



Nolanda van Well werkte ruim vijftien jaar als zelfstandig diëtiste. Ze adviseerde veel ouders van kinderen met een (ernstig meervoudig) beperking. In 2017 werd zij gevraagd om te komen werken bij Nestlé Health Science; voeding en gezondheidsmanagement. Het bedrijf wilde meer patiëntvolgend zijn met haar producten. Niet alleen de producten die al op de markt waren, maar ook producten die nog ontwikkeld kunnen worden zodat ze passen bij de behoefte van eenieder.

Dé job voor Nolanda!

Nolanda geeft in ieder nummer van Veine antwoord op vragen van lezers. Heb jij als ouder of als begeleider een prangende vraag over voeding, kauwen, slikken enzovoort? Mail je vraag dan naar onze redactie info@veine.nl en Nolanda zorgt voor een antwoord!



BLENDED DIET; FIJNGEMALEN VOEDING PER SONDE. Niet alle kinderen kunnen eten en drinken omdat ze de spieren die nodig zijn bij het zuigen, afhappen van een lepel, bijten, kauwen en slikken niet onder controle hebben. Om toch voeding op te nemen wordt een sonde gebruikt, waarbij voeding door een slangetje in de maag wordt gebracht. Als de oplossing tijdelijk nodig is, wordt gekozen voor een neussonde, maar bij kinderen met een beperking gaat het meestal om een blijvende oplossing in de vorm van een PEG-sonde*/gastrostoma die operatief aangebracht wordt. Artsen maken een directe verbinding tussen de maag en de huid van de buik. Je krijgt als het ware een extra 'mond' op je buik, waar je voeding in kan lopen, direct in je maag. Normaalgesproken wordt daarbij gekozen

voor industrieel gefabriceerde voeding, maar steeds vaker kiezen ouders voor het zelf maken van de sondevoeding; een zogenaamd blended diet. Onze columnist Nolanda van Well kreeg tijdens de VeineDAGEN van menig ouder vragen hierover. Om alle lezers van Veine te informeren, is ze in gesprek gegaan met Jessy van Boxel, die specialist is op dit vlak. >

*PEG staat voor: **P**ercutaan, wat betekent dat er door de huid gegaan wordt. Er wordt een fistel (dit is een gaatje in de buikwand naar de maag en kan worden vergeleken met een gaatje in het oor) gemaakt. **E**ndoscopisch; daarmee wordt de techniek bedoeld waarmee het buisje wordt ingebracht. En de G staat voor **G**astrostomie.

Jessy is diëtist en begeleidt bij Kempenhaeghe kinderen en volwassenen met refractaire epilepsie bij ketogeen dieettherapie. (Redactie: Kempenhaeghe is het Academisch Centrum voor Epilepsie, gevestigd in Oosterhout en Heeze. Hier wonen onder andere kinderen en volwassenen met epilepsie.) Daarnaast geeft zij voedings- en dieetadviezen voor kinderen en volwassenen met een epilepsie en een verstandelijke beperking. Samen met het multidisciplinaire eet- en drinkteam behandelt ze patiënten en bewoners met eet- en drinkproblematiek. Op de poli en in de kliniek ziet zij kinderen met epilepsie en voedingsproblemen.

