b>4</b>
<b>Zwaarder worden en groeien</b>	<b>5</b>
<b>Hoe merk je dat je ondervoed bent?</b>	<b>6</b>
<b>Waarom is voeding belangrijk?</b>	<b>7</b>
<b>Hoeveel heb je nodig van de verschillende voedings-middelen?</b>	<b>8</b>
<b>In welke voeding zit veel energie en eiwit?</b>	<b>10</b>
<b>Dieet-producten</b>	<b>18</b>
<b>Jouw gewicht</b>	<b>18</b>
<b>Hoe lang moet je voeding met extra veel energie en eiwit blijven eten?</b>	<b>19</b>
<b>Wil je meer weten?</b>	<b>19</b>
<b>Adviezen van de diëtist</b>	<b>21</b>

## Inleiding voor ouders

Wij vinden het belangrijk u en uw kind goed te begeleiden. Begrijpelijke informatie is daarbij van groot belang. Deze folder is zowel voor u als voor uw kind.

Thuis stellen kinderen vaak meer vragen dan in het ziekenhuis. Daarom kunt u het beste uitleg geven aan uw kind. Deze folder helpt u daarbij.

Lees de folder éérst zelf. U kunt de tekst daarna voorlezen of in uw eigen woorden navertellen. Of uw kind leest de tekst zelfstandig. Bespreek in elk geval samen of alles duidelijk is.





## Informatie voor jongeren vanaf 12 jaar

Wij willen je zo goed mogelijk informeren. Lees daarom deze folder goed door. Je ouders lezen deze folder ook. Vraag of ze kunnen uitleggen wat je niet snapt.

### Tips

- ☆ Schrijf je vragen op, dan vergeet je ze niet. Bij je volgende bezoek aan het ziekenhuis kun je ze stellen.
- ☆ Neem iemand mee naar het ziekenhuis. Je vader, moeder of iemand anders die je vertrouwt.





## Zwaarder worden en groeien

Wat kun je er zelf aan doen?

Je krijgt deze folder van de dokter of de diëtist:


- ☆ omdat je niet genoeg aankomt in gewicht,
- ☆ omdat je niet genoeg groeit in de lengte,
- ☆ of omdat je afvalt.

De dokter vindt het nodig dat jij zwaarder wordt en groeit. Maar hoe doe je dat?

Je kunt zwaarder worden en beter groeien door meer te eten. Vooral voeding waar veel energie en eiwit in zit. In deze folder staat welke voeding het beste voor jou is.

Soms heb je door ziekte, of door een behandeling, niet veel zin in eten. Dan eet je te weinig – terwijl je lichaam juist extra energie nodig heeft als je ziek bent. Die extra energie haal je uit het eten. Daarom is het belangrijk dat je genoeg eet. En ook dat je de juiste voedingsmiddelen kiest. Als je dat niet doet, kun je ondervoed raken.

Bij ondervoeding denk je meestal aan hongersnood in een arm land. Maar je kunt ook ondervoed zijn zonder dat je honger hebt. Het woord ondervoeding betekent dat je lichaam energie en eiwit tekort komt.



Je moet dus zorgen dat je genoeg energie en eiwit binnen krijgt. In deze folder lees je welke voedingsmiddelen je daarvoor het beste kunt kiezen.

Heb je al een dieet? Eet je bepaalde producten niet, omdat je er last van hebt? Die voedingsmiddelen moet je natuurlijk ook nu niet nemen. Combineer de adviezen uit deze folder zoveel mogelijk met je eigen dieet.

## Hoe merk je dat je ondervoed bent?

- ☆ Je valt af.
- ☆ Je voelt je minder goed.
- ☆ Je geneest langzamer.
- ☆ Je hebt minder spierkracht.
- ☆ Je hebt meer kans op complicaties. Een complicatie betekent dat de ziekte die je al had erger kan worden. Of dat je er andere klachten bij krijgt.
- ☆ Je kunt ook ondervoed raken als je te zwaar bent, en in korte tijd te veel afvalt.





## Waarom is voeding belangrijk?

Een auto heeft brandstof nodig, benzine. Zonder die brandstof rijdt een auto niet. Wij hebben ook brandstof nodig: energie om ons lichaam goed te laten werken. Die energie halen we uit ons eten. Daar zitten calorieën in. Hoe meer calorieën, hoe meer energie. Die energie gebruiken we:

- ☆ om van alles te doen: lopen, fietsen, spelen...
- ☆ om ons lichaam te laten functioneren. Dit betekent dat je groeit en dat je spijsvertering, je hart, je longen en andere organen goed kunnen werken.

Als je ziek bent, heb je extra veel energie nodig, dus extra veel calorieën.

