

Manifest Essentiële vetten voor kinderen



NEDERLANDSE VERENIGING
VAN DIËTISTEN

Stuurgroep
**Kies
gezondvet**



DCN
Diëtisten Coöperatie Nederland



Inhoudsopgave

Artsen Jeugdgezondheidszorg Nederland	4
Diëtisten Coöperatie Nederland en Nederlandse Vereniging van Diëtisten	6
Voedingscentrum	8
Stuurgroep Kies Gezond Vet	10
Rond en Gezond	13

Voor meer informatie kunt u mailen naar: info@essentielevettenvoorkinderen.nl



“Voorlichting aan ouders en kinderen over overgewicht, voeding en essentiële vetzuren zou hand in hand moeten gaan. Beiden hebben immers te maken met het aanleren van een gezond voedingspatroon dat op korte termijn maar zeker ook op lange termijn belangrijk is voor een goede gezondheid.”

Artsen Jeugdgezondheidszorg Nederland

Essentiële vetzuren zijn belangrijk voor kinderen

Kinderen in de groei hebben essentiële vetzuren nodig. Niet alleen zijn ze belangrijk voor een normale groei en ontwikkeling omdat ze een onderdeel zijn van celmembranen, maar ze spelen ook een rol bij de preventie van hart- en vaatziekten bij het ouder worden. Hiervoor geldt dat hoe eerder je begint met gezond eten hoe groter het effect op de lange termijn is.

Vanuit pedagogisch oogpunt zijn er twee aspecten aan het opgroeien met essentiële vetzuren: in de eerste plaats moet het gebruik van essentiële vetzuren door kinderen een gewoonte worden. Gewoontes slijten in je gedrag en die verander je niet zo snel. In de tweede plaats moeten ouders weten waarom kinderen essentiële vetzuren nodig hebben. We merken in de praktijk dat bij ouders niet veel kennis is over de rol van essentiële vetzuren in de voeding van kinderen en dat de (essentiële) vetinname -met name bij de allerjongste peuters- nogal eens onvoldoende is. Tijdens het consult stippen we het onderwerp wel aan en merken we bijvoorbeeld dat ouders niet weten dat vetten ook vetoplosbare vitamines leveren. Wat de Artsen Jeugdgezondheid Nederland betreft zou er in het huidige voorlichtingsmateriaal meer aandacht moeten komen voor essentiële vetzuren om ouders beter te informeren over het belang van essentiële vetzuren in de voeding van opgroeiende kinderen. Wat we hierbij belangrijk vinden is dat het voorlichtingsmateriaal gebaseerd is op de Richtlijnen goede voeding van het Voedingscentrum.

Voorlichting aan ouders en kinderen over overgewicht, voeding en essentiële vetzuren zou hand in hand moeten gaan. Beiden hebben immers te maken met het aanleren van een gezond voedingspatroon dat op korte termijn maar zeker ook op lange termijn belangrijk is voor een goede gezondheid. En juist hier geldt het bekende adagium: Jong geleerd is oud gedaan!



“Uit angst voor overgewicht worden de zichtbare vetten uit de voeding gehaald door bijvoorbeeld de boterham niet meer te besmeren. Hiermee vermindert de inname van essentiële vetzuren terwijl de inname van verzadigde vetten in de rest van de voeding gelijk blijft.”

Diëtisten Coöperatie Nederland en Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Essentiële vetzuren zijn nodig voor een normale opbouw en een goed functioneren van celmembranen. Dat is juist voor opgroeiende kinderen van belang. We zien in de praktijk dat kinderen over het algemeen wel voldoende vetten binnenkrijgen, maar niet van de juiste kwaliteit. Kinderen moeten voldoende van de essentiële vetzuren alfa-linoleenzuur en linolzuur binnen krijgen. Uit alfa-linoleenzuur kunnen we EPA en DHA maken, maar van het laatste niet voldoende.

