



# Dieet

## Vezelrijke voeding voor kinderen en jongeren

**ZOL GENK**  
Campus Sint-Jan  
Synaps Park 1  
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara  
Bessemerstraat 478  
B 3620 Lanaken  
Medisch Centrum André Dumont  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies over vezelrijke voeding voor kinderen en jongeren. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiëk.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

## INHOUDSTAFEL

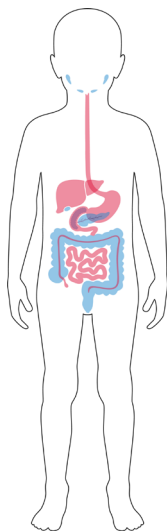
<b>1.</b> Vezelrijke voeding	3
<b>2.</b> De voedingsdriehoek	4
<b>3.</b> De bewegingsdriehoek	5
<b>4.</b> Voedingsadvies	6
<b>5.</b> Richtlijnen	9
<b>6.</b> Productinformatie	22

# 01 VEZELRIJKE VOEDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies bij obstipatie.

Er wordt van obstipatie, oftewel constipatie, gesproken wanneer er minder dan drie keer per week stoelgang gemaakt wordt of wanneer het kind veel moeite heeft om stoelgang te maken, omdat de ontlasting erg hard en droog is. Meestal gaat dit gepaard met pijn.

Mogelijks lijkt het alsof uw kind diarree heeft, maar dit is niet het geval. De oorzaak van deze vloeibare stoelgang is een harde prop ontlasting die de uitgang van de dikke darm blokkeert, waardoor de dikke darm uitrekt en de dunne ontlasting de kans krijgt om te ontsnappen. Dit wordt overlooptdiarree of encopresis genoemd.



# 02 DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



## VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond en duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



# 03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



## BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**  
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.**
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.**
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.**
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.**
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.**
- 8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.**

# 04 VOEDINGSADVIES

Een gezonde vezelrijke voeding en voldoende water drinken zijn heel belangrijk om obstipatie te voorkomen. In de volgende puntjes wordt weergegeven hoe u dit samen met uw kind kan bereiken.

## 4.1 Vezels in de voeding

Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering en ze dragen eveneens bij aan een verzadigd gevoel. Net als een spons nemen vezels vocht op uit de darm, waardoor de stoelgang een juiste consistentie krijgt. Zowel bij constipatie als diarree kunnen vezels helpen terug een normaal stoelgangspatroon te bekomen.

*De oplosbare vezels* worden door de bacteriën in de dikke darm afgebroken. Ze houden de darm soepel met een zachte stoelgang als gevolg. Een ander voordeel van deze vezels is dat de LDL-cholesterol, ook wel slechte cholesterol genoemd, erdoor daalt. Fruit, groenten, peulvruchten, haver en gerst bevatten deze oplosbare vezels.

*De niet-oplosbare vezels* verlaten het lichaam ongewijzigd. Het voordeel van deze vezels is dat het volume van de stoelgang vergroot wordt, waardoor de stoelgang bevorderd wordt. Deze vezels zijn terug te vinden in granen en volkoren producten.

## 4.2 Hoeveel vezels heeft uw kind nodig per dag?

LEEFTIJD	AANTAL VEZELS/DAG
1-3 jaar	10g
4-6 jaar	14g
7-10 jaar	16g
11-14 jaar	19g
15-17 jaar	21g

## 4.3 Tips voor een gezonde, vezelrijke voeding

Deze aandachtspunten kunnen bijdragen aan het verhelpen van constipatie:

- hou structuur aan, eet op geregelde tijdstippen en sla geen maaltijden over;
- zorg ervoor dat uw kind voldoende drinkt, bij voorkeur water. (1,5 tot 3 jaar: 1/2 tot 1L/dag; 3 tot 6 jaar: 1L/dag; ouder dan 6 jaar: 1,5L/dag);
- gebruik vezelrijke voeding (volkoren producten, zilvervliesrijst, havermout, peulvruchten, rauwe groenten, fruit, gekookte aardappelen,...);
- kies voor laxerende voedingsmiddelen (yoghurt, karnemelk, kiwi,...);
- vermijd constiperende voedingsmiddelen (witte rijst, toast,...);

- bij het bereiden van gebak, koekjes, wafels of pannenkoeken kan er extra haverhout, sesamzaad, zonnebloempitten, gedroogd fruit of noten toegevoegd worden. Let op voor verstikkingsgevaar bij kinderen jonger dan 4 jaar;
- kies voor margarine en volle producten, indien uw kind een gezond lichaamsgewicht heeft;
- laat uw kind voldoende bewegen. Het stimuleert de darmen, waardoor de stoelgang zachter wordt;
- leer uw kind de aandrang niet te negeren. Bespreek dit ook op school, zodat de leerkracht hiervan op de hoogte is;
- zet uw kind steeds rond hetzelfde tijdstip op het toilet en neem voldoende tijd;
- vermijd het gebruik van laxeremiddelen, het maakt de darm lui;
- zorg voor een correcte houding en pers niet tijdens de ontlasting.