Je raakt dus ondervoed als je te weinig calorieën binnenkrijgt. Maar ook als je te weinig eiwit eet. Eiwit is de bouwstof voor je lichaamscellen. Eiwit is nodig voor de opbouw en het herstel van je lichaam, bijvoorbeeld van je spieren en je huid. Je hebt dus ook eiwit nodig om te groeien.

Jij moet zwaarder worden en/of groeien in de lengte. Daarom is het belangrijk dat je voedingsmiddelen eet waar veel calorieën en eiwit in zitten. Je hebt energie en bouwstoffen nodig. In deze folder staat welke voeding het beste voor jou is.

## Hoeveel heb je nodig van de verschillende voedingsmiddelen?

In de tabel hiernaast staat hoeveel je minimaal moet eten. Als je ziek bent, heb je soms méér nodig van bepaalde voedingsstoffen. Je lichaam heeft dan extra energie en eiwit nodig. De diëtist of de dokter vertellen wat jij ongeveer nodig hebt.



## Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag

Voedingsmiddelen	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
<b>Groente</b> , opscheplepels	2-3	3-4	3-4	5	5
<b>Fruit</b> , stuks	1 ½	2	2	2	2
<b>Bruin of volkoren brood</b> , sneetjes	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5
<b>Kleine aardappelen</b> , stuks / <b>volkoren pasta of rijst</b> , opscheplepels	2-3	4-5	3-5	6	4-5
<b>Ongezouten noten</b> , gram	15	25	25	25	25
<b>Zuivel</b> , schaalpjes en/of bekers	2	3	3	4	3
<b>Kaas</b> , plak	1	1	1	2	2
<b>Smeer- en bereidingsvetten</b> , gram	30	45	40	55	40
<b>Drank (inclusief melk)</b> , liter	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2
Onderstaande producten dagelijks afwisselen. Hier staan de aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b>					
<b>Vis</b> , gram	50-60	100	100	100	100
<b>Peulvruchten</b> , opscheplepels	1-2	2	2	2-3	2-3
<b>Vlees</b> , gram	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
<b>Eieren</b> , stuks	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

© Voedingscentrum 2016

## In welke voeding zit veel energie en eiwit?

Om aan te komen, moet je extra energie binnenkrijgen, extra brandstof. Eet elke dag drie hoofdmaaltijden. Ontbijt, lunch en avondeten. Daarnaast moet je een paar keer per dag tussendoortjes nemen. Zorg ervoor dat er voldoende energie en eiwit zit in wat je eet. Hieronder staan een paar tips.

- ☆ Kies voor 'volle' producten in plaats van magere: volle melk, volle vla, volle yoghurt, 48+ kaas en worstsoorten.
- ☆ Gebruik (dieet)margarine. Daarin zit gezonder vet dan in roomboter. (Dieet)margarine bevat meer vet en dus meer calorieën dan (dieet)halvarine.
- ☆ Eiwit zit vooral in dierlijke producten: vlees, vis, kip, ei, kaas en melkproducten. Dus probeer dit ook vaak te eten.
- ☆ Eiwit zit ook in noten en brood, aardappelen, groenten, maar in hele kleine hoeveelheden.
- ☆ Neem vlak voor een maaltijd geen limonade, vruchtensap of snoep. Daardoor krijg je minder zin om te eten.
- ☆ Neem niet vaker dan twee keer per dag limonade of snoep. Limonade en snoep geven je wel een vol gevoel, maar ze leveren geen waardevolle voedingsstoffen.
- ☆ Heb je een keer echt geen zin in warm eten? Neem dan brood met hartig beleg, en ook een stukje fruit en/of komkommer of tomaat.

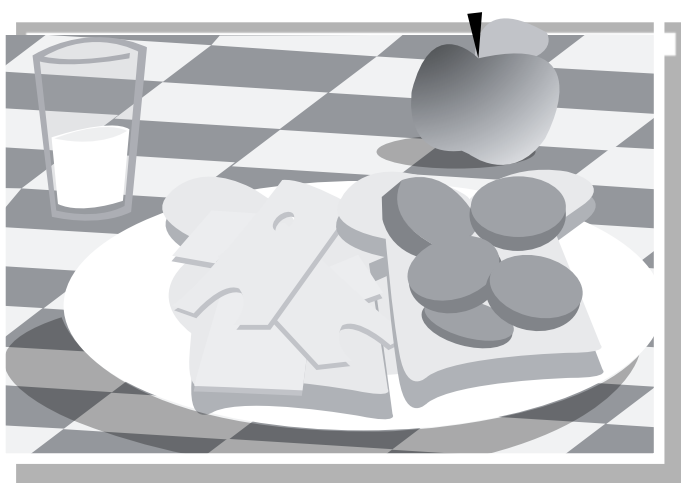
- ☆ Neem de tijd als je eet.
- ☆ Eet als het kan samen met anderen aan tafel. Dat is gezelliger. Je eet dan ook vaak makkelijker en meer.

