

---

## Stap voor stap van fles naar vast

- Wanneer kan ik vaste voeding gaan geven?
- Hoe geef ik mijn kind vaste voeding?
- Eiwitten tellen
- Het aminozuurpreparaat
- Beginnen met vaste voeding in drie stappen
- Drinken
- Eiwitarm brood
- De voeding van uw kind vanaf 1 jaar
- Hoe ontwikkelt mijn kind goede eetgewoonten?
- Etenstijd, gezinstijd
- Problemen met eten geven
- Hoe kunt u spanning tijdens het eten vermijden?
- Eten geven aan peuters

### Wanneer kan ik vaste voeding gaan geven?

Zuigelingen kunnen overgaan op vaste voeding (ook wel bijvoeding genoemd) wanneer ze (met ondersteuning) kunnen zitten en hun hoofd goed rechtop kunnen houden. Tegen deze tijd kunnen ze ook interesse gaan tonen in wat hun ouders eten.

Dit gebeurt meestal als ze zo'n zes maanden oud zijn. Zuigelingen ontwikkelen zich ieder in een ander tempo. Sommigen zijn met vier maanden al toe aan de eerste hapjes, maar vóór die tijd is vaste voeding niet nodig.

Een zuigeling heeft meestal een aantal maanden nodig om vaste voeding te leren eten. Het kind moet immers aan allerlei nieuwe smaken en structuren wennen.

Uw diëtist kan u helpen te beslissen wanneer en hoe u met vaste voeding begint. Het is belangrijk om gedurende deze periode veel contact te hebben met de diëtist, aangezien de mogelijkheden anders zijn dan bij een zuigeling zonder PKU.

### Hoe geef ik mijn kind vaste voeding?

Kies een rustig moment op de dag dat u en uw kind ontspannen zijn, na de borst- of flesvoeding. Laat uw kind stevig zitten op een rustige plaats, met het gezicht naar u toe. Gebruik een kleine lepel met gladde randjes. Het is niet de bedoeling om vaste voeding aan de flesvoeding toe te voegen.

Neem een klein beetje eten op de lepel en houd deze bij de mond van uw kind. Duw zachtjes met de lepel op de lippen. Duw de lepel een klein beetje in de mond wanneer uw kind de mond opent. Uw kind zal het eten van de lepel afzuigen.

In het begin zal uw kind het eten misschien met de tong naar buiten duwen. Dit betekent niet dat hij het niet lekker vindt, maar dat hij moet wennen aan een nieuwe ervaring of een nieuwe smaak. Geleidelijk aan zal uw kind leren om het eten van de lepel te nemen en door te slikken. Tijdens de eerste twee weken zal uw kind snel leren hoe hij moet eten.

Het is belangrijk om te streven naar zoveel mogelijk variatie in de vaste voeding. Hierbij zal ieder kind een eigen smaak en voorkeur hebben.

## Eiwitten tellen

Naarmate het dieet van uw kind gevarieerder wordt, zult u leren hoe u de eiwitten in de voeding kunt tellen (zie hoofdstuk 'Het PKU-dieet met de daarbij behorende variatiemogelijkheden'). Dit is niet moeilijk, maar het moet nauwkeurig gebeuren. Uw diëtist zal met u afspreken hoe u de vaste voeding en de flesvoeding met elkaar in balans houdt, bijvoorbeeld door niet opgegeten groente of fruit met flesvoeding te compenseren tot de toegestane hoeveelheid eiwit per dag.

Meestal wordt het eten gewogen en wordt de hoeveelheid eiwitten die uw kind eet en drinkt opgeteld aan de hand van de eiwitvariatietablet/lijst. De diëtist zal deze aan u geven.

Het is handig om in het begin precies op te schrijven wat uw kind eet, tot u wat meer gewend bent aan het wegen en tellen. Uw diëtist zal uitleggen hoe u kunt bijhouden wat uw kind allemaal eet en drinkt. Soms is het handig om deze aantekeningen mee te nemen naar het PKU-centrum. (Zie Sams eiwitplanner in hoofdstuk 'Zelfstandigheid stimuleren'.)

