

Eet en drink je spieren, botten en hart gezond

Gezond eten en drinken informatie voor kinderen (<18 jaar) met Duchenne









Gezond eten en drinken is één van de belangrijkste dingen die je zelf kunt doen om de gevolgen van Duchenne te beperken. Met de juiste voeding help je je spieren, botten en zelfs je hart zo sterk mogelijk te blijven.

Het draait vooral om balans: niet te veel, maar ook zeker niet te weinig eten.

Waarom is gezond eten en drinken belangrijk voor kinderen met Duchenne?

Wat is voor jou de belangrijkste reden om gezond te eten en drinken?

"Gezond eten helpt me om: ..."

-  Mijn spieren langer te kunnen gebruiken.
-  Mijn hart gezond te houden.
-  Me beter te kunnen concentreren op school.
-  Minder snel ziek te worden.
-  Meer energie te hebben voor mijn hobby's
-  Mijn sterke botten te behouden
-  Me zeker(der) te voelen over mijn gewicht
-  Beter resultaat te behalen van mijn medicatie

Ervaringsverhaal moeder van zoon met Duchenne:

"Als ouder wil ik het beste voor mijn kind. Gezond eten helpt mijn zoon met Duchenne om zo fit mogelijk te blijven. Daarom zijn wij stap voor stap gezonder gaan eten.

We eten nu samen hetzelfde. Daardoor eet iedereen gezonder en merken we elke dag verschil. Mijn kinderen zijn minder druk en hebben minder pieken en dalen.

Ik zie ook dat mijn zoon met Duchenne lekkerder in zijn vel zit. Hij doet makkelijker mee met andere kinderen. Dat vind ik heel belangrijk. Door bewuster te eten, voel ik me zelf ook beter. Ik heb meer energie en ben minder moe. Daardoor kan ik er beter zijn voor mijn kinderen."

Wat is gezond eten en drinken voor kinderen met Duchenne?

Gewone gezonde voeding - met een aantal slimme keuzes

Het goede nieuws: als je Duchenne hebt, hoef je in principe geen speciaal dieet te volgen. De **Schijf van Vijf** voor gezonde voeding geldt ook voor jou.

Wel zijn er een paar dingen extra belangrijk.

1. Sterke spieren

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je spieren. Zorg dat je genoeg eiwitten eet en **verdeel ze over de dag**. Zo help je je spieren het beste. Vaak eten we al genoeg eiwitten. Mocht je hierover twijfelen, vraag dit dan aan je diëtist.

Dingen die helpen om genoeg eiwitten te eten op de dag:

- (Ongezoete) yoghurt of kwark bij het ontbijt of na het avondeten
- Eiwitrijk beleg op je volkoren boterham of bolletje, zoals kipfilet, hummus, kaas, pindakaas
- Vlees, vis of vleesvervanger bij het avondeten
- Ei als tussendoortje

2. Sterke botten

Calcium zorgt voor sterke botten. Doordat je jouw botten minder gebruikt en door sommige medicijnen kunnen je botten zwakker worden. Voldoende calcium is dus extra belangrijk voor jou.

Calcium zit bijvoorbeeld in:

