

Op het brood 29.05..2009

Alles over kant-en-klaar broodbeleg

Je baby is zes maanden dus je bent waarschijnlijk begonnen met bijvoeden. Natuurlijk geef je groenten en fruit en je kunt daarbij veel soorten al geven. Onder dit artikel vind je een link naar het voedselintroductieschema, waar in staat wat je wanneer kunt geven.

Het probleem komt pas bij het aanbieden van brood. De eerste tijd kan dat prima zonder beleg, maar bij voorkeur met een beetje boter, margarine of olie. Op den duur wil je waarschijnlijk variëren in broodbeleg.

Veel soorten broodbeleg bevatten teveel zout en/of suiker. Beide toevoegingen zijn ongezond en al snel te veel. Vaak zit er ook veel vet in belegsoorten, maar de meeste kleine kinderen kunnen dat wel gebruiken.

Hieronder worden eerst de belegsoorten beschreven die je beter zo beperkt mogelijk kunt geven, gevolgd door een rijtje betere opties. Die laatste zijn niet alleen gezonder voor baby's, maar ook voor grotere kinderen en volwassenen. Dit artikel beperkt zich tot het kant-en-klare beleg. Zelfgemaakt beleg is vaak gezonder. Vanaf nu plaatsen we in de blog iedere vrijdag een belegrecept.

Ongezond

Smeerkaas is gemaakt van afvalkaas en bevat smeltzouten. Een citaat: "De bereiding van smeerkaas gaat als volg: De kazen worden schoongemaakt, de korsten verwijderd en verontreinigingen weggesneden. Het overgebleven deel wordt vermalen. Water en andere hulpstoffen, zoals smeltzouten, melkpoeder en evt. smaakgevend bestanddelen worden toegevoegd. De smeltzouten (fosfaat-zouten) zorgen ervoor dat het eiwit en vet bindt met water, zodat de kaas smeerbaar of slijdbaar blijft na afkoelen. Op deze manier ontstaat een soort stabiele emulsie." Bron: Borstvoeding.com

Smeerworst wordt net als smeerkaas gefabriceerd uit resten. In dit geval uit restvlees. Ook smeerworst is heel zout, bevat varkensspek, varkenscollageen, eiwitten, specerijen, emulgatoren en lever, waar de afvalstoffen van het dier zitten. Daarnaast bevat het veel vitamine A. Een teveel hiervan is niet gezond voor kleine kinderen. Er zijn wel smeerworst soorten op de markt die gemaakt zijn van beter biologisch vlees, zonder lever. Dit is gezonder dan de standaard smeerleverworst. Citaat: "De lever is het orgaan dat meehelpt het lichaam te ontgiften (...). Deels slaagt de lever daarin, en voor een deel slaat de lever de gifstoffen op (...). Een goed voorbeeld daarvan zijn zware metalen en PCB's [zeer giftige stof], deze worden altijd opgeslagen in de lever omdat deze stoffen niet afgebroken en niet uitgescheiden kunnen worden. Elk dier loopt rond met een vervuilde lever. (...) Een lever van een klein kind functioneert nog niet goed, dat gaat de lever pas echt goed doen in de loop van het tweede jaar. Anderen hanteren de leeftijd van zeven jaar. Dus: De lever van het kind functioneert nog niet honderd procent en het kan de schadelijke stoffen uit de smeerworst niet goed verwerken; dus wordt de lever van een baby en peuter al in een vroeg stadium vervuild met schadelijke gifstoffen uit de lever van een dier. Ik kies ervoor dat kinderen zo laat mogelijk giftige stoffen in hun eten krijgen". Stefan Kleintjes

Chocoladepasta en -hagel bevat veel te veel suiker voor kleine kinderen. Honing is voor kinderen onder de 1 jaar niet veilig. Het kan namelijk een bacterie bevatten waarvan zij ziek kunnen worden. Suiker zet je lichaam om in vet, het zorgt voor een verstoorde bloedsuikerspiegel en bovendien is het slecht voor de tanden. Of suiker zorgt voor hyperactiviteit is niet zeker. Honing is eigenlijk ook pure suiker, het wordt alleen niet precies hetzelfde verteerd. Het onderzoek van het BBC programma "The truth about food" zegt van niet, terwijl meerdere andere onderzoeken zeggen van wel.

Gezonder

Roomkaas, ricotta, kwark of jonge smeerbare geitenkaas bevatten veel minder zout dan smeerkaas en zijn daarom een betere optie. Ze leveren vitamine D en calcium.

Tartex is -ondanks dat het behoorlijk zout is- een goed alternatief voor smeerworst omdat het veel puurder is. Het is een vegetarische pasta die bij het reformhuis verkocht wordt. Er zijn allerlei smaken verkrijgbaar: van champignon tot paprika en van kruidensmaak tot olijven. De basis is voedingsgist, water, plantaardig vet, zetmeel, zeezout en zonnebloemolie.

Pindakaas of notenpasta bevat goede vetten en voedingsstoffen. Bij de natuurwinkel worden soorten zonder zout verkocht. Deze pasta's zijn heel puur, want ze bevatten vaak enkel noten of pinda's. In pindakaas uit andere winkels zitten vaak allerlei toevoegingen. De verschillen hierin zijn erg groot; sommige soorten bevatten veel pinda's en weinig zout en andere soorten bevatten slechts 76% pinda's en zelfs suiker. Zoals bij alles is het dus ook hierbij raadzaam om het etiket goed te lezen. Geef pindakaas of notenpasta liever niet aan kinderen onder de 1 jaar: het is erg allergeen.

Vruchtenmoes van de natuurwinkel mag het geen jam heten omdat het allerlei toevoegingen mist zodat het net een andere substantie is dan jam. Omdat deze vruchtenmoes bijna alleen maar uit fruit bestaat en geen toegevoegde suikers en andere zoetstoffen bevat, is het een beter optie dan vruchtenjam.

Hummus is pasta gemaakt van kikkererwten. In veel supermarkten ligt het tegenwoordig in het koelvak bij de zuivel. Hummus, of hoemoes, of humus (het is een transcriptie) bevat ook zout, maar kikkererwten zijn wel heel gezond. Vaak staan er in de koeling verschillende soorten hummus. Hier kan je lekker mee variëren!

Appelstroop of perenstroop zonder toevoegingen. Ondanks dat het wel erg zoet is, is het wel 100% appel of peer en daardoor minder chemisch en ongezond dan veel ander zoet beleg. Ook dit kun je in ieder geval in de natuurwinkel kopen, maar wellicht ook in bepaalde supermarkten. Let alleen op: de toevoeging bietensap of beetwortelsap is gewoon suiker.

Groentenspread is ook in vele soorten en maten te verkrijgen. Vooral de natuurvoedingswinkel biedt een breed assortiment aan. Deze spreads zijn lekker fris voor op de boterham. Let er ook hier weer op dat het geen suiker bevat.

Als je de tijd hebt, is het natuurlijk het allerbeste om de belegsoorten zelf te maken. De komende tijd vind je iedere vrijdag een recept voor beleg in onze blog.

Bronnen:

Stefan Kleintjes, "Eten voor de kleintjes". Lifetime 2005
<http://www.borstvoeding.com>

The Truth about food, over suiker en hyperactiviteit (Engels)
<http://www.bbc.co.uk.../hyperactivity.shtml>

De leden van het Bijvoedingsforum

Met dank aan Stefan Kleintjes.