## Het aminozuurpreparaat

Het aminozuurpreparaat is een onmisbaar onderdeel van het dagmenu, voor de aanvulling van eiwitten en vitamines en mineralen.

Uw kind zal altijd het Phe-vrije preparaat nodig blijven houden. De hoeveelheid, de samenstelling en het soort preparaat zullen veranderen als uw kind ouder wordt en minder borst- en/of flesvoeding nodig heeft. Deze overgang gaat bij voorkeur geleidelijk en in overleg met uw diëtist.

*Als ik naar een ander soort preparaat overstap, meng ik een kwart van het nieuwe preparaat met driekwart van het oude. In de loop van een paar dagen vervang ik steeds meer van het oude preparaat door het nieuwe, totdat we helemaal overgestapt zijn. De smaak van mijn kind is zó ontwikkeld... Ze merkt de kleinste veranderingen direct op.*

## Beginnen met vaste voeding in drie stappen

Vaste voeding wordt in drie stappen geïntroduceerd:

1. gladde voeding zonder stukjes
2. voeding met stukjes waarop gekauwd kan worden
3. voeding die uit het handje gegeten kan worden

### Stap 1: gladde voeding

Fruit en groenten bevatten meestal weinig phenylalanine en zijn goed te gebruiken voor de eerste vaste voeding voor uw kind. Gladde voeding (gezeefde of gepureerde voeding) kunt u thuis klaarmaken of kant-en-klaar in potjes kopen. Begin bij voorkeur met voeding die weinig tot geen phenylalanine bevat, zoals appelmoes, appel/perenmoes, wortelen, of potjes voor kinderen van vier maanden met 0,5 – 0,7 gram eiwit per 100 gram.

U hoeft zich geen zorgen te maken als uw kind in het begin geen interesse toont. Start met een of twee theelepels en bouw het aantal theelepels op tot maximaal vijf. Deze hoeveelheid voeding bevat weinig phenylalanine en hoeft u niet te compenseren met flesvoeding. Bied één à twee keer per week iets nieuws aan.

Neem contact op met uw diëtist als u merkt dat uw kind meer wil eten dan vijf theelepels.

Uw kind zal de natuurlijke smaak van de voeding lekker vinden, dus u hoeft geen suiker, zout of kruiden toe te voegen.

#### Voorbeeld van een voedingsschema voor een zuigeling van 6 maanden

- 5 tot 6 x borst- of flesvoeding (om de 3 tot 3 ½ uur)
- tot 5 lepeltjes gladde voeding

De hoeveelheid vast voedsel wordt vanaf 6 maanden verder uitgebreid en het aantal borst- of flesvoedingen neemt af.

### Stap 2: voeding met stukjes waarop gekauwd kan worden

Zuigelingen beginnen met ongeveer acht à negen maanden kauwbewegingen te maken, of ze nu al tanden hebben of niet. Op dit tijdstip is het zinvol om voeding te geven die wat dikker is en kleine stukjes bevat. De volgende tips kunnen u helpen deze stap aantrekkelijker te maken:

- Wanneer u de voeding stamp, schaaft, in blokjes snijdt of pureert, kunt u de structuur iets grover laten dan toen u gladde voeding maakte.
- U kunt meer variatie aanbrengen in de voeding door verschillende smaken met elkaar te mengen. Bijvoorbeeld door een aardappel toe te voegen aan groente, of een (eiwitarme) biscuit aan fruit. Bied water, thee of diksap aan in een tuitbeker.
- Blijf het aminozuurpreparaat met een fles geven of bied kleine beetjes aan in een tuitbeker.

- Blijf een nieuw voedingsmiddel meermalen aanbieden, ook al lijkt uw kind het niet te lusten. Uw kind moet aan nieuwe smaken en structuren wennen. Soms is het nodig tot tien maal hetzelfde te geven voordat de smaak gewaardeerd wordt. Hoe meer u de voeding varieert, hoe meer verschillende smaken uw kind leert waarderen.

De bloedtesten en het dieet van uw kind zullen goed in de gaten gehouden worden door uw diëtist en kinderarts.

