



7 gouden tips van kinderarts dr. Judith Deckers-Kocken over lactose intolerantie bij baby's en peuters!

Heeft je baby of peuter vaak buikkrampen, diarree of huilbuien? Dan heeft je kind misschien wel een lactose intolerantie! Als ouder heb je dan veel vragen waar je antwoorden op wilt hebben. Daarom ging ik (Muriel) van Blij Lactosevrij in gesprek met dr. Judith Deckers-Kocken. Zij is al ruim 25 jaar kinderarts en is oprichter van kinderziekenhuis Kinderbuik&co. Lees hier haar 7 gouden tips over lactose intolerantie bij baby's en peuters!

Maar éérst 4 bijzondere weetjes over kinderarts Judith Deckers-Kocken...

Zij wilde al vanaf haar 4^e kinderarts worden...

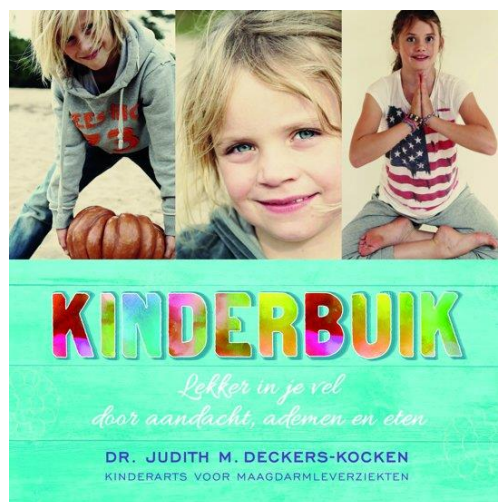
Dr. Judith Deckers-Kocken is een gerenommeerde kinderarts en auteur van het boek Kinderbuik. Daarnaast is zij de oprichter van kinderziekenhuis Kinderbuik&co. Vanaf haar 4^e wist zij al dat zij kinderarts wilde worden. Op die leeftijd maakte zij namelijk al tekeningen waarop zij zichzelf tekende als kinderarts. Na haar middelbare school heeft zij geneeskunde gestudeerd en is inmiddels al ruim 25 jaar met veel plezier kinderarts.

Kinderbuik&co: niet zomaar een kinderziekenhuis!

De diepe wens van dr. Judith Deckers-Kocken is om een bijdrage te leveren aan de gezondheid en het geluk van kinderen. Zij heeft vanaf het eerste moment dat zij studeerde, maar ook in al die jaren dat zij werkzaam is geweest in ziekenhuizen, het gevoel gehad dat er iets ontbrak. Zij merkte namelijk dat het behandelen van kinderen, met alleen maar met medicijnen en operaties, vaak niet voldoende is. Soms had een kind 3 tot 5 artsen en elke arts ging het kind opnieuw analyseren en klachten onderdrukken. Ziekte wordt meestal gezien als de vijand waartegen je moet vechten en volgens haar kun je dat ook anders zien. Zij gelooft dat als er aandacht is voor de hele mens, dus voor het kind én het gezin waar het kind uit komt, dat het kind weer zelf gaat ervaren dat er evenwicht mogelijk is. Dus alléén focussen op de ziekte of het fysieke probleem, bijvoorbeeld een lactose intolerantie, is volgens haar niet voldoende. Met kinderziekenhuis Kinderbuik&co wil zijn verschil maken in de behandeling van buikklachten bij kinderen.

Het boek 'Kinderbuik': een praktisch gezinsboek boordevol weetjes en tips!

