

Rapley pleit voor vast voedsel



Wereldwijd is het gebruikelijk om zodra een kind aan bijvoeding toe is, te beginnen met gepureerd voedsel. In navolging van Gill Rapley, directeur van UNICEF UK Baby Friendly Hospital Initiative, krijgt ook in Nederland het idee ingang dat baby's bij de introductie van bijvoeding uitsluitend vast voedsel zouden moeten krijgen. Rapley suggereert dat kinderen met 6 maanden in staat zijn om te kauwen en hun voedselinname te beheersen. Gepureerd voedsel zou de ontwikkeling van de

kauwvaardigheid vertragen en tot kieskeurige eters leiden. Rapley baseert haar ideeën op eigen onderzoek met 5 kinderen die uitsluitend borstvoeding kregen en die met 4 maanden het eerste vaste voedsel kregen. Met 6,5 maand waren deze kinderen in staat om stukjes voedsel vast te pakken, deze naar de mond te brengen en erop te kauwen. De meeste van hen begonnen toen ook hetgeen ze kauwden door te slikken.

Tot nu toe is geen ander onderzoek naar de Rapley-methode bekend. Er is echter wel veel onderzoek gedaan naar diverse aspecten die van belang zijn bij de introductie vast voedsel en het aanleren van een gezond voedingspatroon. Onderzoeker Reeves geeft in een artikel in *Nutrition Bulletin* hier een overzicht van.

VAST EN GEPUREERD

De vorm waarin het vaste voedsel wordt aangeboden moet in overeenstemming zijn met de motorische ontwikkeling van het kind. Met 6 maanden kunnen de

meeste kinderen van een lepel eten. Met 8 maanden kunnen ze stukjes voedsel kauwen en doorslikken. Dit betekent dat als een kind met 6 maanden als bijvoeding uitsluitend vast voedsel krijgt, er een risico is dat het te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Gepureerd voedsel is op die leeftijd wel geschikt om het kind voldoende voedingsstoffen te geven. Echter gepureerd voedsel biedt onvoldoende mogelijkheden om te leren kauwen. Daarom is het wel belangrijk dat stukjes voedsel tijdig worden geïntroduceerd. Dit kan in combinatie met gepureerd voedsel. Voor het ontwikkelen van de smaak en het aanleren van een gevarieerd voedingspatroon is het belangrijk dat het kind zo vroeg mogelijk een breed scala aan voedingsmiddelen leert eten. Daarbij is variatie in smaak en textuur essentieel.

Reeves concludeert dat de bewering van Rapley, dat de consumptie van gepureerd voedsel onnatuurlijk is en dat alle baby's bij de introductie van bijvoeding meteen vast voedsel moeten

krijgen, potentieel misleidend is. Een voeding met zowel puree als stukjes vast voedsel is het meest geëigend om het kind voldoende voedingsstoffen te geven en de variatie aan voedingsmiddelen te bieden die noodzakelijk is voor het aanleren van een gezond eetpatroon.

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen die vanaf de introductie van de bijvoeding, veel mogelijkheden kregen om een variatie aan voedingsmiddelen te leren eten, een betere voedingsstoffeninneming hadden en een gezonder eetpatroon gedurende hun latere leven. Daarom is het aannemelijk dat de presentatie van het voedsel met verschillende texturen en smaken die een kind kan ontdekken veel belangrijker is dan uitsluitend te focussen op gepureerd versus vast voedsel.

Joke Hammink, Voedingscentrum

Reeves, S: Baby-led weaning. *Nutr Bull* 2008;33:108-110.

De onderzoeker als communicator

Wat bepaalt of een wetenschappelijk onderzoeker actief deelneemt aan communicatie over zijn onderzoek? Aan de Universiteit Antwerpen is hiernaar kwalitatief onderzoek gedaan door 15 hoogleraren uit verschillende vakgebieden te interviewen.

