

DIEETAFDELING

Verhoogde cholesterol bij kinderen: voedingsadvies

Verhoogde cholesterol of *hypercholesterolemie* bij kinderen komt steeds vaker voor. Meestal zijn het familiale vormen en heeft het kind zelf nog geen klachten. Pijn ter hoogte van de achillespees is vaak een eerste voelbaar symptoom. Toch is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan voedings- en levensstijlaanpassingen. Hieronder vindt u de belangrijkste algemene voedingsadviezen verhoogde cholesterol bij kinderen. Een diëtist kan helpen bij het opstellen van een voedingsschema met aandacht voor vetten, waarbij een goede groei en ontwikkeling niet in het gedrang komen.

Een afspraak bij een diëtist in het ziekenhuis kunt u plannen via het secretariaat van Medisch Centrum Tienen: (t) 016 80 95 82.

Bij kinderen kunnen de cholesterolwaarden schommelen tijdens het opgroeien. Soms is er een verbetering te zien rond de leeftijd van 14-16 jaar. Het is echter nodig om geregeld de cholesterolwaarde te controleren (bloedafname) om een eventuele stijging op te sporen.

Tot de leeftijd van 10 jaar zijn voedings- en levensstijlaanpassingen de enige behandeling. Nadien kan er indien nodig medicatie worden gestart.

BELANGRIJKSTE VOEDINGSADVIEZEN

Vetstoffen

- Kies voor vetstoffen met max. 1/3 verzadigde vetten ten opzichte van het totaal vetgehalte. Deze waarden zijn terug te vinden op het etiket. De meeste zachte of vloeibare vetstoffen voldoen hieraan. Oliën mogen ook gebruikt worden. Het is niet nodig om vetstoffen te kiezen waaraan extrasterolen of stanolen zijn toegevoegd (bv. Becel Pro-Activ, Benecol).

Voedingswaarde 'Margarine merk X' per 100g	
Energie	1700 kJ / 400 kcal
Vetten	45 g
- Verzadigd	9 g
- Enkelvoudig onverzadigde	11 g
- Meervoudig onverzadigde	25 g
Koolhydraten	< 0,5 g
- Suikers	< 0,5 g
Eiwitten	< 0,5 g

- Vetstoffen die hard blijven op kamertemperatuur (bv. echte boerenboter) of vetten die zeer hard zijn op koelkasttemperatuur (bv. Solo, Brattella) worden afgeraden.
- Hoeveel vetten uw kind nodig heeft, kan samen met een diëtist bekeken worden. Het is voor kinderen belangrijk om voldoende vet in te nemen voor een goede aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Vetten zijn essentieel voor een goede groei en ontwikkeling.

Melk en melkproducten

- Tot de leeftijd van 6 jaar worden volle melk en melkproducten aangeraden. Hierna kan er best overgeschakeld worden naar halfvolle melk en magere melkproducten.
- Gesuikerde melkdranken worden afgeraden.
- Vanaf 6 jaar kies je het best ook magere yoghurt. Dit mag natuur- of fruityoghurt zijn.

Kaas

In eerste instantie mag uw kind gerust volle kaas eten. Is er na 3 maanden onvoldoende verbetering van het cholesterolgehalte, kan in samenspraak met de arts en diëtist overgeschakeld worden naar magere varianten.

Vlees, vis en vervangproducten

- Kies vooral magere vleessoorten, zowel op brood als bij de warme maaltijd. Voorbeelden zijn kipfilet, kalkoenfilet, varkensgebraad, varkenshaasje, steak, rosbief, kalfslapje, paardenvlees.
- Vet vlees zoals hamburger, worst en gehakt wordt het best beperkt tot 1 maal per week.
- Alle soorten vis zijn aangeraden. Probeer minstens 2x/week vis te eten en af te wisselen tussen vette soorten (bv. zalm, haring, makreel) en magere soorten (bv. kabeljauw, pangasius, koolvis). Vis is een bron van onverzadigde vetzuren, die een positief effect hebben op het cholesterolgehalte.
- Eet u vlees- of visvervangers, kies dan voor de 'pure' soorten. Gemarineerde, gepaneerde of voorgebakken producten worden best vermeden. Peulvruchten mogen ook.

Noten en zaden

- Noten en zaden bevatten veel onverzadigde vetten. Toch mogen ze maar in beperkte mate gegeten worden omwille van het hoge algemene vetgehalte:

dagelijks maximum 25g = handjevol. We verstaan hieronder alleen natuurnoten.

- Borrelnootjes, BBQ-nootjes of gezouten noten worden afgeraden.

Groenten en fruit

- Groenten en fruit moeten dagelijks op het menu staan. Kinderen moeten, afhankelijk van de leeftijd, 200 tot 300 g groenten per dag eten. Dit mag verspreid zijn over de dag, bv. bij de broodmaaltijd, bij de warme maaltijd en bij de tussendoortjes.
- Per dag mogen 3 porties fruit (1 portie = ongeveer 125g). Fruit kan perfect als gezond broodbeleg of als tussendoortje.

Restgroep

- Producten uit de restgroep bevatten vaak veel suikers en vet. Dit vet bestaat meestal uit verzadigde vetzuren, die cholesterolverhogend werken.
- Zoet smeerbaar broodbeleg zoals choco of speculaaspasta mag slechts bij uitzondering op brood.
- Kies voor gezonde tussendoortjes in plaats van (chocolade)koeken, chips, chocolade, wafels ...
- Beperk gefrituurde en kant-en-klare gerechten tot maximum 1 maal per week.

TIPS VOOR EEN GEZOND MENU

Ontbijt

- Kies steeds voor volkoren producten (bv.. donker brood).
- Smeer een dun laagje margarine.
- Kies voor fruit of zoet beleg bij het ontbijt: fruitmoes, confituur, siroop, honing. Choco bevat zeer veel vetten en kan enkel als uitzondering.
- Drink een glas (half)volle melk of water.

Tussendoortjes

- Prima tussendoortjes zijn: groenten (kerstomaatjes, wortel, radijsjes, minipaprika's ...), een potje (fruit)yoghurt, een kopje soep.
- Een handjevol noten kan een paar keer per week als tussendoortje.
- Max. 1 van de tussendoortjes mag een droge of vezelrijke koek zijn. Andere koeken worden best vermeden of ter uitzondering gegeten.
- Drink voldoende water.

Broodmaaltijd

- Gebruik bij deze maaltijd zeker ook groenten. Een beetje sla, tomaat of geraspte wortels passen perfect tussen de boterhammen. Een kopje soep mag ook.
- Kies voor kaas, magere vleeswaren afgewisseld met zoet broodbeleg (zie ontbijt).
- Verder: zie *Ontbijt*

Warme maaltijd

- Eet vooraf groentesoep.
- Eet voldoende groenten.
- Eet minstens 2 maal week vis (afwisselend mager/vet).
- Beperk warme sauzen. Koude sausjes zoals mayonaise en ketchup kunnen enkel bij uitzondering.
- Let op dat je vet niet vervangt door meer koolhydraten (meer pasta, rijst, aardappelen of brood).

ADVIEZEN LEVENSTIJL

- Dagelijks 60 minuten bewegen. Bewegen is niet hetzelfde als sporten. Ook de trap nemen in plaats van de lift, met de fiets naar school gaan, buiten spelen ... hoort bij beweging.
- Minstens 2 maal per week 1 uur sporten = intensief bewegen: bv. voetbal, tennis, dans.
- 'Schermtijd' beperken tot maximum 2 uur per dag: bv. tv kijken, gamen, computeren.
- Niet roken (op latere leeftijd).

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10042-NL/jan 2016