

zondag 22 februari 2009

## Te veel suiker in kindervoeding

Het aanbod aan voeding speciaal op maat van kinderen in de supermarkt wordt steeds groter. 'Groeifruit', 'met minder suiker', of 'rijk aan calcium': de fabrikanten overtroeven elkaar om ouders te verleiden. Maar is dat de waarheid? Hoe gezond zijn populaire producten als Appelsientje, Iglo Fish Sticks of Petit Gervais? Het Nieuwsblad op Zondag deed de test en nam samen met Kristel Vande Kerckhove, kinderdiëtiste van het universitair ziekenhuis Gasthuisberg in Leuven, twintig populaire voedingsproducten voor kinderen onder de loep.



rr

Is de voedingswaarde van deze kindervoeding aangepast aan de noden van een kind? K.U.Leuven-diëtiste Kristel Vande Kerckhove en haar collega Tessa Bosmans onderzochten twintig populaire producten voor kinderen.

'Een boeiend, maar moeilijk karwei', zegt ze. 'Elke dag komen er nieuwe producten op de markt. We zien soms door de bomen het bos niet meer. Wanneer je een advies over voedingswaren hebt gegeven, is de samenstelling alweer veranderd. De kleintjes moeten niet als asceten leven, maar toch blijven we met sommige producten problemen hebben.'

**De harde waarheid: in 14 van de 20 onderzochte producten zitten te veel suikers of vetten.** De harde conclusie: laat fruitsap staan, want zelfs ongezoet vruchtensap bevat nagenoeg evenveel suikers cola. De zachte nuance: het is niet nodig om van onze kinderen geheelonthouders te maken, aan een Vitabiscoek of een kaasje met dipstokjes op zijn tijd, is niets verkeerd.

Laten we beginnen bij het begin. Kunnen ontbijtgranen?

**Kristel Vande Kerckhove:** 'De meeste ontbijtgranen zijn prima uitgebalanceerd. Het belangrijkste is dat de snelle suikers - dat is pure klontjessuiker - niet overheersen. Op de dozen van *Kellogg's* worden die altijd vermeld. Al eet een kind beter een boterham met smeerkaas dan *Loops* met magere melk. Chocoladen hagelslag? Af en toe mag het. Maar denk vooral niet dat chocolade oké is wanneer vermeld wordt: 30 procent minder vet. De cacao boter blijft schadelijk. Dus: liefst niet elke ochtend. En dat gaat ook op voor choco, confituur én de nieuwste rage: speculaaspasta. Het lijkt wel het hoofdingrediënt geworden van brooddozen.'

Wat doen we met de potjes 'Nestlé Baby Compote'?

'Het is een goed alternatief voor fruitpap. Geef liever zoiets mee, dan zelfbereide pap, want na een paar uur zijn alle vitamines verdampt. Al blijven we erop hameren dat in dit geval een kind van drie beter een stuk fruit eet. Kinderen moeten leren kauwen, en dat vinden ze niet leuk. Het blijft de grootste uitdaging van deze tijd: kinderen groenten en fruit leren eten, want dat is echt niet meer evident. Al die vloeibare vervangproducten - als *Fruit Pocket!*, *Knorr Vie*, *Nestlé Baby Compote* - slaan jammer genoeg aan.'

'Hetzelfde geldt voor *Olvarit à la carte* en *Blédichef* : de maaltijden zijn optimaal bereid, met behoud van vitamines en mineralen. Maar vanaf achttien maanden moet een kind aan tafel eten. Ze moeten de verschillende smaken kunnen onderscheiden en vlees leren knabbelen. Sommige peuters blijven alles gepureerd eten en zo leren ze het natuurlijk nooit.'

Hoe kunnen we hun dorst lessen? Is 'Roosvicee' een manier om de kleintjes te doen drinken?

'*Roosvicee* of sommige varianten van babykruidenthees zijn suikerbommen. Kinderen gaan vaak 's nachts slapen met een flesje, verdund met het spul. De siroop blijft aan de tanden plakken. Het vreet aan het tandglazuur. Op die manier leer je je kind ook geen water drinken. Het wordt pas echt problematisch de dag dat je hen opnieuw puur water zal moeten leren drinken.'

'Appelsientje Groeifruit' lijkt ons gezond, toch?

'Uit de analysecijfers op de website leid ik af dat er 4,7 gram sacharose in zit: dat is pure suiker, terwijl de verpakking doet uitschijnen dat er géén toegevoegde suikers inzitten. Bij fruitsappen hebben we over het algemeen onze bedenkingen. Ook al wordt er het woordje *ongezoet* vermeld, dan zit er toch fructose of vruchtensuiker in. Wanneer je fruit eet, krijg je ook wel fructose in je lichaam, maar tegelijkertijd neemt je lichaam ook extra vezels op. En die vezels vertragen de opname van suikers. Bovendien maakt *Appelsientje* reclame dat het tandvriendelijk is. Da's niet juist. Vezels in fruit poetsen de tanden. Dat doet fruitsap niet.'