Dus: drie maaltijden per dag. En vergeet je tussendoortjes niet!

### **Voor ouders**

Maak de maaltijd aantrekkelijker door een leuke placemat, gekleurd servies of een grappige beker.

Heeft uw kind weinig trek? Geef dan vaker op een dag kleine hoeveelheden.





## Broodmaaltijd

1. Doe lekker veel (dieet)margarine op je boterham.
2. Doe op elke boterham dik beleg.
3. Kies voor volvette producten zoals kaas, pindakaas en worst.
4. Drink er volle melk bij.
5. Kies voor fijn volkorenbrood, licht bruinbrood, en geroosterd brood. Eventueel kun je ook witbrood proberen.

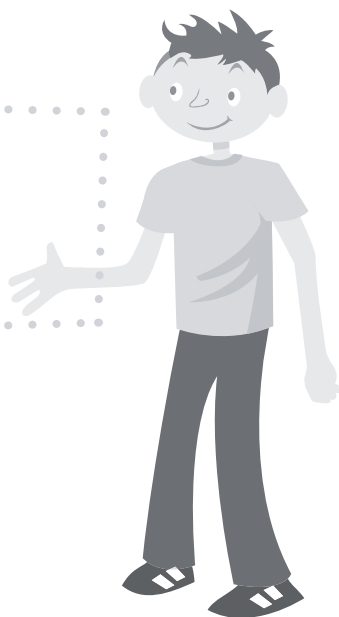
Tips voor je broodmaaltijden.


- ☆ Bij grof volkorenbrood en roggebrood krijg je snel een vol gevoel, daarom kun je dat nu beter niet kiezen.
- ☆ Neem voor de afwisseling eens knäckebröd, krentenbrood, een tosti, harde of zachte bolletjes.
- ☆ Af en toe kun je ook een beschuit, een croissant of suikerbrood eten.
- ☆ Broodbeleg met veel eiwit en energie:
  - volvette (smeer)kaas
  - vleeswaren en paté
  - pindakaas of hazelnootpasta
  - salades (eier- of kipsalade)
  - gebakken vis, haring, vis uit blik
  - knakworstjes, ragout of kroket
  - gebakken ei, omelet of roerei

Wil je af en toe iets anders dan brood? Dan kun je kiezen voor:

- ☆ (meergranen)pannenkoeken, poffertjes of wentelteefjes
- ☆ pap, volle melk/yoghurt met muesli, cruesli of cornflakes

Koen (8 jaar): Ik mag soms een  
pannenkoek eten in plaats  
van een boterham





Nog een paar tips:

- ☆ Kies altijd volle melkproducten: volle yoghurt, boerenyoghurt, slagroomvla of volle vla, volle melk, volle chocolademelk of roomkwark.
- ☆ Een yoghurtdrink is een mager melkproduct. De drank wordt veel energie rijker als je er wat (ongeklopte) slagroom in doet. Bijvoorbeeld 1 eetlepel per beker.
- ☆ Doe een scheutje (ongeklopte) slagroom in je pap, vla of yoghurt.
- ☆ Laat een klontje (dieet)margarine smelten in je warme pap. Een maaltijdsoep is ook een goede vervanger van je (brood) maaltijd. Erwtensoup, bruinebonensoep of minestrone-soep bijvoorbeeld. Doe wat extra room in de maaltijdsoep. Kies niet voor heldere soep, bouillon of cup-a-soup, die geven weinig energie (calorieën).

### Warme maaltijd

Hoe kun je je warme maaltijd energie rijker maken? Doe een scheutje room of (dieet)margarine bij je groente, puree of saus, of door je toetje. Hieronder staan nog meer tips.



## Aardappelen, pasta, rijst en groenten

- ☆ Eet vaak aardappelpuree, gebakken aardappelen, patates frites, pasta- of rijstgerechten. Die leveren meer energie (calorieën) dan gekookte aardappelen.
- ☆ Doe kaas op je groente en zet het even in de oven. Met kaas wordt je maaltijd energie- en eiwitrijker.
- ☆ Door rauwkost krijg je sneller een vol gevoel dan door gekookte groenten. Van rauwkost eet je dus vaak minder. Als je het wel eet, doe dan mayonaise of olie in de dressing.

.....  
• Tessa (14 jaar): Als ik geen trek in warm  
• eten heb, kan ik ook een keer een broodje  
• met kaas en komkommer nemen  
•  
.....