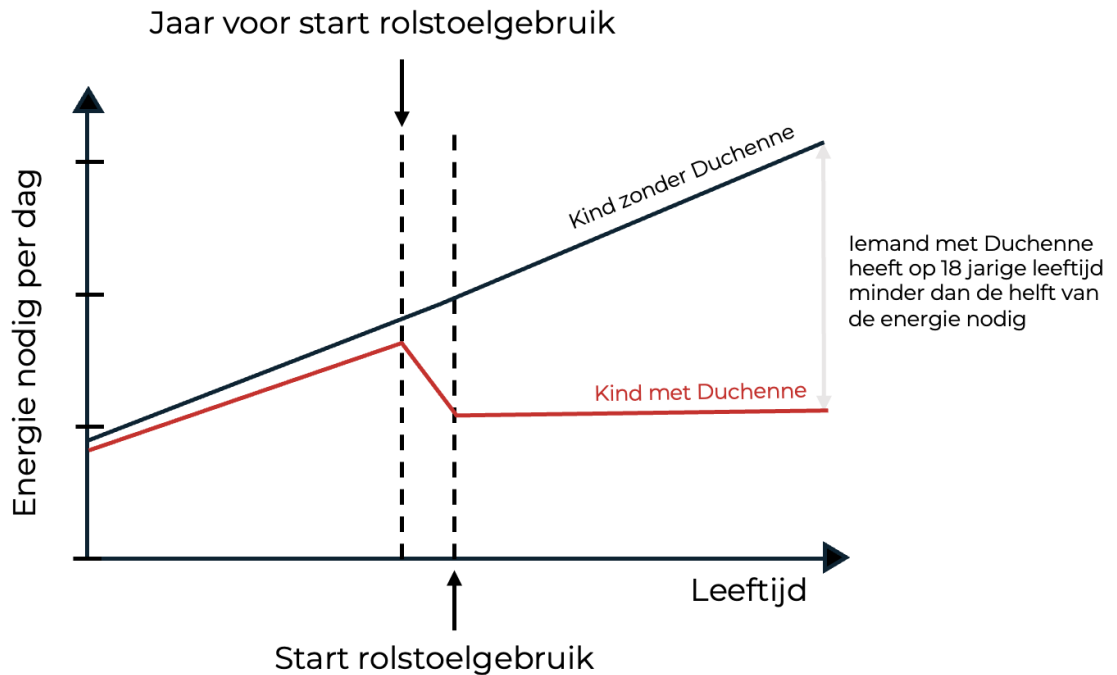
- melk
- yoghurt
- kaas

Probeer **3–4 porties zuivel per dag** te eten of drinken. Lukt dit niet slik dan extra calcium bij. De porties zuivel helpen ook gelijk met de eiwitten.

3. Minder energie nodig bij minder bewegen

Omdat je minder beweegt, heeft je lichaam **veel minder energie (calorieën)** nodig. Soms zelfs minder dan de helft van leeftijdsgenoten zonder Duchenne.

Je energieverbruik daalt vaak al een jaar voordat je een rolstoel gaat gebruiken.



Om te voorkomen dat je aankomt, is het belangrijk om op tijd minder calorieën te gaan eten. Bespreek met je arts en diëtist wanneer het moment komt dat je een rolstoel gaat gebruiken en pas je voeding hierop aan.

4. Een gezond gewicht

Wanneer je meer energie (calorieën) binnenkrijgt dan nodig, kom je aan. **Overgewicht** maakt bewegen lastiger en is niet goed voor je gezondheid. Probeer daarom op een gezond gewicht te blijven.

Belangrijk om te weten:

- Afvallen is moeilijk en vaak zelfs gevaarlijk
- Als je te weinig eet, kan je lichaam je spieren verbranden in plaats van vet

Overleg daarom altijd met een **diëtist** als je wilt afvallen. Nog belangrijker: **probeer te voorkomen dat je aankomt**. Mocht dat niet lukken, weet dan dat de diëtist advies kan geven gericht op jullie situatie.

Ook **ondergewicht** kan voorkomen. Ondergewicht is niet gezond. Het is belangrijk om te kijken hoe je genoeg voeding kan binnenkrijgen. Overleg met een diëtist hoe jullie ondergewicht voorkomen.

5. Minder lege calorieën

Producten met veel suiker en vet bevatten vaak veel calorieën maar weinig goede voedingsstoffen. Denk bijvoorbeeld aan frisdrank en chips. Op deze poster zie je hoeveel suiker er in dranken zit.