### Voorbeeld van een voedingschema voor een zuigeling van 9 maanden

*7 uur:*

Borst-/flesvoeding met aminozuurpreparaat

*10 uur:*

Fruit/eiwitarme biscuit met bekertje water, sap of thee

*12 uur:*

Eiwitarme boterham besmeerd met margarine en belegd met eiwitarm beleg

Borst-/flesvoeding met aminozuurpreparaat

*15 uur:*

Fruit/eiwitarme biscuit met bekertje water, sap of thee

*18 uur:*

Warme maaltijd, bestaande uit groente met aardappel/eiwitarme rijst/pasta

*20 uur:*

Borst-/flesvoeding met aminozuurpreparaat

### Stap 3: voeding die uit het handje gegeten kan worden

Het is tijd voor de volgende stap als uw kind graag zelf wil gaan eten. Dit gebeurt meestal als uw kind 10 tot 12 maanden oud is.

Zelf leren eten is een rommelige aangelegenheid, maar erg belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Het laten vallen, uitspugen of knoeien van eten hoort er dus bij!

Handige producten om zo uit het handje te eten, zijn onder andere:

- broodkorst van eiwitarm brood, een eiwitarme biscuit of eiwitarme crackers
- geschild zacht fruit (zoals zachte peer of abrikoos)
- kleine stukjes zachtgekookte groenten
- rijst of pasta met een laag eiwitgehalte

Begin het aminozuurpreparaat in een tuitbeker aan te bieden en streef ernaar de fles niet meer te gebruiken wanneer uw kind een jaar oud is.

## Drinken

Naast de borst-/flesvoeding en het aminozuurpreparaat heeft uw kind gemiddeld 500 ml vocht per dag nodig. Wissel water, thee en diksap of limonade af. Het is niet nodig dat uw kind veel sap of limonade drinkt: het remt de eetlust, kan overgewicht veroorzaken en is slecht voor het gebit.

## Eiwitarm brood

Zoals bij iedere zuigeling wordt bij een leeftijd van 7-9 maanden brood geïntroduceerd. Dit moet bij PKU-patiënten eiwitarm brood zijn.

### De keuze voor eiwitarm brood

Het is verstandig om ook eiwitarm brood te geven aan zuigelingen die er nog maar heel weinig van eten en aan kinderen met een hogere tolerantie. Op jonge leeftijd kunnen zij de smaak en structuur van eiwitarm brood makkelijker accepteren. Als ze later eventueel op gewoon brood over kunnen gaan, blijkt dat in de praktijk nooit een probleem te vormen. Maar patiënten die gewend zijn aan 'gewoon' brood en later eiwitarm brood moeten gebruiken, hebben hier veel meer moeite mee.

U kunt ervoor kiezen om zelf eiwitarm brood te bakken, bijvoorbeeld met een broodbakmachine. In het begin kan het even zoeken zijn naar een geschikt recept, omdat dit per soort meel en per broodbakmachine weer anders kan zijn. Als u zelf brood bakt, is het belangrijk erop te letten dat u jodiumhoudend zout toevoegt.

U kunt er ook voor kiezen om kant-en-klaar eiwitarm brood te kopen. Voor adressen van leveranciers van het kant-en-klaar brood én van het eiwitarme meel, zie hoofdstuk 'Eiwitarme dieetproducten voor in het sterk eiwitbeperkte dieet' of [www.pkuvereniging.nl](http://www.pkuvereniging.nl)

Eiwitarm brood heeft een andere structuur dan 'gewoon' brood. Het is wat minder sponzig en valt makkelijk uit elkaar. Vooral het zelfgebakken brood wordt snel oud. U kunt het brood 'opfrissen' door het bijvoorbeeld:

- heel kort in de magnetron op te warmen, waardoor het wat zachter wordt
- het te roosteren, waardoor het knapperig wordt
- het in te vriezen en per keer alleen het aantal sneden te ontdooien dat u direct nodig hebt (u kunt ook kant-en-klaar diepgevroren brood kopen)
- guargom als bakverbeteraar toe te voegen. Dit geeft een iets betere structuur. Aan het eiwitarme meel van Hammermühle is al guargom toegevoegd. Guargom is onder de naam Xantah Gom verkrijgbaar bij: GF Supplies, Postbus 90164, 1006 BD Amsterdam, 020-4975610, [info@xanthan.nl](mailto:info@xanthan.nl), [www.xanthan.nl](http://www.xanthan.nl)

U kunt ook de bruine varianten van eiwitarm brood proberen. Deze hebben een betere structuur.

