

# **Obstipatie bij kinderen**

**Wat kunt u er als ouder aan doen?**

**Patiënteninformatie**



# Inhoud

Inleiding	3
Wat is obstipatie?	3
Hoe kunt u obstipatie voorkomen?	4
Voedingspatroon	4
● Voeding van zuigelingen	4
● Voeding van peuters en kleuters	4
● Hoeveelheid drinken	5
● Tijden	5
Zindelijkheidstraining	6
● Inleiding	6
● Wat is een geschikt moment?	6
● Start van de zindelijkheidstraining	6
● Het toilet	7
● Angsten en veiligheid	7
● Privacy	8
● Belonen	8
Overige aandachtspunten	9
● Beweging	9
● Dagritme	9
● Lichaamshygiëne	9
● Verzet	9

Medicijnen	10
• Weekmakers	10
• Bulkvormers	10
• Contactlaxantia	10
• Clysmata	11
• Homeopathische middelen	11
Hoe herkent u obstipatie?	11
• Maisproef	12
Vezeltabel	13

Adres en telefoonnummer

achterzijde omslag

## **Inleiding**

*De kinderarts van het Universitair Medisch Centrum Nijmegen St Radboud heeft u verteld dat uw kind door zijn aandoening een verhoogde kans op obstipatie heeft. Obstipatie is te behandelen met medicijnen en clysmata, maar voor uw kind is het uiteraard prettiger om obstipatie te voorkomen. Dit kunt u proberen met het aanleren van goede voedingsgewoonten en het geven van een gerichte zindelijkheidstraining. Soms besluit de arts in overleg met u om uw kind medicijnen te geven die helpen de obstipatie te voorkomen of te verhelpen. In deze folder vindt u over al deze onderwerpen informatie.*

*Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u terecht bij de verpleegkundige van de polikliniek of bij de verpleegkundig specialist kinderen. Adres en telefoonnummers vindt u achter in de folder.*

## **Wat is obstipatie?**

Voedsel komt via de slokdarm en de maag in de darm terecht. Daar worden water en voedingsstoffen gedeeltelijk via de bloedbaan opgenomen. De stoffen die in de darmen achterblijven vormen de ontlasting. Deze bestaat uit onverteerbare voedselresten, darmbacteriën, afgestoten darmwandcellen, galkleurstof en overgebleven zouten en water. De darm maakt knijpbewegingen, waardoor deze massa zich verplaatst. Uiteindelijk hoopt de ontlasting zich op in het laatste deel van de darm, het zogenoemde rectum. Het rectum zal steeds gevulder raken waardoor het kind het gevoel krijgt dat het naar het toilet moet. Hoe vaak dit gebeurt, kan sterk variëren. Sommige kinderen moeten twee à drie keer per dag naar het toilet, anderen één keer per twee dagen.

De ontlasting kan vele vormen hebben. Bij een kind dat nog moedermelk krijgt, is die vaak dun. Als het kind onverteerbare vezels van plantaardige voedingsproducten (bijvoorbeeld volkorenbrood of fruit) gaat eten, wordt de ontlasting steviger. Soms is de ontlasting hard. Dit gebeurt wanneer de ontlasting lange tijd in de darm blijft zitten. Dan wordt steeds meer water uit de ontlasting onttrokken en in het bloed opgenomen.

Deze harde ontlasting is vaak moeilijk uit te persen en uw kind kan obstipatie krijgen.

## **Hoe kunt u obstipatie voorkomen?**

Obstipatie kan verschillende oorzaken hebben. In dit hoofdstuk wordt de invloed van verschillende factoren behandeld. Daarbij vindt u ook een aantal adviezen, die kunnen bijdragen aan het voorkomen van obstipatie.

## **Voedingspatroon**

### *Voeding van zuigelingen*

Als uw baby een verhoogde kans op obstipatie heeft, kunt u bij harde ontlasting het beste tomatensap of verse sinaasappelsap geven. Het kind moet dan wel ouder zijn dan drie maanden. Ook kunt u laxerende vruchtensiroop (bijvoorbeeld Karvan lax) geven. Over het algemeen hebben verse fruit- en groentehapjes een beter effect dan kant-en-klaar potjes.

Als deze maatregelen onvoldoende resultaat geven, voeg dan vijf tot tien milliliter olie aan de voeding toe. Zonnebloem- en maïsolie zijn gezonder dan olijf- en lijnzaadolie.

Bij aanhoudende harde ontlasting kunt u het beste uw behandelend arts of de huisarts raadplegen.

### *Voeding van peuters en kleuters*

Veel peuters krijgen vezelarme tussen-doortjes zoals rijstwafels en soepstengels. Ook grotere kinderen eten vaak vezelarme producten zoals witbrood, beschuit, witte rijst en macaroni. Deze producten verhogen de kans op vaste ontlasting.

