

# KINDEREN EN TIENERS



## KINDEREN EN TIENERS

voedingstoffen voor groei, ontwikkeling en immuunsysteem.

De peuter- en kleuterjaren worden vaak gekenmerkt door schijnbaar eenzijdige voeding: 'dat lust ik niet'. Ook de daarop volgende kinderjaren maken ouders zich vaak zorgen om de voeding van de kinderen. Verleidingen als snoep, chips, cola en uitnodigende fastfood restaurants zijn moeilijk te weerstaan en het aanbod in de schoolkantines laat meestal ook te wensen over. Om eventuele tekorten aan voedingsstoffen tegen te gaan kunnen bepaalde voedingssupplementen ondersteuning bieden.

### Tekorten voorkomen

Voor kinderen is het officiële advies van de gezondheidsraad om hen in de eerste jaren dagelijks 10 µg vitamine D extra te geven. Vitamine D draagt bij aan de opname van bouwstoffen voor het botweefsel en is daarnaast belangrijk voor het immuunsysteem.

Alhoewel dit advies zich beperkt tot kinderen tot en met 6 jaar, komen ook bij oudere kinderen veel tekorten aan vitamine D voor. Bij een recent onderzoek onder Amerikaanse tieners bleek dat bijna een kwart van hen (24,1%) een vitamine D-tekort heeft, waarvan er bij 4,6% sprake was van een ernstig tekort.

De inname van vitamine A is eveneens lager dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Vitamine A is ondermeer belangrijk voor het gezichtsvermogen, de weerstand, slijmvliezen en huid. Vis en lever zijn belangrijke bronnen van vitamine A.

Een natuurlijke bron van zowel vitamine A als vitamine D is de van oudsher bekende levertraanolie. Tegenwoordig is levertraan in capsulevorm verkrijgbaar, waardoor de levertraan niet de 'bekende' bijmaak heeft waar het vroeger om bekend stond. Een dagelijkse inname van 1 capsule, kan een tekort aan vitamine A en D helpen aanvullen.

Ook ijzer, calcium, foliumzuur en zink zijn belangrijke voedingsstoffen voor de groei, ontwikkeling en het immuunsysteem. Volgens de meest recente voedselconsumptiepeiling ligt de gemiddelde inname van ijzer en zink, met name bij tieners,

onder de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Zowel bij jongens als bij meisjes is ook de inname van vitamine B-6 (te) gering. Bij een hoge inname van eiwit heeft men meer behoefte aan vitamine B-6. Doordat in Nederland de consumptie van eiwit (vlees, zuivel) veel hoger ligt dan aanbevolen, is de lage inname van vitamine B-6 nog relevanter. Vitamine B-6 heeft onder andere een functie in de stofwisseling, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Van nature komt B-6 voor in tarwe, granen en vlees.

Om eventuele tekorten te voorkomen kan de voeding worden aangevuld met een multi-vitaminen/mineralencomplex (multi). Er zijn zeer veel multi's beschikbaar voor kinderen. Deze multi's kunnen erg verschillen in samenstelling en smaak. Laat u daarom goed voorlichten. Vaak bevatten multi's voor kinderen synthetische toevoegingen zoals kleur- en smaakstoffen, een grote hoeveelheid suiker of kunstmatige zoetstoffen. Ook krijgt een grote groep kinderen veel te veel fosfor binnen (vlees, zuivel, cola). Een teveel aan fosfor kan een goede opname van calcium remmen. Een goede multi zou dus geen fosfor moeten bevatten. Jongeren vanaf ongeveer 14 jaar kunnen multi's voor volwassenen nemen.

### Vetzuren voor de hersenfuncties

Een te lage inname van (meervoudig) onverzadigde vetzuren, zoals EPA en DHA uit vis, komt in Nederland veelvuldig voor. Visvetzuren zijn van groot belang voor de algehele gezondheid, maar vervullen daarnaast meer functies.

Het omega-3 vetzuur DHA is onder meer van belang voor de ontwikkeling van de hersenen van het kleine kind en het functioneren van de hersenen op latere leeftijd.

Het wordt daarom aanbevolen om zuigelingen en jonge kinderen dagelijks ongeveer 100 mg DHA extra te geven. Er is zuigelingenvoeding dat al DHA bevat, maar DHA kan ook worden toegevoegd aan de voeding. Een geschikte vorm is DHA dat volgens een gepatenteerd proces gewonnen wordt uit micro-algen (vegetarisch). Deze DHA is gezuiverd en heeft geen visgeur. De capsules met DHA kunnen eenvoudig worden lek geprikt om de

inhoud te mengen met de voeding. Vrouwen die borstvoeding geven kunnen DHA via de moedermelk doorgeven, door het eten van voldoende vette vis of inname van visoliecapsules of andere DHA bevattende producten.