Eiwitarm brood is meestal witbrood. Dit bevat minder voedingsvezels. Deze vezels zijn belangrijk in een gezond voedingspatroon en spelen vooral een belangrijke rol in het gezond houden van het maagdarmkanaal (zie hoofdstuk 'PKU: tieners en volwassenen'). Er zijn wel uitzonderingen op zoals het Special glutenvrije bruinbrood (diepvries), te koop bij Albert Heijn. Als u zelf brood bakt, kunt u kiezen voor een bruine bakmix, zoals Poensgen-Mehl dunkel (zie hoofdstuk 'Eiwitarme dieetproducten voor in het sterk eiwitbeperkte dieet'). U kunt ook verschillende vezels los toevoegen, bijvoorbeeld in de vorm van zemelen of Fibrex. Volgens het etiket bevatten deze wel eiwit, maar dit hoeft u niet mee te tellen omdat vezels niet verteerd worden door het maagdarmkanaal.

## De voeding van uw kind vanaf 1 jaar

Uw kind eet waarschijnlijk al fruit en groenten en verschillende graanproducten, brood, pasta en biscuits met een laag eiwitgehalte. Hier zijn een paar suggesties:

- Geef drinkvocht bij voorkeur uit een beker.
- Blijf vaste tijden aanhouden voor de hoofdmaaltijden en tussendoortjes.
- Tel de eiwitten nauwkeurig; uw diëtist kan u hierbij helpen.
- Houd voor elke maaltijd en elk tussendoortje een vaste hoeveelheid eiwitten aan. Bijvoorbeeld 1,5 gram eiwit per tussendoortje. Houd een lijst bij waarop u de hoeveelheid eiwitten telt - deze voedingslijsten moet u misschien meenemen naar het PKU-centrum. Overleg dit met uw diëtist.
- Zorg dat de hoeveelheid aminozuurpreparaat die uw kind inneemt, elke dag ongeveer hetzelfde is, zoals is voorgeschreven.
- Zorg dat uw kind het aminozuurpreparaat elke dag, verdeeld over de dag, krijgt.
- Als uw kind honger heeft, geef dan voeding met een laag eiwitgehalte, zodat u niet de toegestane hoeveelheid eiwit overschrijdt.

Uw kind zal laten merken als hij genoeg gegeten heeft. Op dat moment moet u stoppen met eten geven, ook als het eten nog niet op is. Geef realistische porties. Een peuter eet bijvoorbeeld ongeveer een kwart of eenderde van wat een volwassene eet. Mocht uw kind zijn portie niet opeten, dan kunt u dit aan het eind van de dag compenseren met voeding met een hoger eiwitgehalte. Vraag uw diëtist naar de mogelijkheden.

## Voorbeeld van een voedingschema voor een kind van 1 jaar

### *Ontbijt:*

Eiwitarm brood met margarine en eiwitarm beleg  
aminozuurpreparaat

### *In de loop van de morgen:*

Fruit/eiwitarme biscuit  
Bekertje water, thee of sap

### *Lunch:*

Eiwitarm brood met margarine en eiwitarm beleg  
aminozuurpreparaat

### *In de loop van de middag:*

Fruit/eiwitarme biscuit  
Bekertje water, thee of sap

### *Warme maaltijd:*

Aardappelen of eiwitarme pasta en groenten, hoeveelheden volgens advies  
Aminozuurpreparaat

### *In de loop van de avond:*

Eventueel nog een portie aminozuurpreparaat

## Hoe ontwikkelt mijn kind goede eetgewoonten?

De volgende suggesties kunnen u helpen:

- Houd vaste tijden voor de maaltijden en tussendoortjes aan. Leer uw kind dat er buiten de maaltijden en tussendoortjes om niet gegeten wordt en wees hier consequent in.
- Geef het eten aan tafel of in een hoge kinderstoel.
- Houd maximaal 20 tot 30 minuten aan voor een voedingsmoment.
- Geef het aminozuurpreparaat bij de maaltijd en bied als drinken daarnaast water, thee of diksap aan.
- Onthoud dat veranderingen in eetlust en de hoeveelheid die uw kind eet normaal zijn.
- Stimuleer de voeding en het aminozuurpreparaat positief; vermijd een machtsstrijd.