# 05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom "aanbevelen" zijn de gezondste keuze. De kolom "te mijden" bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. Maar er wordt wel aanbevolen deze voedingsmiddelen in beperkte mate te gebruiken.

## Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water		(Light) frisdranken en energydranken
Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof		Sportdranken
Thee zonder suiker of zoetstof		Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room
		Koffie en cichorei zonder suiker of zoetstof
		Fruitsap en smoothies

## Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten	Groentesap	Groentechips
Diepvriesgroenten (onbereid)	Diepvriesgroenten (bereid)	Groentefrietjes
Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Conserven of gepekeld groenten, olijven	Soep o.b.v. pakjes
	Groentesoep met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Gezeefde soepen en bouillons

## Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit	Gedroogd of gevriesdroogd fruit	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, stroop,...
Diepvriesfruit zonder toevoegingen	Fruit uit blik of glas op eigen sap	Fruit uit blik of glas op siroop

## Brood, Beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood	Bruin brood	Croissant, koffieboterkoeken
Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood	Muesli en/of granola met suiker	Alle soorten koek en gebak
Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Volkoren ontbijtgranen met suiker	Fantasie ontbijtgranen
Volkorenmeel en broodmix	Volkoren peperkoek	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood
Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...		Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood
Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/of suiker		Witte beschuit, crackers
Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen		Witte bloem, broodmix
		Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...
		Muesli, granola of volkoren ontbijtgranen met chocolade

## Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
Puree bereid zonder boter	Puree bereid met boter	Aardappelpuree in poedervorm
Volkoren deegwaren en rijstnoedels		(Light) chips
Bruine rijst, bulgur, zilvervliesrijst, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh		Witte deegwaren
		Witte rijst of couscous

## Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...)</p> <p>Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan</p> <p>Eieren</p>	<p>Vleesvervangers zoals (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn</p>	<p>Hardgekookt ei</p>

## Noten en zaden

Geen noten en zaden bij kinderen jonger dan 4 jaar  
omwille van verstikkingsgevaar

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Ongezouten noten en zaden</p> <p>Notenpasta zonder toevoeging</p>	<p>Gezouten noten</p> <p>Dranken op basis van noten</p> <p>Notenpasta met suiker, vet of zout</p>	<p>Kokosnoot</p> <p>Nootjes met korstje (paprikanootjes)</p> <p>Nootjes met chocolade (M&amp;M's)</p> <p>Chocopasta met noten</p>

## Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Smeervetten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• minarine</li> <li>• zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur)</li> </ul> <p>Bereidingsvetten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar)</li> </ul> <p>Alle oliën</p> <p>Frituurolie (mix van plantaardige oliën)</p>		<p>Boter</p> <p>Halfvolle boter</p> <p>Reuzel, ossewit</p> <p>Palm- en kokosolie</p> <p>Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)</p> <p>Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)</p>

## Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p><i>Verse en diepgevroren vis</i></p> <p>Onbereide en niet gepaneerde visproducten</p> <p>Vis in blik (eigen nat)</p> <p>Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen</p>	<p><i>Toevoeging van olie</i></p> <p>Gerookte of gepaneerde vis</p> <p>Surimi</p> <p>Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomatensaus)</p> <p>Vissalade (zelfbereid)</p>	<p><i>Toevoeging van zout of mayonaise</i></p> <p>Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaal-kroketten</p> <p>Vissalade (kant-en-klaar)</p>

## Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees		
Haas, ree		
Wild gevogelte		



## Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Melk, Kefir, Ayran, karnemelk</p> <p>Yoghurt natuur</p> <p>Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur</p> <p>Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur</p>	<p>Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)</p> <p>Yoghurt met suiker of zoetstof</p> <p>Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja</p> <p>Room, koffieroom</p> <p>Plantaardig alternatief voor room, light room</p>	<p>Chocomelk</p> <p>Dessert op basis van room (bv. chocomousse, roomijs, tiramisu,...)</p> <p>Slagroom, gesuikerd</p>

## Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i>	<i>&gt; 20g vet per 100g kaas</i>	
<p>Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta</p> <p>Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella</p>	<p>Brusselse kaas (hoog zoutgehalte)</p> <p>Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen</p> <p>Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone</p>	<p>Snacks met kaas (smaak)</p> <p>Kaaskroket</p> <p>Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes)</p> <p>Dipsaus met kaas</p>

## Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<p>Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm)</p> <p>Specerijen (bv. peper)</p> <p>Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes</p>	<p>Dressing, vinaigrette</p> <p>Ketchup, mosterd, pickles</p>	<p>(Light) mayonaise</p> <p>Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...)</p> <p>Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus</p> <p>Sterke of pikante kruiden</p>

## Restgroep

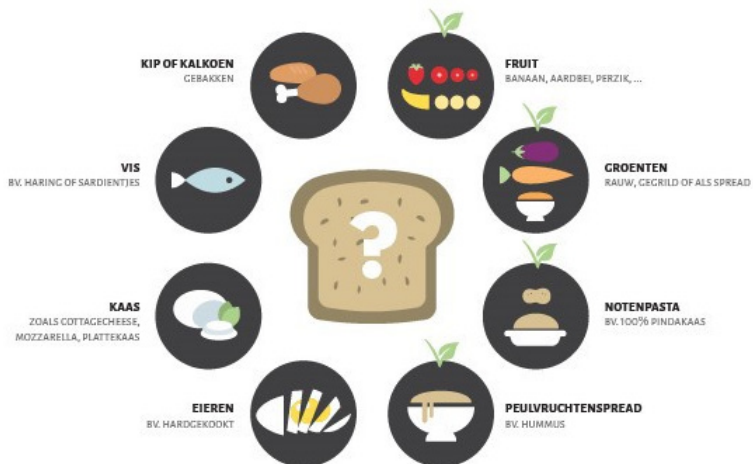
In de restgroep vindt u:

- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

## Broodbeleg

Er is een waaier aan beleg mogelijk. Wissel zoet en hartig beleg regelmatig af. Confituur, stroop en honing zijn suikerrijk en staan daarom in de restgroep. Ze zijn wel betere keuzes dan bijvoorbeeld choco- of speculoospasta, deze zijn niet alleen suikerrijk, maar ook rijk aan verzadigd vet. Hieronder vindt u een figuur met inspiratie voor gezond broodbeleg.



## 06 PRODUCTINFORMATIE

Vezelrijk eten begint met de juiste keuzes maken in de supermarkt. De meeste producten bevatten wettelijk verplichte informatie op de verpakking, zoals de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel. De vermeldingen *vezelrijk* en *bron van vezels* duiden erop dat het voedingsmiddel voldoende vezels bevat.

Dierlijke producten bevatten geen vezels. Volgende voedingsmiddelen bevatten net wel veel vezels en zijn bijgevolg steeds een goede keuze; groenten, fruit, gedroogd fruit, peulvruchten, aardappelen, noten, pinda's, zaden en pitten.

Vezelrijke groenten zijn:

- alle soorten bonen
- spruitjes
- zuurkool
- doperwten
- rode kool
- savooikool
- knolselder
- broccoli
- prei
- groene kool
- spinazie

Vezelrijke fruitsoorten zijn:

- bessen
- granaatappel
- appel met schil
- frambozen
- passievrucht
- groene kiwi

## 6.1 Etiket lezen

Bij graanproducten is er sprake van vezelarme en vezelrijke varianten. Hier moet u in naar de voedingswaardetabel kijken om de juiste keuze te maken. In de voedingswaardetabel staat het vezelgehalte per 100g vermeld, naast het aantal gram koolhydraten, vetten en eiwitten. Om te weten of een graanproduct voldoende vezels bevat om vezelrijk te zijn, kan u onderstaand lijstje als houvast gebruiken:

Graanproduct	Vezels / 100g
Brood	> 4,5g
Knäckebröd / beschuiten	> 6g
Ontbijtgranen	> 8g
Rijst, pasta,...	> 2g
Meel- en bakproducten	> 7g
Koeken	> 6g

## 6.2 Leuke weetjes

- de term volkoren bij brood betekent dat het bereid is met 100% volkorenmeel;
- de term *volkoren* bij broodvervangers zoals crackers of pasta betekent dat het uit minstens 50% volkorenmeel bestaat;
- zilvervliesrijst is de officiële naam voor volkoren rijst;
- een voedingsmiddel bevat het meest van het eerste ingrediënt in de ingrediëntenlijst en het minst van het laatste ingrediënt in de lijst.



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



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](http://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](http://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](http://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)