Het boek Kinderbuik is een heel praktisch boek voor het hele gezin. Veel ouders en zwangere vrouwen hebben dit boek al aangeschaft. Het staat boordevol informatie over diverse buikklachten bij kinderen, zoals lactose intolerantie. Je leest er fabels en feiten over lactose intolerantie en vindt er praktische oplossingen over wat je zelf als ouder en kind kunt doen. Met de oefeningen, weetjes, tips en recepten in dit boek hoef je als ouder niet meer eindeloos op zoek te gaan naar antwoorden op je vragen. Je krijgt duidelijke, wetenschappelijke en praktische handvatten die dr. Judith Deckers-Kocken deelt vanuit haar 25 jaar ervaring als kinderarts. En de belangrijkste boodschap in dit boek? Het is voor iedereen mogelijk om lekker in je vel te zitten! Met dit boek leer je om bewust te worden van de kracht in jezelf en het maakt daarbij niet uit of je baby, peuter, kleuter, puber of volwassen bent. Het is voor iedereen mogelijk om te zijn wie je bent en om daar zelf stappen in te zetten, zonder dat je teveel afhankelijk wordt van allerlei dingen buiten jezelf.



Zij is ook maar gewoon een mens...

Dr. Judith Deckers-Kocken is ook maar 'gewoon een mens'. En tijdens het gesprek met haar heb ik dat ook echt gemerkt. Ze werkt vanuit haar passie, heeft humor en heeft oog voor de gevoelens van anderen. Daarom kijkt zij verder dan alleen het medische aspect en neemt in haar behandelingen het hele 'zijn' van een kind mee. Op mijn vraag wanneer haar dag een dag met een glimlach is, geeft ze als antwoord: "Ik heb niet veel nodig om mijn dag een dag met een glimlach te laten zijn. Die glimlach krijg ik al van mooi weer met zon, maar óók als bijvoorbeeld mijn jongste dochter zegt: "Mama, ik hou van je!" Mooi, toch?"

En dan hier de 7 gouden tips van dr. Judith Deckers-Kocken over lactose intolerantie bij baby's en peuters!

1^e tip: lactose intolerantie komt bijna niet voor bij baby's!

"Er wordt heel vaak gedacht dat een baby met buikklachten een lactose intolerantie heeft, maar meestal is dat niet het geval bij baby's. Een aangeboren lactose intolerantie komt eigenlijk alleen maar voor bij baby's of jonge kinderen die een lactase tekort hebben, maar die zie ik nauwelijks. En om dat te achterhalen is een onderzoek nodig. Hierin wordt de dunne darm bekeken en worden stukjes weefsel uit de dunne darm weggehaald. Deze stukjes weefsel worden onder de microscoop onderzocht om te meten of er lactase in zit. In de afgelopen 25 jaar heb ik deze onderzoeken bij baby's veel gedaan, maar ik ben een lactase tekort heel weinig tegengekomen. Dus lactose intolerantie is vrij zeldzaam bij baby's."

2^e tip: als je baby of peuter een afkeer heeft van melk heeft, dan is dat een belangrijk signaal!

"Bij baby's of peuters die een lactose intolerantie zouden kunnen hebben, is vaak een vorm van afkeer van melk te zien. Zij willen geen melk of melkproducten! In wezen is een kind heel puur in de voorkeur van eten. Dus als een kind geen melk wil, dan kun je dat als ouder beter maar geloven, want daar zit een oorzaak achter. Van nature wil een baby of peuter de voeding hebben als gevoel van veiligheid en als energiebron, maar als zij dus bepaalde voeding weigeren, dan is er iets aan de hand. Zie dit als ouder zijnde als belangrijk signaal van je kind."

3^e tip: vertrouw 100% op je moedergevoel!

“Als je moedergevoel zegt dat het niet goed is, dan mag je daar als moeder op vertrouwen! Ga dan op zoek naar iemand die je hoort en je begrijpt en verstand van zaken heeft. Er wordt namelijk heel wat afgestruind met baby’s, peuters en kleuters en dat is super zonde. Dus ik adviseer om naar een expert te gaan die kan onderzoeken wat er aan de hand is met je kind en je vervolgens ook kan begeleiden met de behandeling. Bij Kinderbuik&co behandelen we kinderen tussen de 0 en 20 jaar oud. We zien heel veel baby’s en peuters die huilen en buikkrampen hebben en onrustig zijn. Deze kinderen onderzoeken wij goed om de oorzaken te achterhalen. Het is lang niet altijd een koemelkallergie of lactose intolerantie. Er kunnen namelijk ook allerlei andere oorzaken zijn, waardoor je baby of peuter huilt, buikkrampen heeft en niet lekker in zijn vel zit.”