U kunt een kind met een verhoogde kans op obstipatie beter vezelrijke voeding geven. Vezels zijn onverteerbare stoffen die in plantaardige producten zitten. Voor voorbeelden zie de tabel op pagina 13. Twee soorten vezels zijn van belang voor een goede stoelgang: oplosbare en niet-oplosbare vezels. Oplosbare vezels zitten in groenten, fruit en peulvruchten. In de darm werken bacteriën op deze vezels in. Hierbij komen stoffen vrij die de darmen tot beweging aanzetten en de ontlasting smeuïger maken. Tegelijkertijd zorgen ze ervoor dat de ontlasting niet te dun wordt. Niet-oplosbare vezels komen voor in volkorenproducten en noten. Deze vezels zuigen in de darm water op. Hierdoor wordt de ontlasting zacht. Omdat de werking van deze vezels berust op de opname van water, is het van belang dat uw kind voldoende drinkt (zie hierna).

Veel chocola en chocolademelk vergroten de kans op obstipatie. Het is verstandig deze producten, net als de

vezelarme etenswaren, slechts in beperkte hoeveelheden toe te staan.

Mocht uw kind ondanks de voorzorgsmaatregelen obstipatie krijgen, dan kunt u het beter geen voeding geven die tot vorming van gassen in de buik kan leiden, zoals uien, prei, spruitjes, koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli), witte bonen, sterk gekruide producten, koolzuurhoudende dranken en kauwgom. Uw kind heeft door de obstipatie namelijk al last van een opgezette, soms pijnlijke opgezette buik. Door dergelijke voeding wordt dit alleen maar erger.

### *Hoeveelheid drinken*

Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Vezels trekken namelijk vocht aan en houden zo de ontlasting smeuïg. De juiste hoeveelheid vocht is afhankelijk van de leeftijd van uw kind. U kunt het beste aan de verpleegkundige vragen hoeveel uw kind moet drinken.

Bij warm weer en koorts zweet uw kind meer dan normaal. U kunt het in die situaties dan ook het beste 10 tot 20% extra vocht geven. Zuigelingen moet u geen extra melk geven. Het is beter de normale hoeveelheid voeding te verdunnen met water.

Peuters kunnen zich soms verzetten tegen drinken. Deze koppigheid is een normaal verschijnsel, omdat peuters een eigen wil gaan ontwikkelen. Het kan helpen uw kind eens uit een andere beker te laten drinken. Laat het dan zelf de beker uitkiezen. Hierdoor kan het weer plezier krijgen in drinken.

### *Tijden*

U kunt de maaltijden het beste regelmatig over de dag verdelen. Geef uw kind drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie tussendoortjes. Het is belangrijk dat het geen maaltijd overslaat.

## Zindelijkheidstraining

### *Inleiding*

De meeste kinderen worden vrijwel automatisch zindelijk. Als uw kind een verhoogde kans op obstipatie heeft, is het zinvol bewust aandacht te besteden aan de zindelijkheidstraining. Op die manier kunt u later veel problemen voorkomen.

### *Wat is een geschikt moment?*

Het succes van de zindelijkheidstraining hangt in sterke mate af van het moment waarop u ermee begint. Als u op een ongeschikt tijdstip begint, heeft de training minder kans van slagen. Het is van belang dat uw kind de volgende dingen kan.

- Allereerst moet uw kind de spieren van de blaas en ingewanden kunnen spannen en ontspannen.
- Verder moet het in staat zijn (kleine) opdrachtjes te begrijpen.
- Tenslotte is het van belang dat uw kind er emotioneel aan toe is. Het moet iets van zichzelf kunnen weggeven. Dit gebeurt immers bij de ontlasting. Verder moet het kind inzien en accepteren dat het even zijn bezigheden moet onderbreken om op het potje te gaan zitten.

Op welke leeftijd uw kind tot dit alles in staat is, is niet precies te zeggen; dit verschilt per kind. Sommige kinderen gaan op een gegeven moment gehurkt zitten op het moment dat ze ontlasting krijgen. Op hun gezicht is dan vaak te zien dat ze persen. Deze kinderen zijn over het algemeen rijp voor de training. Daarnaast zijn er kinderen die op een gegeven moment duidelijk regelmaat krijgen in de tijdstippen waarop ze ontlasting krijgen; ook dan kan de training beginnen. Als één van beide zich nog niet heeft voorgedaan wanneer het kind ongeveer vier jaar is, is het verstandig toch te beginnen met het zindelijk maken. Te lang uitstellen van de training kan namelijk soms ook obstipatie in de hand werken.

### *Start van de zindelijkheidstraining*

Allereerst is het van belang dat het kind vertrouwd raakt met het potje. Dit kan bijvoorbeeld door het potje op de badkamer te zetten. U kunt ook gebruik maken van voorleesboekjes over kinderen en potjes (bijvoorbeeld 'Waar is mijn potje' van Tony Ross).

Vervolgens kunt u het kind op het potje zetten; bij voorkeur op een moment dat u verwacht dat het kind ontlasting krijgt, gehurkt gaat zitten of een persuitdruk

king op het gezicht krijgt. Als u niet weet of ziet wanneer uw kind ontlasting krijgt, kunt u het op vaste tijden op het potje zetten. Dit kan het beste ongeveer vijftien minuten na de maaltijd gebeuren, omdat de maag en darmen dan extra worden geprikkeld. Het is ook belangrijk dat uw kind goed op het potje zit.

