

Adviezen mbt introductieleeftijd vaste voeding

Dr. N. De Ronne, CAA

Vermits de boodschappen rond introductie van vaste voeding soms onduidelijk zijn werd een overzicht opgemaakt van de op recente literatuurgegevens gebaseerde adviezen. Deze zijn ook terug te vinden in de bestaande communicatiedragers.

Inleiding

We ontvangen signalen dat rond de leeftijd van introductie van vaste voeding en gluten in de vaste voeding verwarring bestaat en willen met dit bericht deze thema's verduidelijken.

Enkele aspecten:

Nutritioneel aspect

Nutritioneel gezien volstaat melkvoeding voor een zuigeling tot de leeftijd van 6 maanden.

Bijvoeding is voor het leveren van voedingsstoffen nog niet nodig. Omwille van gezondheidsvoordelen voor moeder en kind gaat de voorkeur naar het geven van borstvoeding (aangevuld met de nodige vitamines K en D).

Kunstvoeding (zuigelingenvoeding, startvoeding) kan in diezelfde leeftijdsgroep gegeven worden als alternatief wanneer borstvoeding gecontraïndiceerd is of wanneer de ouders er bewust voor kiezen om geen borstvoeding te geven.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden is bijvoeding nodig.

De keuze om met fruit dan wel met groenten te starten is vrij. Vermits groenten zorgen voor een hogere ijzertoevoer verdienen deze de voorkeur bij een start van bijvoeding op de leeftijd van 6 maanden.

Ontwikkeling van de mondmotoriek

Het verdient aanbeveling om tijdens de kritische fase in de ontwikkeling van de mondmotoriek een kind lepelvoeding aan te bieden tussen de leeftijd van 4 en 6 maanden om het kind te leren afhappen van de lepel om de ontwikkeling van eetstoornissen te vermijden.

Dit op zich betekent niet noodzakelijk dat groenten of fruit moeten gegeven worden; het spreekt enkel over de sterke aanbeveling tot aanleren van een nieuwe eettechniek. Er kan ook moedermelk of kunstvoeding aangeboden worden.

2007: Koninklijk besluit (KB) inzake opvolgvoedingen

'Bij opvolgzuigelingenvoeding of opvolgmelk staat op het etiket:

- Alleen geschikt als voeding voor zuigelingen die ouder zijn dan zes maanden.
- Als onderdeel van een gevarieerde voeding.
- Gedurende de eerste zes maanden niet geschikt als vervanging voor moedermelk.
- De beslissing om met aanvullende voeding te beginnen, eventueel ook in de eerste zes maanden, kan alleen op advies van onafhankelijk deskundigen.'

De standpunten in dit KB zijn geformuleerd in het kader van de bescherming van borstvoeding, maar doen eigenlijk geen uitspraak naar leeftijd van introductie van vaste voeding.

Belangrijk is dat in datzelfde KB staat dat de beslissing om met aanvullende voeding te beginnen, eventueel in de loop van de eerste zes levensmaanden, alleen op advies van onafhankelijke deskundigen op het gebied van geneeskunde, voeding of farmacologie of van personen die beroepsmatig verantwoordelijk zijn voor de zorg voor moeder en kind, op basis van de specifieke groei- en ontwikkelingsbehoeften van de individuele zuigeling moet worden genomen.

Introductie gluten

Samenvatting van het artikel:

6 maanden borstvoeding is het na te streven doel. Vaste voeding wordt het best niet geïntroduceerd vóór de leeftijd van 17 weken en niet later dan 26 weken.

Bij vaste voeding in combinatie met borstvoeding is het aangewezen zowel een te vroege introductie van gluten (<4mnd) als een te late (> of = 7 maanden) introductie van gluten te vermijden. Een geleidelijke introductie van gluten terwijl de baby nog borstvoeding krijgt is aangewezen. Dit omdat de kans op het ontwikkelen van coeliakie, diabetes mellitus 1 en tarweallergie hierdoor kan dalen.

Het gaat hier over bescherming bij introductie van gluten tijdens de periode van borstvoeding, en dus niet wanneer er kunstvoeding wordt gegeven.

Invoer van gluten kan door aanbieden van granen of melen obv. tarwe, rogge, gerst, haver in de fruithap of in de groentehap. Bij deze laatste kunnen aardappelen ter afwisseling vervangen worden door glutenbevattende granensoorten (tarwe, deegwaren op basis van tarwe, enz.). Rijst, maïs, gierst en boekweit bevatten geen gluten.