U kunt met uw kind praten over drie soorten voedsel: Ja-, Nee- en Misschien-eten.

**Ja-eten** bevat zeer weinig eiwit; uw kind kan het zonder meer eten. Voorbeelden van Ja-eten (uit de groene groep) zijn fruit\*, rauwkost\* en eiwitvrije voeding.

**Misschien-eten** (uit de oranje groep) is voedsel dat uw kind niet altijd mag hebben, en dat afgewogen en genoteerd moet worden. Voorbeelden zijn aardappels en groente.

**Nee-eten** (uit de rode groep) is eiwitrijk. Denk hierbij aan vlees, vis, eieren en melkproducten.

\* Zie hoofdstuk 'Het PKU-dieet met de daarbij behorende variatiemogelijkheden' onder het kopje 'De variatietabel'.

## Etenstijd, gezinstijd

Langzamerhand zal uw kind gaan beseffen dat niet al het eten hetzelfde is. Kinderen willen op deze leeftijd alleen eten wat u eet. U kunt hier op een creatieve manier zoveel mogelijk rekening mee houden. Als het gezin bijvoorbeeld spaghetti met tomatensaus eet, dan kunt u voor uw kind eiwitarme pasta maken met dezelfde saus. De saus mag natuurlijk geen vlees bevatten. Dit moet eventueel voor de andere gezinsleden apart worden geserveerd.

Uw diëtist kan u meer tips geven.

## Problemen met eten geven

Het weigeren van eten is een vervelend, maar veelvoorkomend probleem tijdens de eerste kinderjaren. En dit probleem komt net zo goed voor bij kinderen die een speciaal dieet moeten volgen.

Het kan helpen als u uw kind laat kiezen uit twee soorten voedsel of als u hem betrekt bij het klaarmaken. Veel peuters willen liever zelf eten dan gevoerd worden. Geef uw kind een eigen lepel om te proberen. Door vaak dingen te geven die uw kind uit het handje kan eten, stimuleert u zijn onafhankelijkheid.

Om te voorkomen dat de maaltijd voor iedereen een onprettige ervaring wordt, volgen hieronder een aantal tips om het eten aan tafel leuk te houden.



## Hoe kunt u spanning tijdens het eten vermijden?

Zeven tips voor succes:

### 1. **Accepteer dat uw kind misschien geen honger heeft**

Wanneer een kind 12 maanden is, groeit het niet meer zo snel. Hierdoor vermindert de eetlust.

### 2. **Wees alert op de groeiende onafhankelijkheid**

Wanneer peuters ontdekken dat ze onafhankelijke personen zijn, kunnen ze duidelijker gaan uiten wat ze lekker en leuk vinden en wat niet.

### 3. **Vermijd ruzies om het eten**

Ouders maken zich vaak zorgen wanneer hun kinderen niet eten, en kinderen merken dit snel. Dit kan vooral optreden als u veel tijd en moeite hebt besteed aan een maaltijd voor uw kind met PKU. Sommige kinderen weigeren te eten, omdat ze weten dat ze zo aandacht krijgen.

Het is nooit goed om een kind te dwingen om te eten. Dit kan namelijk leiden tot een angst voor de maaltijden en het blijven weigeren van eten. Blijf nieuwe gerechten en voedingsmiddelen aanbieden. Het kan zijn dat u een gerecht vaker moet aanbieden voordat uw kind het wil proeven, en dat uw kind het vaker moet proeven voordat hij het lekker vindt. Geef uw kind complimentjes als hij onbekend voedsel wil proberen.

