

# Aan tafel

met **Tanja**

## 'Een stevige basis is belangrijk'



**Wie:** Tanja Lappenschaar is diëtist bij Diabeter en heeft zich gespecialiseerd in gezonde voeding voor kinderen met diabetes

**Heeft zin in:** ouders en kinderen helpen om goed en gezond te leren eten

'Bij kinderen met diabetes is het belangrijk dat je samen met de ouders kijkt naar de totaliteit van de voeding, deze moet voldoende gezonde energie bevatten zodat ze kunnen groeien en presteren. Een stevige basis is daarbij heel belangrijk. Een goed ontbijt hoeft echt niet altijd uit brood te bestaan, je kunt bijvoorbeeld ook fruit en yoghurt met muesli of havermout eten. Alles gaat in overleg met de ouders; als een kleine eter maar twee boterhammen lust, ga ik niet adviseren om er vier te geven. Geef dan liever een extra plakje kaas voor wat meer energie. Ik stimuleer ouders ook om standvastig te blijven. Moeilijke eters worden niet zo geboren, die creëer je zelf door steeds alternatieven aan te bieden. Samen aan tafel eten kan daarbij helpen. Als een kind diabetes krijgt, verandert er vooral veel in de spontaniteit van het eten; zomaar een saucijzenbroodje of ijsje nemen als je naar de stad gaat is er niet meer bij. Er moet dan toch gerekend en bijgespoten worden.'

## Hulp via apps

**Tanja geeft de volgende tips aan ouders.**

Leer je kind al jong (vanaf groep 6) om zelf koolhydraten te tellen. Op de basisschool zijn kinderen nog erg onder de hoede van ouders en begeleiders. Zij helpen met herinneren prikken, koolhydraten staan benoemd op de broodtrommels etc. Zodra het kind naar de middelbare school gaat, laat je als ouders veel meer los, en dan is het een grote stap als je al niet gewerkt hebt aan de zelfstandigheid van je kind.

Koolhydraten tellen van de warme maaltijd kost veel tijd. Maak daarom een receptenboekje met maaltijden die je regelmatig kookt, met de berekening er bij. Dat scheelt tijd. Via Diabeter kun je een uitleg krijgen met een YouTube-filmpje.



Het is lastig voor ouders te bepalen wat je kind moet eten als het veel sport. Het verschilt per sport hoe je het beste om kan gaan met de koolhydraten en de hoeveelheid insuline. Vraag daarom altijd concreet en persoonlijk advies bij het behandelteam.

Kinderen vinden het leuk om koolhydraten te tellen met een app. Bijvoorbeeld de 'Koolhydraatkenner' of de 'Voedingswaar-



den'-app. Tieners vinden de app calorieteller 'FatSecret' handiger, omdat daar meer snacks in staan.