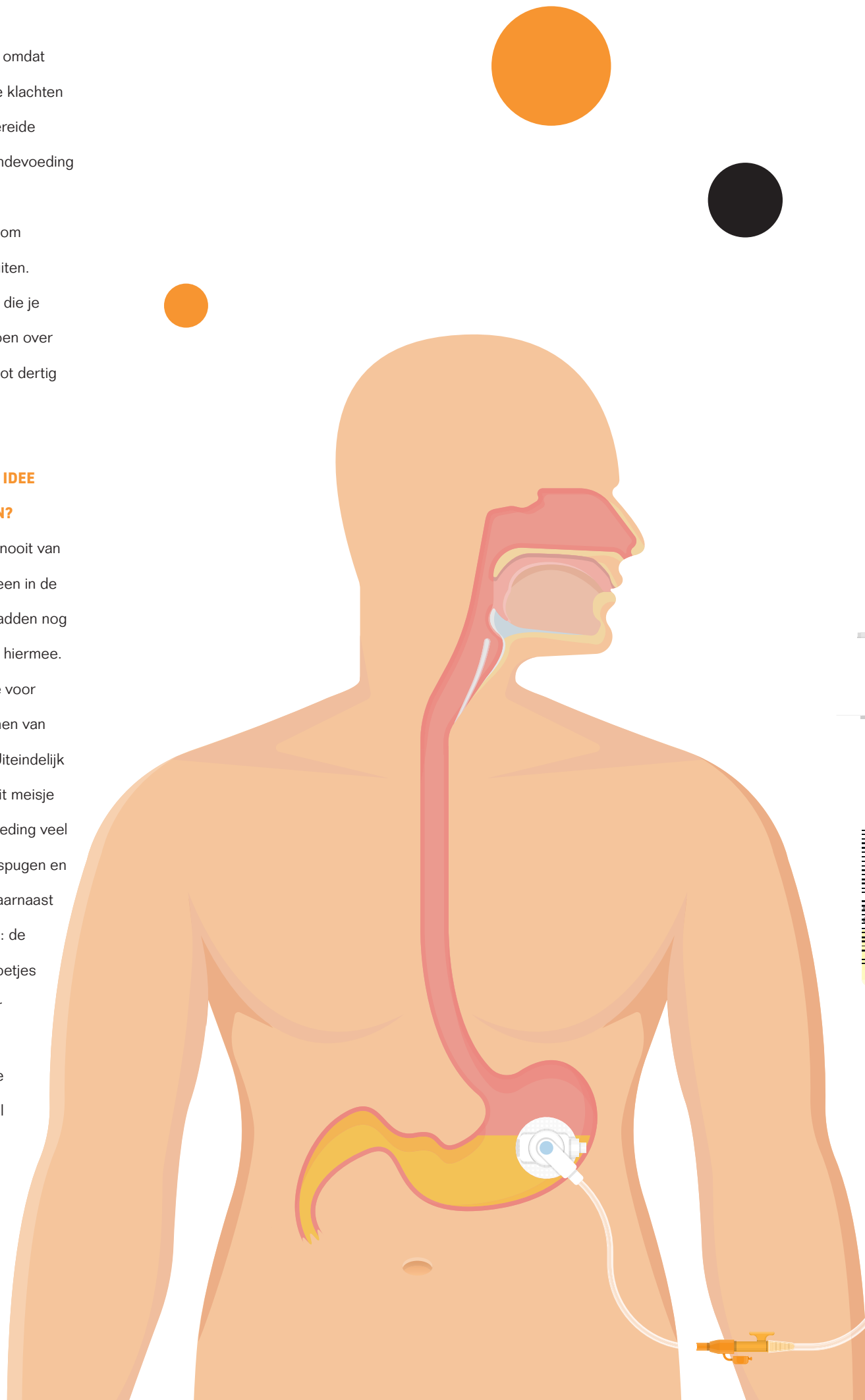
NOLANDA: WAT IS BLENDED DIET EIGENLIJK EN HOE LANG WERK JE HIER AL MEE?

JESSY: Blended diet is fijn gemalen voeding die je per sonde toedient. De voeding is bereid door gewone voedingsmiddelen te pureren en te verdunnen tot een voeding die zo vloeibaar is dat je deze door de sonde kunt toedienen. Ik heb inmiddels een aantal jaar ervaring met blended diet bij Kempenhaeghe. Vijf jaar geleden kwam een woonbegeleider van deze kliniek naar mij toe met de vraag of blended diet geschikt was voor een meisje van zeventien jaar dat daar woonde. Deze woonbegeleider had op social media gelezen over blended diet en had het idee dat dit voor sommige kinderen

een oplossing zou kunnen zijn omdat gebleken was dat kinderen die klachten ondervonden bij industrieel bereide sondevoeding, zelfbereide sondevoeding vaak veel beter verdroegen. Bij toedienen is het belangrijk om de voeding langzaam in te spuiten. Hou hiervoor dezelfde tijd aan die je normaalgesproken ook zou doen over een maaltijd, dus zo'n twintig tot dertig minuten.

NOLANDA: WAAR KOMT HET IDEE OORSPRONKELIJK VANDAAN?