Is 'Coca-Cola', de lieveling van vele kinderen, niet nog slechter voor de gezondheid?

'Fruitsappen of *Coca-Cola* zijn hetzelfde qua suikergehalte. Appelsiensap bevat 9,9 gram suiker, druivensap 16,2 gram, limonade 10 gram Coca-Cola 11 gram: dat zijn gemiddelde waarden van de voedingsmiddelentabel *Nubel*. Ouders worden op dat vlak té vaak misleid, ze denken gezond bezig te zijn, maar het is niet altijd zo.'

Kan 'Bambix Groeimelk'?

'We vinden groeimelk goed in de overgang van het eerste naar het tweede levensjaar. We raden het aan bij kinderen die eenzijdig eten, anderen kunnen overschakelen op halfvolle melk.'

Zijn soyaproducten een alternatief voor melk?

'Nee, we zijn voorstander van koemelk omdat de dierlijke eiwitten beter benut kunnen worden voor de groei en ontwikkeling. Vanaf de leeftijd van 4 à 6 jaar zullen we - op voorwaarde dat het kind gevarieerd eet - volle melk afbouwen naar halfvolle melk en zelfs naar magere melk. Die melk heeft geen verzadigd vetten, en op lange termijn zal het kind daar wel bij varen en zal de kans op hart- en vaatziekten dalen. Voor vegetariërs kan soyavoeding dan weer wel.'

Welke tussendoortjes mag een kind eten?

'De beste snack blijft een stuk fruit. Maar er zijn uiteraard alternatieven. *Vitabis* is een gezonde kinderkoek omdat die een lager suikergehalte heeft dan andere koekjes. Het is het perfecte -gezonde- alternatief voor een tussendoortje. Al mag je je niet laten misleiden wanneer er op de verpakking uitgepakt wordt met vitamines. Het kan niet zijn dat een koekje ijzer aanbrengt. IJzer haal je uit vlees, calcium uit melk en magnesium uit graanproducten. Zo simpel is het. Vitamines moet je uit de hoofdmaaltijden halen.'

'*Petit Gervais* is een probleem: te veel eiwitten, te veel vet, te veel suiker. Mama's en papa's geven het aan hun kinderen op zeer jonge leeftijd. En één keer *Gervais* gegeten, willen ze niks anders meer. Meestal verwijzen we naar fabrikanten als *Nestlé*, *Bambix*, *Nutricia* die het vet- en suikergehalte van de kaasjes heeft aangepast. Al willen we ze niet promoten: we willen dat baby's in het eerste levensjaar een gezond voedingspatroon ontwikkelen: papflesjes, fruitpap en eventueel brood als ze tandjes hebben. Tussendoortjes moeten ouders eruit halen. Het gaat tenslotte ten koste van andere maaltijden.'

Zijn 'Iglo Fish Sticks' aan te raden om kinderen meer vis te doen eten?

'Wil je vis eten, pocheer dan een verse filet. Omega 3- en 6-vetzuren die onder andere in vis zitten, zijn belangrijk voor de hersenontwikkeling van kinderen. In het begin zitten ze in zuigelingenvoeding, later moet dat aangevuld worden met vis. Bij volwassenen zijn die vetzuren belangrijk ter preventie van hart- en vaatziekten.'

Moeten we al van in het prilleste begin bang zijn voor de mogelijkheid van hart- en vaatziekten?

'Aanleg voor hart- en vaatziekten start vanaf de leeftijd van vier jaar, maar dat proces kan geremd of hersteld worden tot de leeftijd van 12 jaar, mits de juiste voeding. En ook daarna kan je het dieet van kinderen zo aanpassen, dat de beschadiging ter hoogte van de bloedvatwand beperkt blijft. Dat betekent uiteraard niet dat je kind al op zijn vijftiende een hartinfarct kan krijgen. Het resultaat zie je pas na dertig jaar of meer. Het is heel moeilijk mensen daarvan te overtuigen, omdat je er niks van voelt of ziet.'

Kunnen lightproducten al voor de allerkleinsten?

'*Babybel light* is ok, maar *light* hoeft niet per se. Sommige mensen zijn daar heel strikt in, zetten de puntjes op de i en kopen alles mager. Extremen zijn nooit goed: te weinig vetten, te weinig vocht, te weinig vezels. Die combinatie leidt tot constipatie.'

Zijn er eigenlijk voordelen aan kinderproducten?

'Tuurlijk, het moet kindvriendelijk blijven. We mogen ook niet het extreme vragen - al zouden we dat misschien willen. In onze maatschappij wordt heel de dag door *gesnackt* en *gegraasd*. Voor de kids moet het haalbaar én ook af en toe fun blijven. Dippen met stokjes in een kaaspotje - zoals met *Ziz & Dip* - kan gerust eens een stuk fruit vervangen. Waarom niet?'

CHRISTINE DE HERDT