Verband tussen introductie andere voedingsmiddelen en allergie:

Timing of Solid Food Introduction in Relation to Eczema, Asthma, Allergic Rhinitis, and Food and Inhalant Sensitization at the Age of 6 Years: Results From the Prospective Birth Cohort Study LISA. Pediatrics 2008; 121: e44-52

Samenvatting van het artikel:

Er is weinig bewijs dat het uitstellen van vaste voeding langer dan 4 à 6 maanden preventief is voor het voorkomen van allergische aandoeningen op leeftijd van 6 jaar. Niettegenstaande vaste voeding niet moet geïntroduceerd worden vóór de leeftijd van 4 à 6 maanden, is er geen overtuigend bewijs dat een verder uitstellen van hun introductie na deze periode een doorslaggevend preventief effect heeft naar de ontwikkeling van allergische aandoeningen. Dit omvat ook de introductie van zeer allergeniserende voedingsmiddelen zoals vis, ei en pinda. Er is geen verschil in effect of het kind kunstvoeding of moedermelk krijgt.

Algemene conclusies

- Introductie van bijvoeding

De richtlijnen rond introductie van vaste voeding zijn gebaseerd op beschikbare recente wetenschappelijke gegevens welke toegepast worden rekening houdend met de ontwikkeling van het kind en de signalen van het kind uit.

- Het is dan ook niet fout om met vaste voeding te starten voor de leeftijd van 6 maanden wanneer ouders/kind dat wensen. Starten met vaste voeding kan theoretisch gezien (maar moet dus niet) vanaf de leeftijd van 4 maanden. Vandaar de formulering: start met bijvoeding tussen (4 à) 6 maanden.
- Wanneer borstvoeding gegeven wordt, start men vaste voeding tussen (4 à) 6 maanden. Gezien de ruime gezondheidsvoordelen voor moeder en kind blijft het geven van uitsluitend borstvoeding tot 6 maanden echter het streefdoel.
- Wanneer kunstvoeding gegeven wordt start men vaste voeding tussen (4 à) 6 maanden.)
- Introductie van gluten in bijvoeding
 - Introductie van gluten mag niet voor de leeftijd van 17 weken, doch niet na de leeftijd van 7 maanden.
 - Wanneer borstvoeding gegeven wordt verdient het aanbeveling om met gluten te starten tijdens de lactatieperiode.

Enkele voorbeelden kunnen de introductie van bijvoeding en gluten in geval van borstvoeding illustreren:

- De regioteamleden of consultatiebureauartsen kunnen indien mogelijk informeren hoelang de mama nog wenst BV te geven om in te schatten wanneer best gluten geïntroduceerd worden.
- Wanneer een mama wenst te stoppen met BV < 6 maanden, kan bvb. aan 5,5 mnd vaste voeding (waaraan gluten zijn toegevoegd) gegeven worden voordat de lactatie wordt stopgezet en omgeschakeld wordt naar kunstvoeding.

- Wanneer een mama aangeeft lange tijd borstvoeding te willen geven dan kan de vaste voeding en de introductie van gluten starten aan 6mnd waarbij de introductie van gluten < 7 mnd verzekerd dient te worden.
 - Stopt een mama al vroeg met borstvoeding (< 4mnd), dan kan je het beschermende effect van gluteninvoer tijdens de lactatie niet opvangen.
In dat geval wordt eerst overgeschakeld naar kunstvoeding (startvoeding), daarna wordt geleidelijk aan (tussen (4à) 6 maanden) gestart met vaste voeding en als laatste wordt gluten geïntroduceerd, en dit zeker voor de leeftijd van 7 mnd. Eens de vaste voeding systematisch gegeven wordt, kan worden overgeschakeld naar opvolgvoeding.
 - Een andere mogelijkheid is dat de borstvoeding overdag wordt afgebouwd en (eventueel deels) vervangen door vaste voeding. Dit kan het geval zijn wanneer de moeder uit gaat werken of om andere redenen overdag wil gaan afbouwen. Ook op die manier kan gluten worden geïntroduceerd tijdens de lactatieperiode.
- Introductie andere voedingsstoffen
 - Uitstellen van aanbieden van nieuwe voedingsmiddelen en zelfs van sterk allergene producten beschermt niet tegen allergische symptomen.
 - Uitstel tot de leeftijd van 12 maanden of later is dan ook geen correcte houding.

We volgen wetenschappelijke evoluties van nabij en we informeren de RTL over mogelijke wijzigingen indien deze een invloed zouden hebben op de dienstverlening. De adviezen inzake de introductie van gluten werden reeds aangepast in de recente versie van de brochure aan Tafel. Gevolg gevend aan signalen vanuit de regio's zal bij de volgende herdruk in 2010 gekeken worden hoe de boodschappen duidelijker kunnen geformuleerd worden.