### Concentratie en gedrag

DHA draagt bij aan een betere prikkeloverdracht in de hersenen. Hierdoor staat DHA al enige tijd in de belangstelling op het gebied van concentratie en geheugen. Ook is er veel belangstelling voor de relatie tussen ADHD en het gebruik van omega-3 vetzuren EPA en DHA. Alhoewel het onderzoek op dit gebied jong is, heeft de wetenschap tot nu toe wel aangetoond dat kinderen met ADHD vaker een lager gehalte aan MOV in hun bloed hebben. Men kan de voeding aanvullen met DHA in de vorm van een DHA voedingssupplement, visolie (één capsule per dag) of een DHA rijk oliemengsel.

### De spijsvertering

Een evenwichtige darmflora draagt bij aan de gezondheid door de spijsvertering te ondersteunen, schadelijke organismen te bestrijden en de barrièrefunctie van de slijmvliezen te vergroten (de weerstand te verhogen). Ook produceert de darmflora spijsverteringsenzymen en vitaminen.

Spijsverteringsproblemen op jonge leeftijd, zoals darmkrampjes, vinden vaak hun oorzaak in een onevenwichtige darmflora. Het evenwicht kan hersteld worden met behulp van een darmflora opbouwend preparaat (probioticum) speciaal voor zuigelingen. Uitgebreid, goed gedocumenteerd wetenschappelijk onderzoek is gedaan met de bacteriestammen *B. infantis* BB-02™, *B. lactis* BB-12® en *S. thermophilus* TH-4™. Deze stammen worden beschouwd als zeer effectief; zeker wanneer zij in combinatie worden toegepast. Een darmflorapreparaat voor zuigelingen in poedervorm kan gecombineerd worden met borstvoeding en wordt opgelost in babyvoeding, melk, vruchtensap of water.

Voor oudere kinderen, die een ander voedingspatroon hebben, verdient een probioticum met een andere samenstelling de voorkeur. Ook hierbij is de kwaliteit belangrijk. Belangrijker zelfs dan de kwantiteit van de bacteriën. De bacteriestammen dienen maagzuur en gal te overleven om op de juiste plaats, in de darmen, hun werk te kunnen doen.

### De weerstand

De huid en slijmvliezen vormen de voornaamste barrière tegen het binnendringen van ziekteverwekkers. Slijmvliezen bevinden zich bij alle lichaamsopeningen, zoals de neus(holtes), ogen,

luchtwegen en vooral in het spijsverteringskanaal. Het slijmvlies in de darmen is het grootst en komt het meest in contact met 'binnendringers'. Als de kwaliteit van de slijmvliezen optimaal is, krijgen ziekteverwekkers geen kans: er is dan sprake van een goede weerstand. Dringen de ziekteverwekkers toch binnen, dan zal het immuunsysteem hen onschadelijk moeten maken. Dit systeem is afhankelijk van heel veel voedingsstoffen, vooral de zogenaamde anti-oxidanten. Daarom wordt bij verminderde weerstand altijd een multi met voldoende anti-oxidanten aangeraden.

Bij kinderen die vaak ziek zijn, of regelmatig 'kwakkelen', is vaak de barrièrefunctie van de slijmvliezen verminderd. De slijmvliezen staan letterlijk met elkaar in verbinding. Daarom gebeurt het vaak dat immunoreacties op de ene plek in het lichaam zich voortzetten in andere slijmvliezen, zoals de huid, bijholtes en luchtwegen. Een cruciale rol is hierbij weggelegd voor het darmslijmvlies. Indien het darmslijmvlies niet optimaal functioneert raakt de barrièrefunctie, de weerstand, ontregeld.

### GLA en probiotica voor de weerstand

Een gezonde darmflora en de vetten in de voeding kunnen bijdragen aan het goed functioneren van de slijmvliezen. Voor ondersteuning van de darmflora kan een probioticum genomen worden. Daarnaast dient het lichaam te beschikken over de juiste vetzuren. Het omega-6 vetzuur gammalinoleenzuur (GLA) is hierbij het belangrijkste. Deze dient als grondstof voor de aanmaak van de juiste hormoonachtige stoffen (prostaglandines) in het lichaam, die helpen om vele processen te reguleren.

Vaak wordt gedacht dat men via de voeding voldoende omega-6 vetzuren binnen krijgt. Dit klopt met betrekking tot linolzuur (LA), de voorloper van GLA. Het blijkt echter dat de omzetting van LA naar GLA niet optimaal verloopt, terwijl juist GLA zo belangrijk is voor het lichaam. GLA kan tevens een gunstig effect hebben op hormonale klachten (PMS) en bij huidproblemen (puberpuistjes).

Een rijke bron van GLA is borageolie (Eng: starflover), dat als voedingssupplement verkrijgbaar is. Let ook hierbij goed op de kwaliteit van het product. Een goed GLA-preparaat is afkomstig van koude persing en geteeld zonder gebruik van herbiciden en pesticiden. De aanbevolen dosering van GLA is 300-600 mg.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: [info@natuur-praktijk.nl](mailto:info@natuur-praktijk.nl)



MIX  
Papier van  
verantwoorde herkomst  
FSC® C016391