## Vlees, vis en kip

- ☆ In vlees, vis en kip zit veel eiwit. Eiwit is de bouwstof voor je lichaam, daarom zijn vlees, vis en kip heel goed om te eten als je zwaarder moet worden of moet groeien.
- ☆ Kun je of wil je geen vlees, vis of kip eten? Neem dan vegetarische vleesvervangers. Of roerei, omelet, kaasragout, tahoe of koude vleeswaren.
- ☆ Vlees en vis met een krokant korstje (gepaneerd) leveren extra energie.
- ☆ In plaats van jus kun je ook een saus nemen. Champignonsaus, roomsaus of kerriesaus bijvoorbeeld.

## Toetje

- ☆ Neem als toetje iets waar volle melk in zit: volle vla, of kwark, roomyoghurt, roomijs of kant-en-klare toetjes (desserts).
- ☆ Heb je na het eten geen trek meer in een toetje, neem het dan op een ander moment. Na school bijvoorbeeld.



## Tussendoortjes

Eet ook iets tussen de maaltijden door, een snack of een kleine maaltijd. Bijvoorbeeld:

- ☆ milkshake van volle melk, roomijs en fruit.
- ☆ volle melkproducten en kant-en-klare toetjes.
- ☆ fruit met slagroom.
- ☆ stukjes worst of kaas.
- ☆ bakje chips of nootjes.
- ☆ stukje chocola, plakje cake of andere koek.
- ☆ krentenbrood, suikerbrood of ontbijtkoek besmeerd met veel (dieet)margarine.
- ☆ Evergreen® of Sultana®.
- ☆ Cheesedippers® - dit zijn soepstengels met smeerkaas.
- ☆ beschuit, knäckebröd, crackers of toastjes, met veel boter en beleg.
- ☆ slaatje, (klein) saucijzenbroodje, worstenbroodje of bitterbal.



## Dieet-producten

Eet je voedings-middelen waar veel energie en eiwit in zit? Maar kom je toch niet voldoende aan, of groei je niet genoeg? Bespreek dit dan met de diëtist. Soms krijg je het advies om speciale dieet-producten te gebruiken, bijvoorbeeld drankjes met extra veel energie en eiwit.

### Voor ouders

Dieetvoeding wordt vaak vergoed door de verzekering. De diëtist of de arts kan u helpen bij het aanvragen van een onkostenvergoeding.

## Jouw gewicht

Als je graag wilt weten of je zwaarder wordt, kun je jezelf wegen. Doe dat niet vaker dan één keer per week, op een vaste dag en op dezelfde tijd.

Schrijf je gewicht op voor de dokter of de diëtist. Dan kunnen we zien of jouw lichaam genoeg energie uit je voeding krijgt.

### Voor ouders

Komt uw kind niet aan of valt uw kind nog meer af? Neem dan contact op met de arts of de diëtist. Is uw kind nog niet bij de diëtist geweest? Vraag dan aan de arts een verwijzing.



## **Hoe lang moet je voeding met extra veel energie en eiwit blijven eten?**

Heb je een normale eetlust, en zijn de dokter en diëtist tevreden over je gewicht? Dan kun je weer eten en drinken zoals je gewend was. Bespreek met de dokter of de diëtist wat voor jou het gewenste gewicht is.

## **Wil je meer weten?**

**Kijk dan op:**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.hetwkz.nl](http://www.hetwkz.nl)

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)



## Heb je nog vragen?

Schrijf ze op, dan kun je ze niet vergeten. Je kunt ze dan aan de diëtist stellen als je er bent.

Ben je al een keer bij de diëtist geweest? Dan kunnen jij of je ouders ook bellen tijdens het telefonisch spreekuur in het WKZ van de afdeling Diëtetiek:

- van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur
- telefoonnummer 088 75 547 90

Ben je nog niet bij een diëtist geweest? En wil je wel advies over hoe je het beste kunt eten? Vraag dan of de dokter je naar een diëtist verwijst.

Voor andere vragen of advies kun je bellen met een pedagogisch medewerker via het secretariaat Pedagogische Zorg:

- op maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 tot 10.00 uur
- telefoonnummer 088 75 542 24

Je ouders kunnen deze nummers ook bellen.

### Voor ouders

Wilt u de onkostenvergoeding van de dieetproducten verlenen? Dan kunt u naar de afdeling Diëtetiek bellen:

- van maandag tot en met vrijdag
- telefoonnummer 088 75 566 09

Spreek op het antwoordapparaat duidelijk de naam, geboortedatum van uw kind in.



## **Adviezen van de diëtist**

Naam diëtist .....

Afdeling .....

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





A series of 18 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.







A series of 15 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.





A series of 18 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.





## Colofon

© oktober 2016, Wilhelmina Kinderziekenhuis

## Wilhelmina Kinderziekenhuis

Lundlaan 6  
3584 EA Utrecht

Tel 088 75 555 55

[www.hetwkz.nl](http://www.hetwkz.nl)



Universitair Medisch Centrum Utrecht

