

Nienke Drost

studeerde in 1982 af als diëtist aan de Hogeschool van Amsterdam. Na haar afstuderen, werkte ze als kinderdiëtist bij het Deventer Ziekenhuis en bij SEIN (Stichting Epilepsie Instellingen Nederland) in Zwolle. Sinds 2009 heeft Nienke een zelfstandige praktijk (www.kinder-diëtist.nl) te Diepenveen. Als docent Voeding en Diëtetiek geeft ze ook les aan de Hogeschool van Nijmegen.



**‘Eten moet tegenwoordig
altijd bijzonder zijn en
extra lekker’**

FOTO MICHEL CAMPFENS

Als eerstelijnskinderdietist word je meestal geassocieerd met de behandeling van overgewicht, maar we hebben veel meer te bieden. Denk aan kinderen die chronisch ziek zijn en een verhoogde behoefte hebben aan voedingsstoffen. Of kinderen met buikklachten, voedselovergevoeligheid of met voedings- of eetproblemen. Kinderen met een vorm van autisme kunnen bijvoorbeeld te eenzijdig en kieskeurig eten. Ik vind het leuk om met deze groep kinderen te werken, omdat ik ook de ouders help meer begrip te krijgen voor de eetbeleving van het kind. Er is niets mooiers dan aan het einde van je behandeling een blij gezin te zien; de strijd om het eten is verdwenen.'

Andere eetwereld

'Het werken met gezinnen is in de afgelopen 30 jaar wel veranderd. Wat me opvalt, is dat eten tegenwoordig altijd bijzonder moet zijn en extra lekker. Ouders hebben het idee dat ze het kind anders tekort doen. Toen ik als kinderdietist begon, leefde dat niet zo sterk. Men at gewoon een boterham met kaas en ham. Tegenwoordig moet het al snel een croissantje zijn met luxe beleg. Er wordt door kinderen ook veel meer gesnoept en gesnackt, bij meerdere gelegenheden. Het is matelozier dan vroeger. Toen vond je op een feestje wat pinda's en een blokje kaas. Nu is er overvloedig eten te pakken van tafel en komt er voor de kinderen een bak chips te staan die steeds weer wordt bijgevuld.'

Specifieke doelen

'Over het algemeen kunnen ouders wel aangeven wat gezond is, maar je ziet een groot verschil tussen het weten en het er iets mee kunnen of willen doen. Terwijl ouders meer invloed hebben op het eetgedrag van kinderen dan zij zich vaak realiseren. Om kinderen te motiveren gezonder te eten, is het belangrijk om samen met het kind concrete en herkenbare doelen te bepalen. 'Gezond eten om later niet ziek te worden' is dan veel te abstract. Je kunt beter persoonlijke doelen stellen zoals 'ik wil in de zomer in mijn bikini of zwembroek rond kunnen lopen' of 'ik wil een betere conditie, zodat ik bij het voetballen als middenvelder kan spelen.'

Overgewicht

'Kinderen met overgewicht kun je globaal in 2 groepen verdelen. De eerste groep eet qua samenstelling wel gezond, maar veel te veel. De tweede groep maakt teveel ongezonde

keuzes. Bij de eerste groep denken ouders dat ze goed bezig zijn. Bij de tweede groep realiseren ze zich vaak wel waar het probleem zit, maar zijn er eetpatronen in het gezin die moeilijk te veranderen zijn. Ik vind het belangrijk dat kinderen een gezonder voedingspatroon ontwikkelen en gezonde keuzes kunnen maken waardoor het gewicht stabiel blijft. Als dat lukt, groeien ze vanzelf uit hun overgewicht én heb je een mooie investering gedaan voor de rest van hun leven. Ik streef alleen naar gewichtsreductie als de kinderen geen lengtegroeiwachting meer hebben of als zij gewicht-gerelateerde gezondheidsklachten hebben, zoals een verhoogde bloeddruk of verhoogde bloedglucosewaarden.'

Zuivel en peutermelk

'Er wordt vaak te weinig zuivel gedronken door kinderen. Ook ouders gebruiken te weinig zuivel, terwijl het thuis hoort in een gezond voedingspatroon. Over het aanbevelen van peutermelk ben ik erg pragmatisch; kinderen die gezond eten, hebben het niet echt nodig. Voor slecht etende kinderen vind ik peutermelk wel een uitkomst. Bij infecties, ziekte of slecht etende kinderen is peutermelk een goede oplossing om voldoende ijzer en vitamines binnen te krijgen.'

De Schijf van Vijf

'De nieuwe Schijf van Vijf vind ik lastig om te gebruiken bij kinderen. De oude Schijf legde ik op tafel om uit te leggen wat gezond eten is. De huidige Schijf is minder visueel en leent zich daar niet goed voor. Als alternatief gebruik ik soms de Voedingspyramide van PuurGezond. Ik heb ook een balans op mijn bureau staan waarmee ik uitleg hoe de energiebalans werkt. Het is altijd prettig om dat visueel te doen. Met de week- en dagkeuzes kan ik ook niet goed uit de voeten; die gebruik ik niet voor kinderen. Het is te moeilijk om aan hen uit te leggen, maar ook voor veel ouders lastig om te begrijpen.'

Nienkes top 5 Gezond eten

- 1 Eten is lekker, eten is leuk en eten doe je samen!
- 2 Ouders geven het goede voorbeeld en bepalen wat en wanneer er wordt gegeten
- 3 Laat je kind (zodra het dit kan) zelf eten opscheppen
- 4 Het bord hoeft niet altijd leeg...
- 5 Gezond eten is ook lekker en lekker eten is ook gezond