

Katinka de Nennie

volgde de opleiding Voeding en diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Haar eerste baan als diëtist was bij Rivas Zorggroep Gorinchem. Sinds 2008 heeft ze haar eigen diëtistenpraktijk in Gouda en sinds 2010 ook in Zoetermeer. Sinds drie jaar werkt diëtist Julia Cornet in de praktijk van Katinka. De praktijk is gericht op kinderen, jongeren, zwangeren en kinderen met een verstandelijke of andere beperking. Katinka is mede-eigenaar van Kinderdieetcreatie.

'Druk, strijd en drang werken contraproductief'

FOTO MICHEL CAMPFENS

Binnen de kinderdietetiek bestaat weinig materiaal dat gericht is op kinderen tijdens de begeleiding. Daarom zijn wij met Kinderdieet-creatie begonnen; een samenwerking van vier kinderdietisten en een creatief vormgeefster. Wij ontwikkelen spelmaterialen om kinderen te helpen naar een gezonder eetpatroon. Het materiaal bestaat uit informatie voor de ouders en uit een werkboek waarmee de kinderen samen met de ouders aan de slag gaan. Het is een losbladig systeem, zodat je kunt pakken wat het kind op dat moment nodig heeft.'

Methoden

'De eerste twee methoden die we hebben uitgebracht zijn 'Kritische eters' en 'Poepproblemen'. De methode 'Autisme' is in het najaar klaar en daarna volgen 'Voedselovergevoeligheid' en 'Ondergewicht'. Voordat een diëtist de methode 'Kritische eters' aanschafft, moet diegene wel een opleiding bij ons volgen. Een onderdeel van die methode is sensorische informatieverwerking en daarvoor heb je bepaalde basiskennis nodig. Inmiddels hebben al 60 kinderdietisten de cursus succesvol afgerond. Voor de methode 'Poepproblemen' hoeft geen cursus te worden gevolgd.'

Speciale adviezen

'Samenwerking met de ouders en het kind is erg belangrijk om een goed resultaat te bereiken. Het kind zelf moet goed gemotiveerd zijn, maar ook bij ouders moet de kennis over gezonde voeding goed zijn. Daarnaast moeten ouders weten hoe ze het kind kunnen motiveren en stimuleren. Druk, strijd en drang werken contraproductief, en dat komt juist vaak voor bij slecht etende kinderen. In mijn gesprekken focus ik daarom eerst op wat wél goed gaat. Het kind staat altijd centraal. Vaak dragen ze zelf geniale oplossingen aan. Zo willen veel kinderen zelf aangeven wat ze willen proeven. Een kind krijgt het gevoel de regie in eigen hand te hebben en leert toch nieuwe dingen proeven. Het maakt niet uit als ze dan voor iets makkelijkjes kiezen; belangrijker is dat de volgende stap makkelijker wordt om te nemen.'

Hypes

'Ik hoor vaak over voedselhypes, maar bij ouders in mijn praktijk valt dat reuze mee. Ik krijg soms vragen over tarwegluten en heel soms over melk. Wij geven aan dat het belangrijk is om brood en zuivel te gebruiken. Als mensen

toch alternatieven willen gebruiken, kijken we of die alternatieven wel goed zijn voor het kind. Ik vind het ook belangrijk om door te vragen. Zo ken ik een moeder die een glutenvrij dieet bij haar autistisch kind wilde uitproberen. Maar daardoor at hij bijna niets meer en dát is natuurlijk helemaal niet wat je wil. Een goede dialoog met die ouder is dan noodzakelijk.'

Vergoedingsysteem

'Aan 3 uur vergoeding uit de basisverzekering heb je eigenlijk niet genoeg bij kinderen. Zij hebben een intensievere begeleiding nodig. Eerlijk gezegd loop ik bij bijna alle patiënten vast. Slechts 5% van mijn cliënten is na die 3 uur bereid om zelf voor vervolgsconsults te betalen. Soms biedt een aanvullende verzekering uitkomst. In het najaar plannen we de consults creatief in zodat je 6 uur in twee opeenvolgende jaren kunt declareren. Maar in het voorjaar lukt dat niet en is er dus een probleem.'

Richtlijnen Schijf van Vijf

'Het werken met de nieuwe richtlijnen Schijf van Vijf is een uitdaging. De grootste vertaalslag zit hem in de regels voor dag- en weekkeuzes. Het kan allemaal wel, maar het is te ingewikkeld voor ouder en kind. Met een boterham met 48+ kaas ben je voor jonge kinderen die ene dagkeuze al kwijt. En voor een kind met overgewicht zijn de richtlijnen helemaal niet reëel; die eet zo totaal anders dat die stap ontzettend groot is. Je wilt als diëtist de voeding van zo'n kind eerst normaliseren met producten die het al eet. Daarna kun je in vervolgstappen de focus leggen op optimaal. Je kunt kinderen beter leren zich meer bewust te zijn van wat ze doen, dan hen onmogelijke regels op te leggen. Ik kan daarom wel goed uit de voeten met de oude 100 kcal 'vrije ruimte'. Daar kun je naartoe werken. En kinderen hebben er als ze op kamers gaan nog wat aan, omdat ze geleerd hebben goede keuzes te maken in plaats van te weten wat niet mag.'



Katinka's Top 4 Gezond eten

- ❶ Praat mét het kind en niet over het kind
- ❷ Sluit advies en materiaal aan op de beleving van het kind
- ❸ Praat en werk op het niveau van het kind
- ❹ Maak eten weer tot een feestje!