

## Adviezen mbt introductieleeftijd vaste voeding (update 2016)

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

*Gluten Introduction and the Risk of Coeliac Disease. A Position Paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. JPGN 1016;62:507-513*

Coeliakie treft 1-3% van de populatie wereldwijd, bij kinderen met eerste graad verwanten 10%. Heel wat onderzoek is verricht om te proberen via voeding op jonge leeftijd de prevalentie te doen dalen.

De kans dat een kind coeliakie ontwikkelt na inname van het glutenbevattende voeding bestaat enkel bij genetische voorbeschiktheid. Op het moment van introductie van gluten is niet gekend of een kind een verhoogd risico heeft, tenzij er eerste graad verwanten met coeliakie zijn. Met dit gegeven moet worden rekening gehouden. Daarom zijn adviezen voor de totale populatie belangrijk.

In 2008 concludeerde ESPGHAN op basis van observationele onderzoeken dat het aangewezen is om gluten geleidelijk te introduceren tussen 4 en 7 maanden, bij voorkeur tijdens de periode van borstvoeding. Intussen zijn 2 recente 'randomized controlled trial' (RCT) beschikbaar waaruit blijkt dat de leeftijd van introductie weliswaar een rol speelt in de incidentie op jonge leeftijd doch dat cumulatief op iets latere kinderleeftijd (2-3 jaar) de incidentie dezelfde is. Een systematische review geeft ook aan dat borstvoeding op het moment van introductie geen preventieve rol speelt in de ontwikkeling van coeliakie. Het beschikbaar zijn van dit meer recent onderzoek noodzaakt een herziening van de adviezen.

Van zodra vaste voeding geïntroduceerd wordt, vanaf (4-)6 maanden, mogen gluten geleidelijk toegediend worden.

### Andere factoren

- Borstvoeding verdient de voorkeur in (bijna) ieder geval, maar uit onderzoek blijkt dat borstvoeding in het algemeen of borstvoeding op het moment van introductie van gluten niet beschermt tegen het ontwikkelen van coeliakie.
- Gluten mogen worden geïntroduceerd in de voeding tussen 4 en 12 maanden. Bij kinderen met eerste graad verwanten met coeliakie zal de introductie tussen 4 en 6 maanden ten opzichte van introductie tussen 6 en 12 maanden leiden tot een vroegere manifestatie van coeliakie, maar de cumulatieve incidentie op kinderleeftijd blijft dezelfde. Observationele studies tonen dat geleidelijk invoeren belangrijk is en dat grote hoeveelheden gluten best vermeden worden de eerste twee levensjaren.

## 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 allergiserende voedingsmiddelen zoals vis, ei en pinda. Er is geen verschil in effect of het kind kunstvoeding of moedermelk krijgt.

## Algemene conclusies

### 1. 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.)

2. Introductie van gluten in bijvoeding

Van zodra vaste voeding geïntroduceerd wordt (vanaf (4-)6 maanden) mogen gluten geleidelijk toegediend worden, ongeacht borst-of kunstvoeding.

3. 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.**