

Zorgen bij artsen om groentegebrek kinderen

25 februari 2016 om 07:30 door Bianca Brasser



Het overgrote deel van de kinderen, 70 procent, eet veel te weinig groente. En veel te weinig is: minder dan de helft van wat ze zouden moeten eten. Kinderarts Koen Joosten ratelt de cijfers zonder blikken of blozen op. Maar dat neemt niet weg dat hij zich ernstig zorgen maakt. Een hoop van de problematiek die hij ziet bij zieke kinderen kan volgens hem voorkomen worden door een gezondere levensstijl die begint met genoeg groente eten.

ONVERKLAARBARE BUIKPIJN

Collega-kinderarts Judith Deckers-Kocken, al 20 jaar gespecialiseerd in buikklachten, gooit er nog een cijfer in: „Ongeveer 100.000 kinderen in ons land hebben buikpijn zonder een verklaarbare medische oorzaak. En dit aantal zie ik hard toenemen.” Deckers-Kocken, werkzaam bij het centrum [**Kinderbuik&co**](#), wijt een groot deel van deze buikpijnklachten aan ‘een totale disbalans wat betreft eten.’

‘Ouders, geef je kind gezond te eten!’, is de noodkreet van deze kinderartsen. „En dat begint al in de baarmoeder”, zegt Joosten. „Hier moet een kind beginnen te wennen aan de ietwat bittere smaak van groenten, zodat het als het een paar maanden oud is, deze smaak al kent en makkelijker groente eet.”

'LUST 'IE NIET'

Vanaf 4 maanden oud mag een baby volgens de artsen al beginnen met smaakjes van groente ontdekken. Voor een kind van 8 maanden tot 3 jaar geldt: 50 tot 100 gram groente per dag. „Een lepel gepureerd fruit gaat er vrij makkelijk in vanwege de zoete smaak, maar de veelal wat bittere smaak van groente is lastiger aan te leren”, zegt Joosten.

En daar gaat het dan al bij menig ouder mis: ze geven op: ‘het kind lust het gewoon niet’.

„Blijf herhalen”, adviseert Joosten. „Probeer kinderen, hoe klein ook, zeker vijf tot tien keer dezelfde groente aan te bieden. Ook als het wordt uitgespuugd. Jonge kinderen lusten echt wel groente, maar ze moeten vaak even wennen.”

WENNEN

De eerste levensjaren van het kind zijn volgens de artsen cruciaal om een kind gezond te leren eten. „Leert een kind op jonge leeftijd veel verschillende groenten te eten, dan eet hij deze vrijwel altijd ook op latere leeftijd”, zegt Joosten.

„En andersom werkt dat ook zo”, vult Deckers-Kocken aan. „Ik kom nu kinderen en tieners tegen die echt geen groente lusten. Het is dan een hele uitdaging om zo’n kind met buikproblemen gezond te laten eten.”

Twintig jaar geleden was dat wel anders, stellen beide artsen. „De levensstijl van veel ouders is veranderd”, zegt Deckers-Kocken. „We zijn veel te druk met z’n allen.” En blijven proberen met die groentepakjes vergt een hoop geduld, terwijl een kant-en-klaar potje babyvoeding tegenwoordig zo is opengedraaid. „Maar”, zo waarschuwen de artsen, „de smaak uit een potje is toch echt anders dan die van verse groente.”

TIPS

‘Een gezond babyhapje maken is een hoop gedoe en kost veel tijd.’ Het is een misverstand dat [Gees van Asperen](#) graag de wereld uit helpt. Zij lanceerde woensdag bij de opening van de Negenmaandenbeurs de campagne GoodBabyFood. Haar doel: zoveel mogelijk ouders laten zien dat je in paar stappen een groentehapje voor je kind hebt. Twee tips voor ouders: „Pak een rijpe avocado, prak ‘m en je hebt een prima babyhapje.” Met dezelfde ‘moeite van niks’ leg je ongeveer een half uur een zoete aardappel in de oven. „De schil trek je er dan heel gemakkelijk vanaf en je hebt de basis voor een gezond babyhapje.”