



■ Adolescenten en hun voeding

Voor adolescenten loert het gevaar van een onevenwichtige voeding steeds om het hoekje. Zij beleven immers een periode waarin ze vraagtekens plaatsen bij normen en waarin levensmiddelen en maaltijden niet alleen als voedsel dienst doen maar ook als middel om hun identiteit op te bouwen. Ook zelfbeeld en figuur zijn in deze periode erg belangrijk. Wat hebben volwassenen nog in de pap te brokken?

Moeten adolescenten veel meer eten?

Rond 10-12 jaar en in vijf jaar tijd verdubbelt het lichaamsgewicht en neemt de lengte met zo'n tiental centimeters toe. Het is duidelijk dat de adolescentie een veeleisende tijd is qua energie en voedingsstoffen. Bij adolescenten liggen de voedingsbehoeften soms zelfs hoger dan bij volwassenen. Maar dat betekent nog niet dat ze vier keer zoveel moeten eten: de hoeveelheden blijven vergelijkbaar met die van een volwassene, eventueel iets meer, vooral als een adolescent veel energie verbruikt. Het hoofddoel is ervoor zorgen dat de voeding blijft bestaan uit de grote 'families' van levensmiddelen: granen en aardappelen, fruit en groenten, vlees/gevogelte/vis/ei, melkproducten en vetstoffen, en last but not least de onmisbaarste van alle dranken: water.

Hebben adolescenten specifieke vitamines of mineralen nodig?

De behoeften inzake vitamines, mineralen en sporelementen liggen over het algemeen dicht bij de behoeften van een volwassene. Twee elementen vragen echter bijzondere aandacht: calcium en ijzer.

Calcium

Calcium is niet alleen onmisbaar voor de beendergroei maar ook om aan een voldoende grote botmassa te geraken. De piek in de botmassa treedt pas na de lengtegroei van de beenderen op: die blijven calcium opnemen om hun dichtheid te vergroten en dat gaat door tot 25-30 jaar. Het is dus niet omdat men 'al groot is', dat het lichaam geen calcium meer nodig heeft! De aanbevolen hoeveelheid bedraagt 800 mg per dag op 9-jarige leeftijd, neemt toe tot 1000 mg op 12 jaar en 1200 mg op 15 jaar — terwijl ze voor een volwassene 900 mg/dag bedraagt. Enige waakzaamheid is op dit vlak geboden. Voor veel volwassenen is die 900 mg/dag al geen sinecure, en dus vraagt 1200 mg/dag om een doortastende maatregel: elke dag drie melkproducten verbruiken. Dat hoeft niet noodzakelijk melk als zodanig te zijn: yoghurt, al dan niet met fruit, kwark, harde kazen... Ook alternatieve producten met soja (maar dan wel aangerijkt met calcium) mogen worden meegerekend in die drie dagelijkse porties.

Ijzer

Ijzergebrek is een bron van vermoeidheid en komt bij jonge meisjes veel meer voor dan bij jongens. Dat heeft uiteraard te maken met het ijzerverlies dat optreedt wanneer meisjes beginnen te menstrueren. De ijzerbehoefte bedraagt 10 mg per dag voor kinderen tot 10 jaar en evolueert bij jongens nadien amper, terwijl ze verdubbelt bij meisjes die menstrueren. Daarom is het belangrijk dat producten uit de groep vlees/gevogelte/vis/eieren in voldoende mate vertegenwoordigd blijven, aangezien het stuk voor stuk bronnen zijn van ijzer dat gemakkelijk opneembaar is door het lichaam. Ijzer uit planten (groenten, maar vooral peulvruchten en volle granen) telt ook mee, maar wordt veel minder gemakkelijk opgenomen. Men kan de opname ervan verbeteren door tijdens dezelfde maaltijd een bron van vitamine C te verbruiken: nog maar eens een reden te meer om rauwkost als voorafje en/of fruit als nagerecht niet te vergeten.

Hoe stel ik mij tegenover een adolescent kind op?