JESSY: Ik had er destijds nog nooit van gehoord, blended diet was alleen in de VS bekend en in Nederland hadden nog maar weinig diëtisten ervaring hiermee. Heel voorzichtig zijn we stapje voor stapje gestart met het toedienen van blended diet aan dat meisje. Uiteindelijk werd het een groot succes. Dit meisje kon deze zelfbereide sondevoeding veel beter verdragen, ging minder spugen en kwam weer aan in gewicht. Daarnaast had het ook sociale voordelen: de ouders konden bijvoorbeeld toetjes meebrengen voor hun dochter en zo werd zij meer betrokken bij de warme maaltijd. Na deze eerste casus volgden nog veel meer bewoners. Bij iedereen waren de ervaringen anders, maar de meeste bewoners ondervonden er veel voordelen van.



NOLANDA: HOE KIJKEN OUDERS NAAR BLENDED DIET?

JESSY: Ouders vinden blended diet een natuurlijker manier van voeding, met een natuurlijke samenstelling. Groot voordeel is daarnaast dat kinderen hetzelfde voedsel binnenkrijgen als de andere leden van het gezin of van de woongroep. Het kan ook een optie zijn voor kinderen die industrieel bereide sondevoeding niet goed verdragen.

Er is nog maar weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan. En de onderzoeken die gedaan zijn, zijn nog niet van goede kwaliteit. Wel is gebleken dat klachten

zoals reflux, diarree, obstipatie en spugen kunnen afnemen. Daarnaast heeft het sociale voordelen en gaan kinderen beter eten. Tenslotte levert het ook een verschil in zorgkosten op. Ook zijn er vermoedens dat blended diet een positief effect heeft op de darmflora.

NOLANDA: VOOR WIE IS BLENDED DIET GESCHIKT?

JESSY: Blended diet is geschikt voor kinderen vanaf één jaar met een gastrostoma of PEG-sonde bij voorkeur vanaf Charrière 14 (redactie: Charrière is de maat die de buitendiameter van de katheter (slangetje) aangeeft (1 mm = 3 Ch).

In de praktijk zien we veel kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking die overgestapt zijn naar blended diet. Ook kinderen en volwassenen die al heel lang industrieel bereide sondevoeding krijgen, kunnen overstappen op blended diet. Belangrijk is dan wel om hier heel langzaam op over te schakelen en te beginnen met makkelijk te verteren maaltijden.

NOLANDA: HOE BEREID JE ZELF OP EEN JUISTE MANIER BLENDED DIET?

JESSY: Voor je begint met het zelf bereiden van blended diet is het belangrijk om eerst contact op te nemen met een diëtist. Er zijn al een aantal brochures ontwikkeld met recepten en handvatten om te starten. Bij Kempenhaeghe hebben we een brochure en daarnaast zijn er brochures ontwikkeld door het Wilhelmina Kinderziekenhuis en het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Ook zijn we een landelijke werkgroep gestart. Verder werken we aan voorlichtingsmateriaal als een filmpje en een medisch protocol voor diëtisten.

Blended diet is niet moeilijk. Vrijwel alle producten die kinderen en volwassenen eten, zijn ook geschikt voor blended diet. De diëtist stelt een blended diet op op basis van producten uit de Schijf van Vijf. Je hebt alleen een staafmixer of blender nodig, een keukenweegschaal, eventueel een zeef en toedieningsmaterialen >

voor de sondevoeding zoals spuiten, een verlengslang, sondes en containers.

NOLANDA: WAT HEB JE NODIG OM VAN START TE KUNNEN GAAN?

JESSY: Wanneer je begint kun je kiezen om gebruik te maken van je eigen staafmixer of blender. Een niet zo krachtige blender of staafmixer kan wat zachtere voedingsmiddelen blenden.

Zo nodig kun je de voeding zeven.

Wil je voor een langere tijd doorgaan met blended diet dan is het aan te raden om een blender met een hoog vermogen aan te schaffen. Hiermee kun je ook hardere, taaiere en vezelrijkere producten fijnmaken. Om de blend goed gemalen te krijgen is het aan te raden om minimaal drie tot zes minuten te blenden.

