

Zomer tips voor jonge kinderen met MCADD

In de zomer kunnen de temperaturen hoger zijn dan uw kind gewend is. Als u op vakantie gaat betekent dit vaak ook andere gewoontes en voedingsmiddelen die verkrijgbaar zijn.



Hieronder een aantal tips:

- Neem voor de zekerheid een aantal voedingsmiddelen mee die uw kind thuis ook vaak eet. Het is fijn voor uw kind om een aantal bekende gerechten van thuis te eten. Nieuwe voeding daarnaast uitproberen is natuurlijk ook heel leuk in het vakantieland.
- Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag en let op de maximale nachtrust.
- Neem Fantomalt mee voor extra energie en koolhydraten, zeker als het noodplan nodig is bij ziekte.
- Zorg voor voldoende (drink)vocht bij warme temperaturen. Voor een kind van ongeveer 1 jaar is dit zeker 1 liter totaal.
- Bij warm weer is het fijn om ook wat zouter te eten, bijvoorbeeld een zout stokje/tuc koekje als tussendoortje. Stukje kaas/worst is ook een mooie aanvulling.
- Neem voor de zekerheid ORS voor kinderen mee. Te gebruiken bij diarree.
- Zorg voor goede hygiëne tijdens de bereiding van de maaltijden.
- Bij uit eten gaan, kies bij voorkeur goed verhitte gerechten.
- Gebruik gekookt water voor het aanmaken van zuigelingen/peuter melk.

Noodplan bij ziekte:

Neem telefonisch contact op met uw behandelend kinderarts metabole ziekten als uw kind:

- Ziek is en niet of onvoldoende drinkt.
- Lusteloos en/of misselijk is en niet opknapt na het geven van koolhydraatrijke drank.

Tijdens ziekte is het noodzakelijk om elke 3 uur ongeveer 1 glas (150 ml) koolhydraatrijke drank/voeding met 2 maatschepjes Fantomalt te geven. Ook in de nacht!

Als melkvoeding met Fantomalt niet lukt, geef uw kind dat in ieder geval limonade/roosvicee met Fantomalt. Als uw kind zich weer beter voelt kan het normale voedingspatroon weer aangehouden worden.

Bij diarree en spugen:

Bij diarree en spugen verliest uw kind veel vocht. Het is belangrijk om voldoende vocht en energie binnen te krijgen. Het volgende schema zal in ongeveer 4 dagen uitbreiden van vloeibare tot gebruikelijke voeding.

Dag 1:

De eerste 12 uur uitsluitend 1 liter ORS (standaardoplossing) geven waaraan Fantomalt is toegevoegd. Per 100 ml ORS 1 maatschepje Fantomalt toevoegen (10 maatschepjes voor 1 liter). Dit regelmatig met kleine hoeveelheden laten drinken, elke 1-2 uur.

De tweede 12 uur de ORS uitbreiden met:

- Thee met suiker (150 ml) + 2 maatschepjes Fantomalt
- Limonade van (rozebottel)siroop met per glas (150 ml) 2 maatschepjes Fantomalt

Niet meer Fantomalt nemen dan is voorgeschreven. Bij te veel Fantomalt blijft de diarree aanhouden. Voor de smaak kunt u ook wat (drink)bouillon geven. De bouillon is extra toegestaan naast de genoemde dranken. Bouillon bevat geen koolhydraten. Als uw kind iets wil eten kan er biscuit of beschuit worden gegeven.

Totaal de eerste dag ongeveer 1,5 liter vocht geven (is inclusief compenseren verliezen). Elke 3 uur 1 glas (150 ml) koolhydraatrijke drank geven, ook s'nachts! (algemeen noodplan)

Dag 2:

Geef voldoende vocht en Fantomalt zoals op dag 1 en breid de voeding uit met voor uw kind makkelijk te eten voedingsmiddelen (met koolhydraten) zoals banaan, ander fruit, biscuit, kinderbiscuit, beschuit, soepstengel, rijstwafel en brood.

Dag 3 en verder:

Voeding verder uitbreiden naar het gebruikelijke voedingspatroon. Als uw kind nog minder eet dan normaal, blijf dan aanvullend Fantomalt in het drinken doen. Naast de voeding kan dit verminderd worden met 1 maatschepje per glas/beker. Er is een avondvoeding nodig met extra Fantomalt.

Fijne zomer!

Marit Verhagen, Sylvia Walet kinderdiëtisten metabole ziekten Erasmus MC Sophia

