

Nieuwe Britse aanbevelingen voor kinderen van 0 tot 1 jaar

Al op jonge leeftijd beïnvloedt voeding de gezondheid van een kind. Voor die belangrijke eerste periode bestaan wereldwijd voedingsaanbevelingen. In Groot-Brittannië kwam onlangs een adviesrapport uit voor het eerste levensjaar.¹ Welke nieuwe aanbevelingen doen zij en waarin verschillen deze van de Nederlandse?

TEKST ROB VAN BERKEL



De Nederlandse Gezondheidsraad werkt op dit moment aan aanbevelingen voor 'de eerste 1000 dagen' gerekend vanaf de conceptie.

Wanneer die aanbevelingen verschijnen is nog onduidelijk. Daarom kijken we alvast over de grens. De Britse Gezondheidsraad bracht onlangs nieuwe aanbevelingen uit voor de eerste 12 maanden van een kind.

Achtergrond

Tussen 1974 en 1994 publiceerde het Britse *Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy* (COMA) een serie rapporten met voedingsaanbevelingen voor zuigelingen en jonge kinderen die de basis zijn voor veel voedingsaanbevelingen in het Verenigd Koninkrijk. Het COMA is inmiddels vervangen door het *Scientific Advisory Committee on Nutrition* (SACN). Deze Britse Gezondheidsraad bracht onlangs het rapport *'Feeding in the First Year of Life'* uit met voedingsaanbevelingen voor de eerste 12 maanden van een kind.

De nieuwe aanbevelingen

De nieuwe Britse voedingsaanbevelingen voor de eerste 12 maanden van een kind hebben betrekking op borstvoeding en bijvoeding.

Borstvoeding

- Geef de eerste 6 maanden exclusief borstvoeding en blijf borstvoeding geven tot tenminste het eerste levensjaar.
- Omdat het percentage vrouwen dat de eerste weken borstvoeding geeft sterk is gedaald, is er extra aandacht nodig om dat te verbeteren. Dat kan door vrouwen die borstvoeding geven te ondersteunen.
- Alleen zuigelingenvoeding op basis van koe- of geitenmelk is een geschikt alternatief voor moedermelk. Het gebruik van zuigelingenvoeding op basis van soja is alleen geschikt op basis van doktersadvies.
- Stimuleer vrouwen om langer dan 6 maanden borstvoeding te geven omdat dit extra gezondheidsvoordelen zal opleveren.

Verskil met Nederland

In het Britse rapport wordt geen aandacht besteed aan vitamine K. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert sinds 2017 om baby's die borstvoeding krijgen vlak na de geboorte met 1 mg vitamine K intramusculair te injecteren.² Dit omdat borstvoeding alleen de behoefte aan vitamine K niet kan dekken. Ouders die hun baby niet willen laten injecteren, kunnen kiezen voor een alternatief: 2 mg oraal (druppels) vlak na de geboorte, vervolgens 2 mg oraal na 4-6 dagen en tot slot 2 mg oraal na 4-6 weken.

Bijvoeding

- Begin pas rond de 6 maanden met de introductie van vast voedsel.
- Moedermelk, zuigelingenvoeding en water zijn de enige dranken die geschikt zijn na de leeftijd van 6 maanden. Onbewerkte koemelk is niet geschikt voor baby's jonger dan 12 maanden omdat het is geassocieerd met een lagere ijzerstatus.
- Bied een variatie van vaste voedsel aan vanaf ongeveer 6 maanden. Blijf daarnaast borstvoeding geven zolang dat praktisch mogelijk is.

- Bied voedsel met nieuwe smaken en texturen stapsgewijs aan, passend bij het ontwikkelingsniveau van de baby. Bij het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen kan het nodig zijn om het herhaaldelijk en op verschillende gelegenheden aan te bieden.
- Gezien de hoge inname van zout (natriumchloride) en vrije suikers in deze leeftijdsgroep, is het nodig om opnieuw de risico's te benadrukken die gepaard gaan met toegevoegd zout en vrije suikers in voedingsmiddelen die aan baby's worden gegeven.
- Gezonde baby's hebben geen ijzer-supplementen nodig. Om de ijzerstatus gedurende het eerste levensjaar te optimaliseren, moeten de aanbevelingen van SACN en NICE (National Institute for Health and Care Excellence) worden gevolgd.

Gezonde baby's hebben geen ijzersupplementen nodig

- Alle baby's tot 12 maanden die uitsluitend of gedeeltelijk borstvoeding krijgen, hebben een supplement met 8,5 tot 10 µg vitamine D nodig. Zuigelingenvoeding is verrijkt met vitamine D, waardoor baby's die 'fles'voeding krijgen geen vitamine D-supplement mogen, tenzij ze minder dan 500 ml zuigelingenvoeding per dag binnenkrijgen.
- De lage prevalentie van vitamine A-tekort, ondanks de huidige lage inname van supplementen, suggereert de noodzaak om aanbevelingen over routinematige vitamine A-suppletie te herzien. Dit is met name van belang omdat sommige baby's mogelijk meer vitamine A binnenkrijgen dan de aanvaardbare bovengrens.

- Allergenen zoals pinda, kippenei, gluten en vis kunnen vanaf ongeveer 6 maanden worden geïntroduceerd, waarbij geen onderscheid hoeft te worden gemaakt met ander vast voedsel. Eenmaal geïntroduceerd en goed verdragen, kunnen deze voedingsmiddelen deel uitmaken van het gebruikelijke eetpatroon.
- De overheid moet het risico van lood, acrylamide en arseen in de voeding monitoren. De huidige inspanningen om de niveaus van arseen en acrylamide in voedsel en water te verlagen, moeten worden voortgezet.
- De overheid zou publieke gezondheids-campagnes moeten overwegen om eraan bij te dragen dat baby's volwaardig en gevarieerd voedsel krijgen aangeboden.
- De overheid moet manieren overwegen om overgewicht en overvoeding bij baby's aan te pakken.
- De overheid zou moeten overwegen om lacunes over voeding voor zuigelingen - door gebrek aan nationale monitoring in de praktijk - aan te pakken. Zo is meer kennis nodig over de prevalentie en duur van borstvoeding en het gebruik van voedingssupplementen en andere voedingsmiddelen dan moedermelk.

Verskil met Nederland

In de Nederlandse richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) wordt het advies gegeven om na 4 maanden te beginnen met het geven van bijvoeding, als kind en ouders eraan toe zijn.³ In Nederland geldt niet het advies dat je baby's tot 12 maanden routinematig vitamine A moet geven. <

Referenties

- 1 Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). Feeding in the First Year of Life. Juli 2018.
 - 2 Gezondheidsraad. Vitamine K bij zuigelingen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/04.
 - 3 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017). <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/voeding-en-eetgedrag>
-