 Voedingscentrum

Je mag natuurlijk echt wel iets lekkers eten, maar:

- kies kleine porties
- niet te vaak

6. Genoeg voedingsstoffen

Omdat je minder calorieën nodig hebt, kan het lastig zijn om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Aanvulling op voeding in de vorm van pillen helpt hierbij. Overleg met je diëtist welke aanvulling jij nodig hebt. Niet alle vitaminepillen zijn gezond voor jou. Bespreek dit ook met de arts.

7. Genoeg drinken

Voldoende drinken is belangrijk voor:

- makkelijk poepen
- soepele gewrichten
- betere concentratie
- een gezonde huid

Drink het liefst:

- water
- thee
- suikervrije dranken

Probeer ongeveer 1,5 liter per dag te drinken. Dat zijn ongeveer 6–8 glazen. Denk na over op welke momenten je het makkelijkst naar de wc kan, dan kun je bedenken wanneer je wat extra's kunt drinken. Zo zorg je dat meer drinken ook in jouw leven past.

Eetmeter

Wil je inzicht in hoe gezond je eet? Ontdek het door online Eetdagboek [Mijn Eetmeter](#) van het Voedingscentrum in te vullen.

Hoe doe je dat dan, gezond eten en drinken?

Begin jong met gezond eten

Hoe jonger je begint met gezond en gevarieerd eten, hoe makkelijker het wordt. Gezonde eetgewoontes helpen je de rest van je leven. Op deze [website](#) van het voedingscentrum staan tips over een gezonde eetopvoeding.

Tijdens het leven met Duchenne kan het nodig zijn om je eetpatroon aan te passen, bijvoorbeeld als je te zwaar of te licht wordt. Als je gewend bent aan gevarieerd eten, zijn zulke veranderingen vaak makkelijker. Begin dus vroeg.

Eten hoort ook leuk te zijn

Eten hoort bij gezellige momenten zoals:

- verjaardagen
- feestdagen
- uitjes

Hoe kun je deze momenten gezellig en gezond houden? Veel ouders en kinderen met Duchenne geven aan dat de snackmomenten voor discussie kunnen zorgen. Zo ook het verhaal van een moeder van een zoon met Duchenne.

Ervaringsverhaal moeder van zoon met Duchenne:

“Bij ons thuis ontstonden er vaak ruzies rondom snacken. Mijn zoon kan er natuurlijk niets aan doen, maar hij vindt het soms heel oneerlijk dat hij minder mag eten dan zijn broertjes en zusjes. Als hij dat zegt, voel ik me meteen schuldig. Je wilt je kind ook gewoon kunnen verwennen.

Daardoor gebeurde het regelmatig dat we toch meer gingen snacken dan eigenlijk de bedoeling was. Tegelijk wil ik als ouder ook dat mijn kind gezond blijft. Wat ons uiteindelijk helpt, is om van tevoren duidelijke afspraken te maken: hoeveel er gesnackt wordt en welke snacks dat zijn. Hij mag daarin zelf kiezen. We doen als gezin mee en we zorgen dat er niet te veel snacks in huis zijn. Sinds we dat zo doen, is er veel minder discussie en dat scheelt ons allemaal een hoop energie.”

Als-dan-plan

Het kan helpen om vooraf samen afspraken te maken. Met een als-dan-plan kun je bedenken wat je doet als zo'n discussiemoment zich voordoet. Het is goed om dit plan samen te maken voordat de situatie zich voordoet. Deze [pagina](#) kun je gebruiken om je als-dan-plan op in te vullen.

Bijvoorbeeld:

“Als we gaan snacken, dan eet ik eerst wat rauwkost en daarna pas de chips. Daardoor heb ik een minder leeg gevoel in mijn maag”

Op speciale momenten is er vaak veel te snacken. Taart, koekjes, borrelplanken, chips en noem maar op. Hoe ga je daar mee om?

