

Vraag het de deskundige

KLASKE VAN NORREN



Voedingsdeskunige
Klaske van Norren
beantwoordt
lezersvragen.

Een kwestie van volhouden

Ik ben 32 jaar en zes maanden zwanger. Ik hou van koken en lekker eten. Onlangs was mijn neefje van 2 bij ons op bezoek. Hij weigerde om zijn groente op te eten. Mijn zus zei: 'Wacht maar, straks gaat dat bij jou net zo.' Maar ik wil dat graag voorkomen. Kan dat? Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind wel groente gaat eten?

Een leuke uitdaging, want het is niet eenvoudig om kinderen meer groente te laten eten. Van nature hebben kinderen een voorkeur voor zoete smaken (fruit) en moeten ze meer wennen aan zure of bittere smaken (groente). Uit onderzoek van Coraline Barends blijkt dat kinderen het meest openstaan voor het ontdekken van nieuwe smaken als ze tussen de vier en zes maanden oud zijn.

Bied je baby dus al vroeg groente- in plaats van fruithapjes aan, want dit lijkt een positief effect te hebben op de inname van groente. Ze zijn dan nog niet gewend aan de zoete smaak van fruit en zullen de groentehapjes makkelijker accepteren. Voor u is ook van belang om te weten dat het geven van borstvoeding de kans op latere acceptatie van groente lijkt te vergroten.

De eerste paar keer dat u uw baby groente wilt voeren, kunt u een vies gezichtje verwachten.

Kinderen moeten namelijk even wennen aan de smaak van groente. Vaak stoppen ouders ermee als het kind de groente een aantal keer geweigerd heeft. Uit onderzoek blijkt echter dat kinderen een groente minstens acht tot tien keer moeten proeven, voordat ze deze gaan waarderen. Een paar hapjes per dag is vaak al genoeg, met tussenpozen van enkele dagen. Een kwestie van volhouden dus.

Op dit moment onderzoekt Monique Zwinkels of het filmen van proevende baby's ouders kan helpen om de subtiele vormen van vooruitgang te zien.

Daarnaast is het ook bij opgroeiende kinderen duidelijk dat herhaling de acceptatie van groente verhoogt. Ook keuze in groente lijkt enigszins van invloed te zijn. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk te beginnen met het aanbieden van verschillende groente. Later kunnen kinderen namelijk in een fase komen waarin ze nieuwe groente vaker weigeren.

Tot slot is het ook belangrijk dat u zelf het goede voorbeeld blijft geven. U bent voor deze jonge kinderen immers een idool. Ik wens u een goede gezondheid, voor uzelf en uw kind. En een genoegelijke tijd met het proeven en uitproberen van verschillende soorten groenten en groentehapjes.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



HUISARTS
Rutger
Verhoeff



**PSYCHO-
LOOG**
Steven Pont



**LIEFDES-
EXPERT**
Jan Drost

Dokter, mag ik wat suiker in mijn wond?

Wondbehandeling Suiker ongezond? Dat hangt er maar vanaf. Met doodgewone suiker geneest de arts van Thijs Fonville (66) een hardnekkige open wond op zijn buik. De therapie lijkt omstreden, maar sommige medici zweren erbij.

Arnoud Kluiters

Ik kan vanuit mijn ziekenhuisbed alleen maar staren naar dat plankje voor mijn neus. Er staan zes pakken suiker op. Ik besef: wat met operaties, antibiotica en steriele bandages niet lukt, krijgt dit onorthodoxe redmiddel wel voor elkaar. Die wond op mijn buik die al zo lang pijn doet en soms stinkt, begint te genezen en slinkt eindelijk," zegt Thijs Fonville. Hij kan het soms nog niet geloven.

Al een week ligt hij in het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Na een lange periode lijkt dit in het voorjaar van 2016 het succes te worden waarop de patiënt en zijn behandelaars wachten.

Thijs heeft darmkanker gehad, vijftien jaar geleden. De artsen hebben een deel van de dikke darm verwijderd en een colostoma aangebracht, een kunstmatige uitgang voor de ontlasting via een gat in de buikwand. Maar zijn lichaam blijft tegenwerken. Er volgt een operatie in 2011 om de buikwand met een soort matje te verstevigen. Dat helpt onvolgende. Een tweede matje werkt tij-



Ik kan alleen maar denken: suiker? Wat vreemd. Maar als de arts erin gelooft, dan doe ik dat ook

—Thijs Fonville



delijk, totdat de buikwand ontsteekt. De wond groeit, ondanks diverse operaties en een andere stoma.

Als er uiteindelijk een wondverpleegkundige aan zijn bed verschijnt, heeft Thijs al maanden het gevoel dat er messen in zijn buik worden gestoken, zo pijnlijk is het. „Zij komt met de opdracht suiker in de wond te giepen. Ik kan alleen maar denken: suiker? Wat vreemd. Mijn arts blijkt in de tropen te hebben gewerkt. Hij vertelt me dat behandelend artsen daar vaker op suiker terugvallen. Op dat moment besluit ik: als hij erin gelooft, dan doe ik dat ook.”

Kilopakken

Vanaf dat moment vullen verpleegkundigen de wond ter grootte van een kleine vuist meerdere keren per dag met het zoetmiddel. „Ik denk dat er elk etmaal wel een kilo in verdwijnt. Steeds zo'n 200 gram per ronde. Ik hoor een verpleegkundige een keer aan een collega vragen: 'Kun je een paar pakken suiker voor me meenemen uit de keuken?' Doodgewone tafelsuiker dus.”

Thijs Fonville ligt lange periodes plat op zijn rug. Een verband dekt de korreltjes af, zodat die niet weggrollen.

TOEPASSINGEN

Genezen met honing, suiker en poedersuiker

Wat kunnen honing, suiker en poedersuiker voor een patiënt doen?

Honing: de Egyptenaren wisten 4.000 jaar geleden al dat honing wonden heelt. Onbewerkt is het niet steriel, maar kan wel een antibacteriële en schim-

meldodende werking hebben. Is lastiger te gebruiken dan suiker. Tegenwoordig gebruiken artsen een medicinale variant, gemaakt van de bloemen van de manukaboom. Vorig jaar genas dokter en imker Robert Laheij een patiënt in het Elisabeth TweeSteden

Ziekenhuis in Tilburg van chronische diarree met een darmspoeling van verdunde honing. **Suiker:** wordt sporadisch toegepast. Heelt diepe huid- en brandwonden, maar kan alleen worden gebruikt als die niet bloeden. Populair op locaties waar andere medicij-

nen moeilijk verkrijgbaar zijn, zoals in oorlogs- of afgelegen gebieden.

Poedersuiker: helpt stomadragers als de darm door druk op de buikwand naar buiten stulpt. Poedersuiker absorbeert het wondvocht. Daarna valt de darm terug te duwen.