4^e tip: schakel een expert in, want een lactose intolerantie bij een peuter of kleuter is meestal maar tijdelijk en kán dus opgelost worden!

“Een lactose intolerantie is bij kleine kinderen meestal tijdelijk van aard. Dus daarom is het belangrijk om te bekijken wat de reden is dat de lactose intolerantie er is. Ik merk dat lactose intolerantie bij jonge kinderen meestal wordt veroorzaakt door iets anders en daar ga ik als kinderarts naar op zoek. Eén van de meest voorkomende oorzaken is coeliakie. Dit is een overgevoeligheid voor gluten. Door de oorzaak te achterhalen, kan daarmee ook de lactose intolerantie behandeld worden en kunnen na verloop van tijd de klachten zelfs helemaal verdwijnen.”

5^e tip: Focus je als ouder op wat er wél mogelijk is, in plaats van wat er niet kan!

“Ga eten gebruiken als een medicijn voor iets wat plezier geeft en waarvan je mag genieten. Wat er helaas veel gebeurt bij intoleranties, allergieën of overgevoeligheden, is dat het wordt gezien als een straf. Ouders geven kinderen dan vaak het gevoel: “Dit mag ik niet en daardoor ben ik als kind anders dan andere kinderen”. Het kind ervaart een tekort en dat is een heel slecht medicijn voor een kind. Het wil helemaal niet in een uitzonderingspositie terecht komen, dus maak het als ouder niet te zwaar voor je kind. Ik ben al 25 jaar kinderarts en zeker in deze tijd zijn er gelukkig ongelooflijk veel producten in de schappen gekomen die lactosevrij zijn. Dus je kunt een heel plezierig leven hebben met je kind zonder dat je lactose gebruikt. Focus je als ouder daarom op wat er wél mogelijk is in plaats van wat er niet kan. En ik zou bijna zeggen, wees blij dat je kind door de lactose intolerantie al die ‘vieze’ traktaties en snoepjes op school niet binnen krijgt, want ze zijn ongezond. Je kunt de situatie dus ook positief omdraaien.”

6^e tip: maak van je kind geen uitzondering en plaats het niet in een hokje!

“In ons kinderziekenhuis heet iedereen gewoon bij zijn of haar naam en wij spreken nooit van patiënten. Niemand wordt in een hokje geplaatst. Dit doen wij heel bewust om te voorkomen dat een kind een label krijgt of zich een uitzondering voelt. Dat heeft namelijk een enorme invloed op de geluksbeleving van een kind. We hebben allemaal wel wat, dus maak het als ouder echt niet te zwaar. Natuurlijk is het belangrijk om als ouder te weten wat er aan de hand is en daar ook goede informatie over te krijgen. Maar stop je kind alsjeblieft niet in een hokje, want dat is niet goed voor het karakter en het zelfvertrouwen van je kind.”

7^e tip: kom met je kind niet in een vicieuze cirkel terecht!

“Als ouder wil je antwoorden op je vragen als je kind klachten heeft. En op social media, zoals Facebook, is er veel te lezen over buikklasten bij kinderen. Maar wat ik graag als laatste gouden tip wil meegeven is dat je je als ouder niet teveel moet laten afleiden door wat anderen zeggen. Vertrouw op je eigen gevoel. Als je als ouder het gevoel hebt dat er iets niet klopt met je baby of peuter, ga dan snel op zoek naar iemand die jou begeleidt en begrijpt. Dus als je huisarts of consultatiebureau jou niet begrijpt, ga dan op zoek naar een expert. Er wordt zoveel aangerommeld met baby's en peuters met bijvoorbeeld voeding. Dit geeft heel veel stress bij ouders en hun kind en op een gegeven moment zit je in een vicieuze cirkel met je kind. Dan is het heel moeilijk om hier weer uit te komen. Dus vertrouw op je eigen gevoel en laat je niet teveel beïnvloeden door wat anderen zeggen op bijvoorbeeld social media, maar schakel een expert in die jou vakkundig helpt.”