Ervaringsverhaal man met Duchenne:

“Ik wist wel dat ik minder hoefde te eten dan anderen. Dat vond ik niet moeilijk, maar bij echt lekkere dingen vond ik dat wel lastig. Daarvoor heb ik een trucje bedacht. Ik stelde mezelf elke keer de vraag: Is nog een extra stukje chocola/bitterbal/snoepje echt 2x zo lekker als 1? Heel vaak was het antwoord nee en genoot ik extra van de eerste hap.”

Bijvoorbeeld:

“Als er veel snacks zijn op een verjaardag, dan kies ik één snack die ik echt lekker vind.”

Gezond eten doe je samen

Gezond eten is makkelijker als je het **samen doet**. Niet alleen met je gezin, maar ook met opa's, oma's, vrienden en andere mensen om je heen.

Mensen laten je vaak graag zien dat ze om je geven met eten. Maar soms betekent dat juist meer ongezonde snacks. Als anderen je erg verwennen, dan betekent dat ook dat je thuis nog beter je best moet doen om gezond te eten. Vraag of de mensen in je omgeving willen helpen met gezond eten. Je kunt een **brief** met ze delen waarin je uitlegt:

- waarom gezond eten voor jou zo belangrijk is
- hoe mensen jou op andere manieren kunnen verwennen

Zo help je de mensen om je heen om jou beter te ondersteunen en je gezin om thuis ook iets lekkers te kunnen eten.

“Als ik bij opa en oma ben, dan krijg ik altijd heel veel lekkers! Er staat altijd van alles op tafel. Thuis probeer ik juist minder te eten en te snacken, maar het is moeilijk om nee te zeggen. Dat vinden ze niet zo leuk.”

Gezond eten heeft veel verschillende smaken

Je kan heel veel verschillende smaken proeven als je gezond eet en drinkt. Je hoeft niet steeds hetzelfde te eten. Gevarieerd (veel verschillende dingen) eten maakt het volhouden van gezond eten makkelijker.

Ook helpt het om zelf te kiezen wat je eet. Zoek zelf online recepten op bijvoorbeeld op: ah.nl, in kookboeken of bij de recepten van het voedingscentrum. Zo kan je bijdragen aan het huishouden en weet je zeker dat je het lekker vindt. Vaak staat er ook bij hoeveel eiwitten er in het recept zit.

“Ontbijt was bij ons echt een ramp. Niks ging naar binnen en dan wel honger op school. Elke keer een strijd. Ik heb hem uit wanhoop maar naar de supermarkt gestuurd met een helper met de opdracht om zelf iets gezonds uit te zoeken wat hij wilde eten. Hij kwam thuis met yoghurt en druiven, daar had ik nooit zelf aan gedacht. En nu eet hij dat. Als hij dat niet meer lekker vindt, dan stuur ik hem zeker nog een keer.”

Stap voor stap gezonder

Gezond eten hoeft niet in één keer perfect. Het is iets wat je stap voor stap doet. Je hoeft dus niet alles tegelijk te veranderen. Kijk eerst of er één ding is dat je kunt vervangen door een gezondere keuze, bijvoorbeeld met behulp van deze website van het voedingscentrum. Of gebruik deze app om gezondere alternatieven te vinden als je in de supermarkt staat. Een kleine verandering kan al een heel groot effect hebben.

Ervaringsverhaal eerste stap zetten:

“De diëtist heeft ons veel tips gegeven over hoe we gezonder kunnen eten. Een aantal daarvan passen niet bij ons. Wij houden van lekker eten. We hebben wel de cola vervangen door cola-light. Dat was voor ons heel makkelijk te doen.”

Kaartenset

Er is ook een speciale kaartenset waarmee je kunt ontdekken welke gezonde stappen goed bij jou en je gezin passen. Welke dingen willen jullie best veranderen en welke absoluut niet. In het spel staan ook jouw “superkrachten”: als kind met Duchenne heb jij bepaalde superkrachten die anderen niet hebben. Kies samen een superkracht die helpt bij welke wissel het beste bij jullie past en probeer die eerst uit. Zo wordt gezond eten iets wat je samen en op je eigen tempo doet.