Gezond leren eten is het goede voorbeeld krijgen van je ouders. Wat we echter zien is dat het ouders aan de juiste kennis over vetten ontbreekt. Ouders weten vaak wel dat niet alle vetten slecht zijn maar kunnen moeilijk de vertaalslag maken naar de praktijk: ze weten niet welke voedingsmiddelen essentiële vetzuren bevatten. Uit angst voor overgewicht worden de zichtbare vetten uit de voeding gehaald door bijvoorbeeld de boterham niet meer te besmeren. Hiermee vermindert de inname van essentiële vetzuren terwijl de inname van verzadigde vetten in de rest van de voeding gelijk blijft. Dit gedrag wordt vertaald naar de voeding van de kinderen. Wat daarbij vergeten wordt, is dat vetten niet alleen energie leveren. Vetten zijn tevens nodig in de voeding voor de opname van de in vetoplosbare vitamines A, D, E en K en essentiële vetzuren omdat het lichaam die niet zelf kan maken. Een goed advies aan ouders over vetten bestaat dan ook uit duidelijke richtlijnen over de bronnen van essentiële vetzuren in de voeding.

Als diëtisten zien wij het als onze taak om goede voorlichting, adviezen en behandelingen te geven, die makkelijk toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Bij een individuele aanpak gaat het altijd om maatwerk. Dit betekent dat we in overleg met de cliënt een advies samenstellen dat bij hem of haar past. Wij baseren onze adviezen op de Richtlijnen goede voeding en waar mogelijk werken wij conform de laatste stand van de wetenschap.

“Een praktische manier om voldoende van deze essentiële vetzuren binnen te krijgen is door te kiezen voor voedingsmiddelen die gemaakt zijn van de goede vetten en oliën zoals zachte margarine uit een kuipje en vloeibare margarine of olie om in te bakken. Dit is ook één van de redenen waarom we als Voedingscentrum adviseren om elke boterham te besmeren met halvarine.”

Voedingscentrum

Vet is nodig, maar dan wel het goede vet!

Kinderen hebben vetten nodig voor een goede groei en ontwikkeling. De Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad geven aan dat de voeding van kinderen voor 30 energieprocent uit vet moet bestaan. Belangrijk is dat verzadigd vet niet meer dan 10 energieprocent levert. We zien dat kinderen gemiddeld 2 tot 3 energieprocent meer verzadigd vet consumeren dan maximaal aanbevolen. De focus van het Voedingscentrum ligt dan ook op het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet. Onverzadigd vet is een bron van goede vetten.

Essentiële vetzuren zijn belangrijk voor een normale groei en ontwikkeling van kinderen. In het lichaam worden ze deels omgezet naar andere onverzadigde lange keten vetzuren, zoals arachidonzuur en de (vis)vetzuren DHA en EPA. Deze vetzuren zijn betrokken bij onder andere de hersenontwikkeling, het gezichtsvermogen en andere belangrijke lichaamsfuncties. Een adequate linolzuurconsumptie is 2 energieprocent en voor alfa-linoleenzuur 1 energieprocent. Een praktische manier om voldoende van deze essentiële vetzuren binnen te krijgen is door te kiezen voor voedingsmiddelen die gemaakt zijn van de goede vetten en oliën zoals zachte margarine uit een kuipje en vloeibare margarine of olie om in te bakken. Dit is ook één van de redenen waarom we als Voedingscentrum adviseren om elke boterham te besmeren met halvarine. Daarnaast is (vette) vis een belangrijke bron van essentiële vetzuren. Het Voedingscentrum heeft als taak mensen te informeren over een gezonde voeding. We doen dit door middel van onze website en brochures. Daarnaast participeren we in initiatieven om bedrijven te stimuleren gezonde voedingsmiddelen op de markt te brengen en zijn we betrokken bij het opstellen van richtlijnen en aanbevelingen voor een gezonde voeding. Het Voedingscentrum, eerlijk over eten.