Hieruit blijkt onder andere dat de houding van de onderzoeker,

leidinggevenden en collega's aan de universiteit ten opzichte van wetenschapscommunicatie, en de afspraken over openbaarheid van het onderzoek met opdrachtgevers invloed hebben op actieve deelname aan wetenschapscommunicatie. Daarnaast speelt de eigen effectiviteit van de onderzoeker een rol. In dit onderzoek is voor het eerst ook

Gezondheid bevorderen via internet



Internet is voor veel mensen uitgegroeid tot de belangrijkste informatiebron over gezondheid en gezond gedrag. Het voordeel van internet is de toegankelijkheid: 24 uur per dag. Doordat het overgrote deel van de Nederlandse bevolking toegang heeft tot internet, maakt dit het een aantrekkelijk medium voor het aanbieden van interventies ter bevordering van gezond gedrag. Door de interactieve mogelijkheden van internet kunnen aantrekkelijke dynamische programma's worden aangeboden. Bezoekers kunnen hiermee zelf actief bezig zijn en krijgen op maat gemaakte feedback en adviezen. Hoewel internet dus de potentie heeft om een groot deel van de Nederlandse bevolking te bereiken, blijkt in de praktijk dat slechts een zeer beperkt aantal mensen deze interventies daadwerkelijk bezoekt.

Aangezien tot nu toe onvoldoende bekend was welke factoren een

rol spelen bij de verspreiding en gebruik van internetinterventies, is een Delphi-studie uitgevoerd. In deze studie is aan internationale deskundigen gevraagd naar wat volgens hen belangrijke factoren zijn voor een eerste bezoek, het blijven op een website en het herbezoeken van een interventie. Vervolgens is onderzocht in hoeverre er overeenstemming was tussen de experts. Daarnaast is ook gevraagd naar mogelijk effectieve manieren om een interventie onder de aandacht van mensen te brengen. De ondervraagde experts waren afkomstig uit (wetenschappelijk) onderzoek, e-marketing/e-commerce, gezondheidbevorderende instituten, ICT en webdesign.

De deskundigen noemden de motivatie van potentiële bezoekers om via internet een interventie te bezoeken en de ervaren persoonlijke relevantie van het onderwerp van de interventie als belangrijke factoren voor een eerste bezoek. Persoonlijke feedback, relevante en betrouwbare informatie en een makkelijke navigatiestructuur waren belangrijke factoren om op een interventie te blijven. Belangrijke factoren om een website nogmaals te bezoeken waren een regelmatige update van de inhoud en de mogelijkheid voor bezoekers om hun gedragsverandering te monitoren. Mogelijke effectieve promotiestrategieën die uit deze studie naar voren kwamen waren mond-tot-mond reclame van familie of vrienden, een publiciteitscampagne met gelijktijdig gebruik van verschillende massamedia en het aanbevelen van de interventie door bijvoorbeeld huisartsen en fysiotherapeuten.

De resultaten uit deze Delphi-studie kunnen gebruikt worden om het bereik en gebruik van internetinterventies voor de bevordering van gezond gedrag te verbeteren.

Brouwer W, Oenema A, Crutzen C et al. An exploration of factors related to dissemination of and exposure to Internet-delivered behavior change interventions aimed at adults: A Delphi study approach. *J Med Internet Res* 2008;10(2):e10.

gekeken naar de invloed van een aantal persoonlijke achtergrondkenmerken van de onderzoeker. Van positieve invloed blijkt:

- Of een onderzoeker ervan uitgaat dat kennis geconstrueerd wordt door interactie. Dit in tegenstelling tot onderzoekers die gericht zijn op een klassieke manier van communicatie die veronderstelt dat kennis getransporteerd kan worden;
- Of onderzoekers communiceren tot hun taak rekenen en/of dat het deel uitmaakt van hun arbeidsmotivatie.

Dit onderzoek leert tot slot dat als de samenleving op de een of andere manier het studieobject is, zoals bij onderzoek in de geneeskunde, sociologie of rechten, de onderzoeker ook actiever zal zijn om

zijn bevindingen te communiceren naar buiten toe.

Van der Auweraert, A. De onderzoeker als communicator. Een kwalitatief en verkennend onderzoek naar de determinanten van wetenschapscommunicatiegedrag. Wageningen Universiteit 9 juni 2008.

