

INTERVIEW SEBASTIAN CARDONA CANO

Geen paniek, lastig eten hoort erbij

De helft van de peuters is enige tijd een lastige eter. Veel ouders zetten hun kroost onder druk om hen toch dat bord groente te laten eten. Niet slim, blijkt uit nieuw onderzoek, 'straf en omkoping werken averechts'.

Ukentze wel. Peuters die liever met de worteltjes op hun bord spelen dan ze op te eten. Kleuters die na drie hapjes vol zitten. Om nog maar te zwijgen over kinderen van het type: wat de boer niet kent... De wetenschap heeft goed nieuws. Een tijdje de moeilijke eter uithangen, hoort bij de normale ontwikkeling van het kind. Dat blijkt uit onderzoek van Sebastian Cardona Cano die vorige week promoveerde aan de Erasmus Universiteit. Cardona Cano werkt als psychiater bij Lucrerts kinder- en jeugdpsychiatrie, onderdeel van de Parnassia Groep.

Maarom doet u onderzoek naar iets dat geen ernstig probleem lijkt?

'Medisch gezien is het geen ernstig probleem. Maar een kwart van de ouders heeft er flink last van. Ze gaan ermee naar de dokter en krijgen daar geen antwoorden. Ze willen dat hun kind zo gevarieerd en gezond mogelijk eet, maar weten niet hoe. En dan krijg je voedingspraktijken die averechts werken zoals straffen of omkoping: als je de groente niet opeet, krijg je geen toetje. Of het kind net zo lang laten zitten tot het bord leeg is.'

Maarom werken die tactieken averechts?

'Omkoping werkt maar een of twee keer. Een kind dat eindelijk aan tafel moet blijven zitten, krijgt een averstie tegen eten. Er ontstaat strijd waardoor de sfeer aan tafel verslechtert en de verhouding tussen ouder en kind verstoord raakt.

Grote kans dat die lastige eter nog lastiger wordt. Het is belangrijk dat ouders niet al te gespannen raken. Een vijfde lastige eten betekent niet dat het kind meteen gebrek heeft aan bouwstoffen of vitamines. Dat is slechts bij een klein aantal van die lastige eters het geval.'

U schrijft dat de helft van de kinderen tot 6 jaar – voor lange of korte tijd – een lastige eter is. En dat het op 6-jarige leeftijd vrijwel altijd voorbij is.

'Ja, dat blijkt uit gegevens van ruim ze-



Kinderen op een kinderdagverblijf nuttigen een maaltijd.

Een kind dat eindelijk aan tafel moet blijven zitten, krijgt een averstie tegen eten

verduizend kinderen die deel uitmaken van het grote Generation R onderzoek in Rotterdam. Slechts 4 procent van de lastige eters kampt gedurende hun hele vroege jeugd met voedingsproblemen. Vroorheen was het lastig daar duidelijk uit te spreken over te doen omdat er weinig studies naar zijn. Iedereen gebruikt zijn eigen terminologie. De term moeilijke eters raakt steeds meer ingeburgerd.'

Wat lusten veel kinderen niet?

'Groente staat met stip op één. Daarna komen volkoren brood en vlees. Het gaat

niet alleen om de smaak, maar ook hoe het eruit ziet en de textuur. De een gruwelt van knapperig eten als sla. De ander haat glibberig voedsel, zoals champignons. Kinderen hoeven trouwens niet alles te lusten. Dat doen volwassenen ook niet. Maar voordat iets op de nee-lijst komt, moet je het wel een keer of vijftien aanbieden. In hele kleine hapjes, tussendoor, speels. Britse psychologen met expertise in voedingsproblemen en -stoornissen hebben dat grondig onderzocht.'

