

Dorstlessers 01.05..2009

Drinken voor kinderen

Over de nieuwste inzichten rondom gezonde voeding wordt veel geschreven. Maar over welk drinken we onze kinderen geven, wordt eigenlijk weinig gezegd. Toch is dit een belangrijk gedeelte in het voedingspatroon, dus vandaar dat wij ingaan op de keuzes die je als ouder kunt maken.

Water

Water is een hele logische en praktische optie voor de vochtopname. Water bevat geen toegevoegde suikers, zouten of vetten en is dus heel gezond. Daarnaast is het kraanwater in Nederland van dermate goede kwaliteit dat het altijd voorhanden is. Ook heeft water een streepje voor op verpakte dranken qua milieuvriendelijkheid.

Toch voelen veel ouders weerstand tegen het aanbieden van water aan hun kind. Veel mensen zien het als 'zelig' of 'ongezellig'. De vochtinname is echter helemaal niet bedoeld als delicatessen, maar als belangrijk onderdeel van de voeding.

Misschien hoor je weleens verhalen over kinderen die geen water lusten. De mens heeft een natuurlijke voorkeur voor zoet, dus wanneer er naast water ook limonade of sap aangeboden wordt zal de voorkeur meestal uitgaan naar die laatste twee. Verder kan een kind aanvoelen dat je het eigenlijk zelig vindt om water te geven. Door water aan te bieden als lekkernij, zul je waarschijnlijk meer succes hebben. Ook kun je wachten met zoete dranken aanbieden totdat water met smaak gedronken wordt.

Thee

Thee kan een heerlijk drankje zijn om warm en ontspannen bij te worden. Zeker ongezoete slappe thee, is een erg geschikte dorstlesser voor kindjes. Zwarte, witte en groene thee bevat echter cafeïne. Kies daarom voor een kruidenthee zoals rooibos- of kabouterthee. Zorg er altijd voor dat de thee op drinktemperatuur is alvorens je het je kindje voorschotelt.

Koemelk

De inname van koemelk steeg vanaf de jaren zeventig gigantisch in Nederland en nog drinken westerlingen behoorlijk wat koemelk weg. Dit is een direct gevolg van de reclamecampagnes voor melk die toen van start gingen. Het drinken van koemelk is echter niet zo vanzelfsprekend als daar in gesteld wordt. Koemelk is gemaakt voor kalfjes en die hebben een heel andere botstructuur, groeiontwikkeling en hersenopbouw dan mensen. Koemelk is dus niet gemaakt voor mensen. Toch wordt koemelk gezien als noodzakelijk voor de calcium inname. In grote delen van de wereld drinkt men echter geen koemelk en kunnen ze hier ook helemaal niet tegen. Toch hebben zij geen calcium tekort. Calcium is immers uit veel meer voedingsmiddelen te halen dan alleen zuivel. Vele groente bevatten bijvoorbeeld veel calcium. De calcium uit groente zou zelfs beter op te nemen zijn volgens sommige onderzoeken. Eiwitten zouden de opname van calcium belemmeren (eiwitten zitten in grote hoeveelheden in melk) en vezels bevorderen juist de opname van calcium (aanwezig in groente).

Hoewel veel kindjes melk lekker vinden, is het aanbieden van koemelk dus niet per se nodig voor een uitgebalanceerd dieet. Koemelk kun je vanaf 1 jaar aanbieden als je dat wilt, maar wanneer een kindje koemelk niet wil drinken, is het niet nodig om zoete yoghi- of chocodrankjes aan te bieden.

Yoghurt is weliswaar gemaakt van koemelk, maar is beter te verteren dan koemelk door de aanwezige bacteriën in de yoghurt. Vanaf een maand of acht a negen kun je ook af en toe met water verdunde yoghurt aanbieden.

Limonades en sappen

Limonades en sappen kunnen een lekker extraatje zijn, maar hebben niet direct de voorkeur als standaarddrinkje. Hoewel op baby's gerichte diksap en vruchtendrank gezond klinken, zit er veel

(fruit)suiker in, wat een aantal nadelen heeft. Nadelen van suiker zijn bijvoorbeeld het tandbederf, het onttrekken van vitamine B uit je lichaam, het dikmaken en gewenning aan de zoete smaak. Suiker (fruitsuiker of andere soortenn suiker) zit in alle limonades, diksappen en natuurlijk frisdranken, maar ook in vruchtensappen. Hoewel fruit gezond is, hebben fruitsuikers die daar in zitten hetzelfde effect als andere soorten suiker. Daarom is het aan te raden om naast fruit niet ook nog meerdere malen fruitsappen aan te bieden gedurende de dag.

Frisdrank

Hopelijk is de volgende informatie overbodig, maar frisdrank is bij uitstek ongeschikt voor kinderen om te drinken. Buiten de overdaad aan suikers zitten er ook heel veel tandbedervende zuren in. Ook de light en suikervrije varianten zijn ongeschikte dranken voor kinderen. De toegevoegde chemische zoetstoffen in deze dranken (sorbitol en/of aspartaam) worden in sommige onderzoeken in verband gebracht met onder andere chronische vermoeidheid (MS).

Toch wordt uitgebluste cola soms aangeraden bij diarree, buikpijn of misselijkheid. De cafeïne prikkelt de darmperistaltiek en de suikers zijn een snel opneembare energiebron, wat een positief effect heeft op het zieke kind of de volwassene. Dat betekent echter niet dat cola gezond is. Het is ten opzichte van medicijnen een onschuldig middel tegen buikklachten. Wanneer je kiest voor cola bij deze ongemakken, kies dan niet voor de suikervrije of light variant en doe dit pas na een consult bij een arts.

Meer weten?

Kijk eens op het bijvoedingsforum: <http://bijvoeding.freeforums.org/>

Bronnen

Stefan Kleintjes, Eten voor de kleintjes. 2008
<http://www.citracal.com/Calcium/Foods/Vegetables.aspx>
<http://www.hsph.harv...ml#calcium-from-milk>
<http://www.diseasepr...-animal-calcium.html>
<http://milk.procon.org/viewanswers.asp?questionID=817>