Borstvoeding, overgewicht en astma



Borstvoeding wordt geassocieerd met verscheidene gunstige effecten op de gezondheid van kinderen. Zo zou de prevalentie van overgewicht en astma lager zijn onder borstgevoede kinderen dan onder niet-borstgevoede kinderen, maar de resultaten van deze studies zijn vaak tegenstrijdig en de relatie blijft onduidelijk. Ook niet duidelijk is hoe de relatie verloopt met de leeftijd van het kind. Aan de Universiteit Utrecht is onderzoek gedaan naar dit onderwerp. Voor deze studie werd gebruik gemaakt van gegevens uit de Preventie en Incidentie van Astma en Mijt Allergie (PIAMA) studie. Dit is een grote Nederlandse studie waarin kinderen gevolgd zijn vanaf de geboorte tot de leeftijd van 8 jaar. Jaarlijks zijn er door middel van vragenlijsten gegevens over lengte, gewicht, voeding en luchtwegaandoeningen verzameld. Daaruit kwam naar voren dat kinderen die ten minste 16 weken borstvoeding kregen, minder vaak astma hadden gedurende de hele onderzoeksperiode van 0-8 jaar dan kinderen die geen borstvoeding hadden gekregen. Het blijvend lagere risico op het ontwikkelen van astma werd gevonden zowel bij kinderen van allergische, als niet-allergische ouders. Borstgevoede kinderen hadden ook minder vaak overgewicht gedurende de kindertijd. Dit wordt waarschijnlijk veroor-

zaakt door een lagere gewichtstoename in het eerste levensjaar. Borstgevoede kinderen zijn op de leeftijd van 1 jaar gemiddeld lichter dan niet-borstgevoede kinderen. Op 7-jarige leeftijd bleken borstgevoede kinderen een gezonder eetpatroon te hebben. Ook keken zij minder televisie dan kinderen die flesvoeding hadden gekregen. Dit gezondere eetpatroon tijdens de kindertijd was echter niet de verklaring voor het blijvend lagere risico op overgewicht.

Ook bleek uit de studie dat kinderen met overgewicht een hogere kans hadden op astma, los van het feit of ze borstvoeding hadden gekregen. Als de kinderen met overgewicht in de loop van de jaren een gezond gewicht ontwikkelden, verdween de hogere kans op astma.

De resultaten van dit proefschrift zijn in overeenstemming met de huidige aanbevelingen voor zuigelingenvoeding. Een hoge gewichtstoename tijdens het eerste levensjaar, vooral bij niet-borstgevoede kinderen, zou meer aandacht moeten krijgen met het oog op de preventie van overgewicht onder kinderen tot 8 jaar.

Salome Scholtens. Breastfeeding, overweight and asthma in Dutch children. The PIAMA birth cohort study. Universiteit Utrecht, 12 juni 2008.

Signalen

Effect of moderate alcohol consumption on adipokines and insulin sensitivity in lean and overweight men: a diet intervention study

Beulens JW, de Zoete EC, Kok FJ, Schaafsma G, Hendriks HF
Eur J Clin Nutr. 2008;62:1098-105.
TNO Kwaliteit van Leven, Zeist

Nutritional factors influencing infections in preterm infants

Lafeber HN, Westerbeek EA, van den Berg A, Fetter WP, van Elburg RM
J Nutr. 2008;138:1813-1817
Vrije Universiteit Amsterdam

Alcohol consumption and blood lipids in elderly coronary patients

de Jong HJ, de Goede J, Oude Griep LM, Geleijnse JM
Metabolism. 2008;57:1286-92
Wageningen Universiteit

A school-based intervention to reduce overweight and inactivity in children aged 6-12 years: study design of a randomized controlled trial

Jansen W, Raat H, Zwanenburg EJ, Reuvers I, van Walssem R, Brug J
BMC Public Health
2008;25;8:257
Erasmus MC, Rotterdam

Maternal food consumption during pregnancy and the longitudinal development of childhood asthma

Willers SM, Wijga AH, Brunekreef B, Kerkhof M, Gerritsen J, Hoekstra MO, de Jongste JC, Smit HA
Am J Respir Crit Care Med
2008;15;178:124-31
Universiteit Utrecht