“Gemiddeld hebben jonge kinderen een lagere inneming van alfa-linoleenzuur (ALA) ten opzichte van de aanbeveling van 1 energieprocent. De gemiddelde inname van linolzuur van jonge kinderen is gemiddeld 4,8 energieprocent per dag en ligt hiermee boven de Nederlandse norm, maar aan de ondergrens van de aanbevelingen zoals opgesteld door de WHO.”

De Stuurgroep Kies Gezond Vet onderschrijft het belang van goede vetten in de voeding van jonge kinderen. Goede vetten zijn noodzakelijk voor een optimale ontwikkeling en gezondheid. Vetten zijn een efficiënte bron van energie en zijn nodig voor de voorziening van vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren.

Onderzoek

Uit onderzoek¹ blijkt dat de vetzuursamenstelling van de voeding van Nederlandse peuters en kleuters te wensen overlaat. Kleuters en peuters eten te veel verzadigd en te weinig onverzadigd vet. Ze eten bovendien te weinig vis, zodat ze te weinig visvetten binnen krijgen. Uit aanvullend TNO onderzoek² blijkt dat het besmeren van brood met margarine of halvarine een eenvoudige manier is om goede vetten binnen te krijgen. Toch besmeert bijna 15% van alle kinderen tot en met 6 jaar het brood niet. Circa 66% besmeert het brood niet altijd en bijna 19% besmeert het brood altijd met margarine of halvarine.

Essentiële vetzuren

Naast leverancier van vitamines zijn margarine en halvarine belangrijke bronnen van essentiële vetzuren (alfa-linoleenzuur en linolzuur). Het lichaam kan deze stoffen niet zelf maken. Je moet ze dus uit de voeding halen. Gemiddeld hebben jonge kinderen een lagere inneming van alfa-linoleenzuur (ALA) ten opzichte van de aanbeveling van 1 energieprocent. De gemiddelde inname van linolzuur van jonge kinderen is gemiddeld 4,8 energieprocent per dag en ligt hiermee boven de Nederlandse norm, maar aan de ondergrens van de aanbevelingen zoals opgesteld door de WHO³.

Stuurgroep

De Stuurgroep Kies Gezond Vet heeft een aparte aandachtsgroep 'Kinderen', bestaande uit voedingskundigen, professionals uit de jeugdgezondheidszorg en communicatiedeskundigen. Deze aandachtsgroep zal materialen ontwikkelen die moeten helpen om de vetconsumptie door jonge kinderen in overeenstemming te brengen met de aanbevelingen van de Gezondheidsraad. Helaas is er bij kinderen nog onvoldoende onderzoek verricht naar de precieze rol en betekenis van essentiële vetzuren voor groei en ontwikkeling. De Stuurgroep Kies Gezond Vet dringt daarom aan op meer (goed) onderzoek.

1. VCP Jonge Kinderen, RIVM 2008
2. Keestra NGM, Dutman AE, Kruizinga AG. Het gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadvet en de inneming van vetzuren en vetoplosbare vitamines bij jonge kinderen. Aanvullende berekeningen op basis van Voedselconsumptiepeiling Kinderen. TNO-rapport V8264. Zeist 2008
3. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series, No 916 (2003) World Health Organization.



“Aan de warme maaltijd van peuters wordt vaak geen (vloeibare) margarine toegevoegd. Peuters eten vaak smeerbeleg, zoals smeerleverworst of smeerkaas op hun boterham en daar wordt dikwijls geen margarine of halvarine onder gedaan.”

Mensen zijn uniek door hun brein, dat voor een groot gedeelte uit vetten bestaat.

Een kwalitatief goede inname van vetten is voor kinderen om drie redenen van belang:

- 1) Kinderen hebben essentiële vetzuren nodig als bouwsteen voor organen, zenuwen en hormonen. Ook de hersenen hebben vetten nodig. De hersenen zijn de eerste levensjaren nog volop in de groei en bestaan voor meer dan de helft uit vetten. De voeding van kinderen moet gedurende het eerste levensjaar zelfs voor 40 tot 50 energieprocent uit vet bestaan.
- 2) Vetten leveren de in vet oplosbare vitamines A, D, en E.
- 3) Vetten spelen een belangrijke rol bij de stoelgang.