NOLANDA: HOE LANG KAN BLENDED DIET BEWAARD WORDEN?

JESSY: Het bewaaradvies voor blended diet is:

- maximaal twee uur op kamertemperatuur (bij 18-22 graden Celsius).
- maximaal twee dagen in de koelkast (bij 4 graden Celsius).
- maximaal twee maanden in de diepvries (bij -18 graden Celsius)

Voorzie de zakken of dozen waarin je het blended diet bewaart altijd van een sticker met de datum van de bereiding!

NOLANDA: IS ER VERSCHIL TUSSEN INDUSTRIEEL BEREIDE SONDEVOEDING OF BLENDED DIET VOEDING?

JESSY: Industrieel bereide sondevoeding is bereid met ingrediënten op basis van echte voedingsmiddelen. 85% van de verkrijgbare sondevoedingen is gemaakt met kunstmatige voedingsmiddelen en water. Slechts 15% van het totale aanbod aan sondevoedingen dat op markt verkrijgbaar is, is gemaakt van echte voedingsmiddelen. Uit onderzoek blijkt dat deze voedingen ook goed worden

verdragen en ook mogelijk minder maagdarmklachten geven. Nadeel is dat deze voedingsmiddelen in een beperkte variatie verkrijgbaar zijn. In een voeding zit bijvoorbeeld kip, wortel en pompoen. Voordeel is dat ouders die normaal blended diet geven, deze voeding kunnen gebruiken voor bijvoorbeeld een dagje weg. Ook kan het geschikt zijn als ouders het nog niet aandurven om volledig op blended diet over te stappen en de industrieel bereide sondevoeding als tussenstap gebruiken.

NOLANDA: ZIJN ER NOG DINGEN WAAR JE OP MOET LETTEN BIJ BLENDED DIET?

JESSY: Ik vind het heel belangrijk om te variëren met voedingsproducten. Geef blended diet bij voorkeur met een spuit en niet via de voedingspomp en biedt het aan op kamer- of lichaamstemperatuur. De voeding kan indikken bij het bewaren in de koelkast of diepvries. Voeg daarom als dat nodig is vóór het toedienen nog vocht toe en schud goed.

NOLANDA: ZIJN ER OOK REDENEN OM GEEN BLENDED DIET TE GEVEN?

JESSY: Geef het niet aan kinderen jonger dan zes maanden. Ook niet tijdens behandeling van kanker of andere ziekten waarbij het immuunsysteem is aangetast of wanneer kinderen een sonde hebben die in de dunne darm uitkomt (jejunostomie) omdat deze niet dezelfde opslagcapaciteit heeft als de maag.

NOLANDA: MOETEN OUDERS ALTIJD OVERLEGGEN MET EEN DIËTIST OF KUNNEN ZE DE RECEPTEN VAN BIJVOORBEELD EEN ANDERE MOEDER OVERNEMEN?

JESSY: Ik vind het altijd belangrijk om contact op te nemen met een diëtist want die kan bekijken welke voedingsstoffen het kind moet binnenkrijgen. Sommige ouders kiezen er bijvoorbeeld voor om een kind alleen maar plantaardige melk te geven. Een diëtist kan bekijken of het kind dan wel voldoende eiwitten en calcium binnenkrijgt. Ook kan de diëtist de groei en het gewicht in de gaten houden. Wanneer een kind onvoldoende groeit, kan deze deskundige handige tips geven om meer calorieën toe te voegen.

NOLANDA: SOMMIGE OUDERS GEVEN GEVARIEERDE VOEDING OMDAT BIJ OPBOEREN DE SMAAK DAN TOCH NOG GEPROEFD WORDT DOOR DE KINDEREN. KLOPT DAT?

JESSY: Het klopt dat ouders het prettig vinden om dagelijks verschillend eten te geven. Daarmee variëren ze en eet een kind mee 'wat de pot schaft'. De gedachte dat opboeren smaak geeft, is niet onderbouwd. De zuren die vrijkomen bij opboeren, zorgen ervoor dat alles in principe hetzelfde gevoel/smaak geeft. Er is wetenschappelijk geen bewijs dat het opboeren van bijvoorbeeld wortels anders wordt ervaren dan het opboeren van bijvoorbeeld ei. •