Eerstgeborenen zijn vaker lastige

eters dan de kinderen later in de rij. 'Ja, als je oudere broertjes of zusjes ziet eten, werkt dat stimulerend, denken wij. Waarschijnlijk zijn de ouders ook ontspanner, want die weten inmiddels dat het een fase is. De beruchtste fase is tussen één en twee jaar. Zodra kinderen mobieler worden, gaan ze minder eten. De evolutie lijkt hier een rol te spelen. Kinderen die een groter terrein gaan verkennen, in een periode dat ze nog alles in de mond stoppen, worden kieskeuriger. Zo voorkom je dat je vergiftigd wordt.'

Margreet Vermeulen

GEZOND LEZERSVRAGEN OVER LIJF EN LEDEN

Kun je allergisch zijn voor chloor in het zwembad?

Wedstrijdzwemmers, de badmeester of een welke keurige recreant, het kan iedereen treffen in het zwembad: irritaties aan de luchtwegen of huid. Is dat soms een allergische reactie op het aanwezige chloor? Het is niet het chloor zelf waar mensen op reageren maar op een bijproduct ervan, legt Jan Bakker uit. Bakker is beroepszakte-specialist, onder meer op het gebied van zwembadchemie en klinisch arbeidsgeneeskunde. Hij werkt op de zwembadpool van het Amsterdamse AMC en Umc. 'Het zijn de verbindingen die ontstaan uit chloor en bacteriën en menselijke eiwitten, de zogeheten trichlooramines, waar mensen gevoelig op kunnen reageren. Denk aan jeuk, een rode huid, rode ogen, benauwdheid, extra slijm in de neus, hoesten.'

Plastisch gezegd: het zijn de plaspoep (ja, ook!), huidschilfers, haren, cosmetica- en parfumeriesten en allehande 'beestjes' (bacteriën) die samen met chloor voor die vervelende trichlooramines zorgen. Die zijn aanwezig in het water, maar ook in die mild onaangename damp die er boven de meeste (overdekte) zwembaden zweeft, legt Bakker uit. 'De een is daar gevoeliger voor dan de ander', zegt Bakker, die geregeld uitrukt als er ergens in het land een reeks klachten binnenkomt over een zwembad. 'Met goede filters en kiemaanstraling kan veel leed worden voorkomen worden. Op de meeste plaatsen is het op orde, helaas niet overal.' 'Veel mensen ervaren plezier in zwemmen en in Nederland gaat dat bijna altijd goed', wil Bakker graag benadrukken. 'Wel even melden in het

Het is niet het chloor zelf waar mensen op reageren maar een bijproduct ervan



zwembad als u klachten heeft, zegt hij. 'Misschien bent u niet de enige en is de zuivering niet in orde.' 'Wat we zelf kunnen doen om klachten te voorkomen? Bakker: 'Goed douchen van tevoren en jezelf naderhand goed verzorgen door de huid bij te vetten. Mensen met asmatische gevoeligheid of een pollenallergie kunnen tevoren een puifje nemen of een pilletje.' Oh en oppassen met obscure kleine zwembaden waar nooit iemand naar omkijkt en bubbelbaden. 'In whirlpools vind je de meeste ellende. Veel mensen dicht op elkaar, hoge temperaturen en door het gebubbel ontstaat er een wolk van deeltjes. Als je van jezelf weet dat je gevoelig bent, kun je die plek beter mijden.' En hoe zit het dan met zoutwaterbaden, waar een hoop spa's en wellnesscentra mee adverteren? 'Ze gebruiken

wel zout, maar dat bewerken ze weer tot chloor, dus eigenlijk zwem je in precies hetzelfde water, qua hoeveelheid chloor', zegt zwembadonderzoeker en civiel ingenieur Maarten Keuten (TU Delft). In Nederland moet elk openbaar zwembad chloor gebruiken, dat is gewoon bij wet vastgelegd. Toch gloort er mogelijk hoop voor degenen die mensen te zwemmen zonder trichlooramines. Keuten doet al jaren onderzoek naar een mogelijk alternatief om zwembaden te desinfecteren. Best een kans dat we in de toekomst kunnen zwemmen in water dat met UV-licht wordt gezuiverd.

Ianthe Sahadat

OOK EEN VRAAG?
gezond@volkskrant.nl