

Kijk eens wat ik eet

Deze kaart is bedoeld voor de “beginnende” eter bij de overstap van vloeibaar naar vast(er) voedsel. Deze lijst is gebaseerd op ervaringen van ouders & volwassen patiënten, maar is niet wetenschappelijk onderbouwd. Sommige producten werken zelfs bij het ene kind goed en bij het andere juist niet. De leeftijd van uw kind waarop u overstapt van vloeibaar naar vast voedsel kan sterk variëren, bepaal dit in overleg met de arts en naar eigen inzicht en ervaring. Let hierbij niet te veel op wat “hoort” op deze leeftijd en uw eigen “verwachtingspatronen”, maar vooral op het (eet)gedrag van uw kind. Het is heel normaal bij deze kinderen dat ze ouder zijn dan de aangegeven leeftijd die op de potjes groenten staat. Kijk naar uw kind, hoe het eten ervaart en tot zich neemt. Overleg met de deskundigen die uw kind kennen. De lijst kan zeker nog aangevuld worden; het zijn ideeën. De tips zijn in samenwerking met ervaren ouders en specialisten gemaakt.

Tips

- Belangrijk in aanvang is het plezier in eten te creëren en/of vast te houden
- Neem de tijd, maar niet langer dan een half uur. Anders gaat alles (negatief) om het eten draaien. Neem liever meerdere momenten van maximaal een half uur.
- Goed afhappen.
- Zorg voor een goede houding: rechtop.
- Rustig kauwen.
- In het begin één structuur tegelijk aanbieden; bijvoorbeeld alleen de korst of alleen de binnenkant van het brood.
- Producten die kauwen uitlokt (zoals crackers).
- Kaal brood (geen plakbeleg; pindakaas, smeerkaas, smeerworst).
- Brood dubbel geklapt aanbieden (kauwen).
- Zorg voor “droog” voedsel; geen plakkerige producten.
- Wissel eten af met drinken; hapje-slokje-hapje-slokje.
- Neem de tijd/rust, laat het eten de kans geven te “zakken”.
- Gebruik voedsel dat in water oplost; alles wat smelt in de mond is veilig.
- De stap tussen de 6 maanden potjes en de 8 maanden potjes is qua stukjes behoorlijk groot (verschillende structuren door elkaar). Om de overstap te vergemakkelijken en toch een stap verder te gaan, kunnen de stukjes uit de 8 maanden potjes met een vork iets geprakt worden. Makkelijker is, na dikker vloeibaar over te stappen op vast voedsel en daarna pas de combinatie te maken van vloeibaar en vast tegelijk (zoals bij soep).
- Probeer ook eens verandering van temperatuur bij het aanbieden van eten.
- Voor sommige etenswaren is temperatuur van het eten erg belangrijk om het goed te kunnen eten/kauwen zonder te verslikken. Mogelijk eet het kind het voedsel wel goed als het afgekoeld is omdat de structuur dan makkelijker eet dan als het warm is.

Verslikken/blijven hangen van een voedselbrok

- Blijf zelf rustig, geef eventueel rustig instructies die ertoe leiden dat uw kind rustig blijft adem halen en wat drinkt, kijk uit uw ooghoeken mee en grijp in als het moet. Even rusten (voelen dat het aan het zakken is), even drinken. Sommige kinderen willen zelfs spelen en springen (zwaartekracht benutten)
- Kokhalzen kan er soms bij horen, blijf wel het plezier in eten in de gaten te houden:



- Drinken, bij voorkeur koolzuurhoudende drank als cola of spa rood (bruist, zorgt ervoor dat het eten uiteen valt en doorzakt naar de maag)
- Als drinken langs de voedsel brok gaat, maar de voedselbrok blijft nog hangen; dickere vloeibare voeding zoals vla aanbieden
- Laat uw kind springen
- Sommige kinderen hoesten het voedsel dat blijft hangen op; een klap op de rug wil ook weleens helpen
- Lukt het niet om de voedselbrok te laten zakken of op te hoesten, of wordt uw kind erg benauwd, neem dan contact op met de afdeling kinderchirurgie waar u bekend bent (of met een hulpverlenende instantie in nood, maar bij voorkeur het kinderchirurgisch centrum waar uw kind bekend is). vaak laten ze u komen om het er eventueel met een scopie uit te halen. Laat uw kind niet slapen als er nog iets vast zit in de slokdarm, i.v.m. de mogelijkheid dat het in de longen terechtkomt of tegen de luchtpijp aandrukt. Vermeldt altijd bij de hulpverlener die niet bekend is met het kind dat het om een slokdarmvernauwing gaat.

Liever wel

- geraspte kaas (op brood)
- soep (zonder balletjes)
- lange vingers
- soepstengels (dwingt tot kauwen)
- ronde croutons
- citrus vruchten in partjes snijden en laten uitzuigen (smaak)
- Liga + yogi mengen; papje
- groente burgers
- krokante koekjes; o.a. speculaasjes en pepernoten (oplosbaar en dwingt tot kauwen)
- cracottes
- kroepoek
- tarwebrood
- oud(er) brood
- geroosterd brood
- tosti
- kale cornflakes

Lekkers

- pannenkoeken
- kipnuggets
- patat
- nibbit chips
- “manna plofrijst”; gekleurde rijstesnoepjes als zoet tussendoortje of alternatief voor traktaties (smelt als het nat wordt)



Liever niet

pinda's (vanwege grootte, hardheid, maar OOK vanwege de olie; slecht voor de longen!)
velletjes citrusvrucht
druif
wit brood
vers brood
stokbrood
pindakaas (plakt)
smeerworst (maakt het slap, "pletten")
kaas
(snoep) spekkies
wine gums
rookworst (velletje buitenkant)
rijst/nasi (plakt)
wortel (rauw)
appel met schil
kant en klare balletjes uit soepblikken
toetjes met stukjes (verwarren/vergissen door de 2 structuurverschillen)
ontbijtkoek (plakt)
niet doorgesneden knakworst (velletje buitenkant)
te grote stukken taai vlees

VOKS

Vereniging voor Ouderen en Kinderen met een Slokdarmafsluiting

www.voks.nl

info@voks.nl