Dit kan Kinderbuik&co voor jou en je kind betekenen:

Het onderscheidende van ons ziekenhuis is: we lossen niet alleen het probleem op, maar kijken naar het hele kind en het hele gezin. Schakel je Kinderbuik&co in, dan is de eerste stap dat je een expert krijgt die de tijd neemt en aandacht heeft voor het hele 'zijn' van je kind. Dus dat is al heel waardevol. Zeker als het om een baby of peuter gaat die zelf nog niet echt kan praten, dan ben jij als ouder een verlengstuk van je kind. Daarom is dit eerste uitgebreide gesprek heel belangrijk om te praten over hoe je zwangerschap is verlopen en hoe de geboorte is gegaan en wat er in het leven van je baby of peuter al is gebeurd. Er zal een onderzoek plaatsvinden en eventueel een onderzoek naar lactose intolerantie. We doen dan bij iets oudere kinderen een blaastest en bij baby's of peuters gebruiken we een kapje, omdat zij nog niet kunnen blazen. Ik geloof heel erg in meten is weten. Na de onderzoeken volgt dan een vervolgtraject.

Je wordt begeleid door een team van specialisten

Tijdens en na de onderzoeken word je als ouder en kind begeleid door een team van specialisten, zoals de dokter en de diëtist. Ik heb gemerkt dat voor ouders het vaak nog niet zo simpel is om te accepteren dat lactose intolerantie bij hun kind er mag zijn. Dus dat is een proces waar we ouders en het kind in begeleiden. De duur van een traject is daarom heel verschillend, want bij het ene kind is de lactose intolerantie na 2 maanden voorbij en bij het andere kind is het er na een jaar nog steeds. We spreken eerst een startperiode af waarin ouder en kind leren om te gaan met een lactose intolerantie. Je leert om zelf de regie erover te krijgen en ermee uit de voeten te kunnen in het dagelijkse leven. De begeleiding vanuit Kinderbuik&co duurt zo lang als nodig is en dat vinden ouders wel zo prettig...

Worden de behandelingen vergoed? Jazeker!

Dr. Judith Deckers-Kocken: "We zijn gewoon een ziekenhuis, dus het medische stuk en de diëtistenzorg vallen onder de basiszorg. Afhankelijk van je zorgverzekering worden de behandelingen meestal voor het grootste gedeelte vergoed (tussen 70% - 100%). Dat is voor veel ouders een fijne bijkomstigheid en maakt de stap om bij ons om advies te vragen heel klein."

Wil je in contact komen met dr. Judith Deckers-Kocken van Kinderbuik&co?

Stuur een e-mail naar info@kinderbuikenco.nl of bezoek de website: www.kinderbuikenco.nl. Je kunt ook bellen naar: 030-7602070. Volg de [Facebookpagina van Kinderbuik&co](#) voor inspiratie en informatie over (het voorkomen van) buikklachten bij kinderen.

En heb je interesse in het boek Kinderbuik? Klik dan hier voor alle informatie over het [boek Kinderbuik](#).



The banner is set against a blue background. On the left, a woman with long brown hair, wearing a floral patterned top, is smiling. To her right is a book cover titled 'Lactosevrije boodschappengids' with a subtitle 'met huishoudproducten van bekende supermarkten'. The book cover features images of various food items like grapes, strawberries, and a shopping basket. On the far right, the 'blij lactosevrij!' logo is displayed in blue and green, with the tagline 'leef blij lactosevrij' in pink script below it. At the bottom right, there is a green rectangular button with the white text 'Naar de website!'.