De perceptie van vet is negatief en dat is jammer. Ieder kind zou moeten opgroeien met een gezonde houding ten opzichte van vetten. Dit betekent dat je (gezonde) vetten leert eten, net als groente en fruit.

De rol van essentiële vetzuren begint al in de baarmoeder. Onderzoek toont aan dat een tekort aan essentiële vetzuren een effect heeft op de ontwikkeling van de hersenen van de ongeboren baby. Vanaf een jaar of 4 zie je dat onder andere terug in een mindere cognitieve en motorische ontwikkeling. Daarom is het van belang dat ook de voeding van de zwangere en lacterende vrouw voldoende essentiële vetzuren en voldoende van het semi-essentiële visvetzuur DHA bevat. Ook na de geboorte is een voldoende hoge inname van deze vetzuren van belang. De hersenen groeien immers nog door en hebben

essentiële vetzuren als bouwstof nodig. In de praktijk zien we dat zwangere en lacterende vrouwen wel weten dat essentiële vetzuren belangrijk zijn, maar dat ze toch vetarm eten of niet de goede keuzes ten aanzien van vetten in hun voeding maken.

Uit de Voedselconsumptiepeiling van 2006¹ en uit het onderzoek dat TNO in 2008² heeft gedaan naar het eetgedrag van peuters blijkt dat peuters niet voldoende essentiële vetzuren binnenkrijgen. Een paar praktijkvoorbeelden om dat te illustreren;

- Aan de warme maaltijd van peuters wordt dikwijls geen (vloeibare) margarine toegevoegd.
- Peuters eten vaak smeerbeleg, zoals smeerleverworst of smeerkaas op hun boterham en daar wordt vaak geen margarine of halvarine onder gedaan.
- Minder dan 10% van de jonge kinderen eet vaker dan 2x per week vis.

Rond en Gezond, de voedingspraktijk gespecialiseerd in voeding van moeder en kind, kan niet krachtig genoeg benadrukken dat mensen goed en genoeg vet moeten eten. Vet is een essentieel onderdeel van onze voeding en ons lichaam, al vanaf de eerste dag in de baarmoeder.

1. Voedselconsumptiepeiling bij peuters en kleuters 2005/2006 Ocké MC, van Rossum CTM, Franssen HP, Buurma-Rethans EJM, de Boer EJ, Brants HAM, Niekerk EM, van der Laan JD, Drijvers JJMM, Ghameshlou Z. Bilthoven: RIVM, 2008.

2. Keestra NGM, Dutman AE, Kruizinga AG. Het gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadvet en de inneming van vetzuren en vetoplosbare vitamines bij jonge kinderen. Aanvullende berekeningen op basis van Voedselconsumptiepeiling Kinderen. TNO-rapport V8264 Zeist 2008.

Boodschap aan alle ouders:

Essentiële vetten zijn nodig voor de groei en ontwikkeling van kinderen.

Kinderen in de groei hebben vetten nodig. Vetten leveren energie, vitamines en essentiële vetzuren. Deze essentiële vetzuren zijn nodig voor de normale groei en ontwikkeling van kinderen. Het lichaam kan deze essentiële vetzuren niet zelf maken. Daarom moeten we ze via de voeding opnemen. Uit onderzoek¹ blijkt dat de inname van essentiële vetzuren vaak² achterblijft bij de aanbevelingen. Oliën, margarine en halvarine, noten en vette vis zijn een goede bron van essentiële vetzuren.

¹ TNO 2008. Het gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadvet en de inneming van vetzuren en vetoplosbare vitamines bij jonge kinderen

² Alfa-linoleenzuur