Normen en gezag worden weliswaar in vraag gesteld, maar dat betekent nog niet dat de adolescentie een totale breuk inhoudt. Jongeren houden in de gaten wat er rondom hen gebeurt en wat hun richtpunten zijn, ook al geven ze de indruk alles aan hun laars te lappen. Volwassenen moeten ervoor zorgen dat die richtpunten coherent blijven, zodat het bakens zijn waar jongeren na de ado-



lescentie naar terugkeren alsof er niets is veranderd. Uitleggen waarom een evenwichtige voeding van belang is hoort daarbij, niet alleen om goed te groeien maar ook om een gezond lichaamsgewicht te behouden. Dat houdt in dat men als volwassene het goede voorbeeld geeft. Het komt erop aan de juiste toon te treffen tussen een minimum aan strengheid – thuis eet je niet om het even wat en om het even wanneer – en voldoende flexibiliteit: een adolescent moet zich ook begrepen voelen, moet zien dat hij eigen keuzes mag maken. Geen honger? Forceer dan niets. Eis niet dat een jongere eet zoals u of zoals u voor hem of haar zou willen. Leer ook zelf luisteren en aanvaard dat jongeren ergens vraagtekens bij plaatsen en op die manier komen tot een voedingspatroon dat hun ligt en toch niet vloekt met hun fysieke behoeften aan voedingsstoffen.

Eten en drinken adolescenten anders dan kinderen en volwassenen?

Bijna één op drie zestienjarigen ontbijt niet regelmatig. Ongeveer 40% eet niet elke dag groenten en zowat 60% verbruikt niet elke dag fruit. 30 à 40% van de jongeren eet meer dan twee keer per week frieten, 50 à 70% drinkt elke dag limonade of andere zoete frisdranken. Maak van de maaltijden in gezinsverband gebruik

om het evenwicht te herstellen en denk daarbij zeker aan groenten (rauw en gekookt). Zorg ervoor dat er altijd fruit in huis is, want dat is een ideaal tussendoortje. Hou de beschikbaarheid van gesuikerde dranken beperkt, zonder ze evenwel te verbieden; denk ook aan de ‘light’ versies zodat de caloriefactuur toch beperkt blijft. Maar besef ook dat dergelijke dranken geen alternatief zijn voor water, aangezien ze de drang naar zoet in stand houden.

JUIST of FOUT

Fastfood moet men verbieden.

FOUT.

Fastfood is een vorm van uit eten die adolescenten bevalt: lekker, snel, niet te duur en gezellig met de groep waar men wil bijhoren. Uiteraard is het zeker geen toonbeeld van evenwicht, maar dat hoeft nog geen totaal verbod in te houden. Hoe vaak (maximum één keer per week), dat is van belang, en vooral de precieze samenstelling van wat ze dan eten. In plaats van een ‘maxi’ menu liever een gewone hamburger zonder meer met de kleinste portie frieten erbij (en idem voor het formaat van de drank, als het om een cola- of limonadetype gaat); het ‘maxi’ karakter slaat immers veelal op de hoeveelheid frieten en frisdrank. Nog beter: de frieten nu en dan vervangen door een salade en de frisdrank door water. Sausjes zijn niet onmisbaar en kunnen alleszins

gedoseerd worden (het zakje *moet* niet helemaal opgebruikt worden).

Van dieet kun je verdikken

JUIST

Het kilospook boezemt nogal wat adolescenten angst in, vooral meisjes: die voelen zich nogal snel aangetrokken door de verleidelijke vooruitzichten van een modedieet. Nu is vroegtijdige bekommernis om het eigen lichaamsgewicht uiteraard geen slechte zaak voor de gezondheid, maar adolescenten moeten daarbij beseffen welke risico’s verbonden zijn aan een dieet dat ze zichzelf opleggen. Enerzijds dreigt men de richtpunten inzake noodzakelijke voedingsstoffen uit het oog te verliezen en dan loeren tekorten om het hoekje, met mogelijke gevolgen voor lichaamsgroei, beendervorming, menstruatiecyclus... Anderzijds kan men terecht komen in een helse cyclus waarin perioden van Spartaanse beperking afwisselen met ‘inhaalbewegingen’, en dat kan wat lichaamsgewicht betreft precies het omgekeerde veroorzaken van wat men nastreeft: men verdikt nog meer dan wanneer men niets had ondernomen.

Roken belet dat je verdikt

FOUT.

Het klopt dat tabak door de nicotine die hij bevat het energieverbruik in rust lichtjes opvoert. Ook is het correct dat wie stopt met roken daarna vaak een aantal kilo’s aankomt. Dat zijn overwegingen die nogal wat jongeren naar de sigaret drijven, in de hoop dat ze hun betere controle over hun gewicht zal opleveren. Dat is echter een illusie, want het effect van nicotine is minimaal in vergelijking met dat van de caloriebalans (opname versus verbruik). Sigaretten doen geen vet smelten en zijn zeker geen alternatief voor een ‘wenselijk’ calorieverbruik door lichaamsbeweging. Naast de intussen welbekende nadelen van tabak is bovendien uit recent onderzoek gebleken dat bij rokers het lichaamsvet geneigd is riskantere vormen aan te nemen voor de gezondheid, met name door zich te concentreren in de buikzone.