Blijf altijd rustig als uw kind weigert te eten. Misschien is er later op de dag een mogelijkheid om de hoeveelheid eiwit in te halen; misschien heeft uw kind een mindere dag. Aan de bloeduitslagen kunt u zien of er iets aan de hand is. Overleg met uw metabool arts of diëtist als u vragen hebt.

*Het was moeilijk om mijn tweejarige zoontje aan het eten te krijgen. Ik maakte al dat speciale voedsel voor hem klaar, en hij duwde het gewoon van zich af. Het PKU-team adviseerde me zijn voedsel vóór het preparaat te geven, als hij nog echt trek had. Ik haalde hem uit de kinderstoel en liet hem een half uur rondrollen. Dan nam ik hem op schoot en las hem een verhaaltje voor terwijl hij zijn preparaat opdronk.*

### 4. **Leg uw kind het dieet uit**

Een kind met PKU kan soms moeilijk begrijpen waarom hij niet dezelfde dingen mag eten als de anderen. Als gevolg hiervan kan uw kind het eigen voedsel gaan weigeren.

Laat de maaltijden van uw kind zo veel mogelijk op de maaltijden van de rest van het gezin lijken. Als het gezin bijvoorbeeld een wokschotel heeft met rundvlees en rijst, wok dan voor uw kind wat groente met daarbij rijst met een laag eiwitgehalte.

Stimuleer het hele gezin voldoende fruit en groenten te eten om een goed voorbeeld te geven.

Probeer uw kind op een eenvoudige manier uit te leggen waarom hij het dieet nodig heeft. Deze uitleg zal complexer worden naarmate uw kind ouder wordt. Vraag uw arts en/of andere ouders naar de aanpak waar zij succes mee hebben gehad.

### **5. Zorg dat de eettafel een gezellige omgeving is**

Ouders en broers en zussen kunnen een goed voorbeeld geven aan jonge kinderen. Eet zo vaak mogelijk samen.

Probeer de sfeer tijdens het eten ontspannen te houden zodat de maaltijd voor iedereen leuk is. Zet de tv uit en vermijd woordenwisselingen tijdens het eten.

### **6. Houd regelmaat**

Kinderen reageren goed op voorspelbare routines. Ze moeten regelmatig eten om aan de behoefte van hun groeiende lichaam te beantwoorden.

Laat uw kinderen tijdens het eten zitten. Kinderen hebben maar kort ergens de aandacht voor. Reserveer 20 tot 30 minuten voor een maaltijd en 10 tot 15 minuten voor een tussendoortje. Als u probeert uw kind langer te laten blijven zitten, kan dit ervoor zorgen dat uw kind het eten gaat weigeren.

Probeer drie maaltijden per dag aan te houden en een tussendoortje 's ochtends en 's middags. Laat uw kind niet de hele dag door eten. Vertel uw kind wanneer het bijna etenstijd is.

Heeft uw kind veel moeite om de hele maaltijd uit te zitten? Geef hem dan kleine taken om uit te voeren tussen de gangen door. Denk hierbij aan het terugbrengen van de onderzetters of het ophalen van de schaaltes voor het nagerecht. Hierna is het gemakkelijker om de aandacht weer bij het eten te houden.

### **7. Blijf positief over het dieet van uw kind**

Geef uw kind de ruimte zelf een mening te vormen over zijn dieet. Blijf rustig en laat uw spanning in ieder geval niet zien; zo kan de spanning afnemen.

Het is belangrijk dat uw gezin en vrienden een positieve houding hebben tegenover het dieet van uw kind. Als anderen uw kind vertellen dat het dieet verschrikkelijk is, zal hij het moeilijker vinden om het preparaat te nemen of andere gerechten te eten.

## **Eten geven aan peuters**

Het kan geruststellend zijn om te weten dat:

- de meeste gezonde kinderen zichzelf niet uithongeren
- het heel normaal is dat de eetlust van een kind per dag verschilt
- als een kind goed groeit, hij genoeg binnenkrijgt
- u, als u eten geeft aan een peuter, rekening moet houden met rommel
- uw diëtist voor u klaar staat als u problemen hebt rondom de voeding.