U kunt met uw kind van tevoren afspreken hoelang het op het potje blijft zitten (ongeveer vijf minuten). U dient zich dan wel aan deze tijd te houden, enerzijds om het vertrouwen van uw kind niet te schaden, anderzijds om lange 'potsessies' te voorkomen. Het is belangrijk om uw kind in eerste instantie niet alleen te laten wanneer het op het potje zit.

U kunt uw kind uitleggen dat de ontlasting niet vanzelf komt en het stimuleren de ontlasting er uit te drukken.

Sommige kinderen gaan zo op in hun spel dat ze zichzelf niet de rust gunnen om naar het toilet te gaan. U kunt dan beter uw kind vragen eerst naar het toilet te gaan voordat het gaat spelen. Het is belangrijk dat uw kind zoveel mogelijk ontlasting uitperst op het potje of het toilet en dat het daarvoor ook de tijd neemt. Zorg er in ieder geval voor dat uw kind zijn ontlasting niet ophoudt.

Hierdoor blijft de ontlasting langer in de darm en wordt daardoor harder. Harde ontlasting wordt moeilijker uitgeperst dan zachte.

### *Het toilet*

Sommige kinderen vinden een potje niks en willen graag net als hun ouders, broertje of zusje naar het toilet. Wanneer uw kind wankel of gespannen op het toilet zit, kan het een verkeerde perstechniek aannemen. Een brilverkleiner kan dan uitkomst bieden. Daarnaast kunt u erop letten dat uw kind met zijn voeten bij de grond kan, zodat het ontspannen op het toilet kan zitten. Als dit niet lukt, kunt u een voetenbankje voor het toilet plaatsen. Door de buiging in de heupen wordt de aandrang versterkt.

### *Angsten en veiligheid*

Sommige kinderen zijn bang voor het toilet. Ze denken dat ze erin zullen vallen en dat ze dan worden weggespoeld. Angsten en fantasieën hebben veel invloed op de gevoelens van uw kind. Het is niet verstandig angsten te ontkennen, omdat ze dan blijven bestaan of zelfs erger worden. U kunt het beste met uw kind hierover praten en het uitleg geven. Laat het vervolgens spelenderwijs aan het toilet wennen.

Forceer niets. Het kost veel tijd, geduld en creativiteit om met kindrangsten om te gaan.

Als uw kind zich onveilig voelt, kan het de ontlasting ophouden. Bij het uitpoepen van de ontlasting geeft het namelijk als het ware iets van zichzelf weg. Om dit te kunnen, moet het zich veilig voelen. Door duidelijke afspraakjes te maken en u daar uiteraard aan te houden, kunt u uw kind houvast en vertrouwen geven.

### *Privacy*

Het is belangrijk dat uw kind ongestoord op het potje of het toilet kan zitten. Stop het kind echter niet weg. Het kan dan de indruk krijgen dat het voor straf op het potje moet. De badkamer is dan vaak een geschiktere plaats dan het toilet of de huiskamer.

U kunt uw kind vragen hoe het het liefst naar het toilet gaat. Let er wel op dat de wensen redelijk zijn en niet iedere keer anders. Een enkel speeltje op het toilet kan de omgeving vertrouwd maken, waardoor het toiletbezoek minder belastend wordt.

### *Belonen*

Het is belangrijk dat u een goed resultaat meteen positief bevestigt. Dat stimuleert uw kind namelijk om op de goede manier door te gaan. Als blijkt

dat uw kind moeite heeft met zindelijk worden, kan het geven van een kleine beloning, zoals een sticker of een stuiterbal, een stimulans zijn. Het is in dat geval ook verstandig om naast de kleine beloningen een beloning op langere termijn af te spreken. Dan spaart uw kind voor een iets grotere beloning. Iedere kleine beloning is een punt waard. Bij het behalen van een bepaald aantal punten, krijgt het de afgesproken grotere beloning. U kunt hierbij denken aan: tijd krijgen om met mama een spelletje te doen, in het weekend een uur langer opblijven, uitkiezen wat er gegeten wordt, een kleurboekje krijgen, een uitstapje naar een speeltuin maken. Laat uw kind de beloning zelf kiezen. De beloning op lange termijn zorgt ervoor dat uw kind gemotiveerd blijft als stickers of stuiterballen gaan vervelen. Het is mogelijk dat uw kind vaker kleine hoeveelheden gaat uitpersen om zoveel mogelijk punten te behalen. Omdat dit een verkeerd ontlastingspatroon kan opleveren, is het belangrijk dat u hierover afspraken maakt met uw kind.

## Overige aandachtspunten

### *Beweging*

Voor regelmatige ontlasting is voldoende beweging van groot belang.

Lichaamsbeweging versterkt de buikspieren, die nodig zijn voor het persen. Daarnaast stimuleert het de darmbeweging. Als uw kind ertoe in staat is, kunt u het een sport of actieve spelletjes laten doen, zoals tikkertje en touwtje springen. Verder is het aan te raden uw kind na de maaltijd eerst ongeveer tien minuten te laten bewegen en daarna pas naar het toilet te laten gaan.

Wanneer een kind na het eten meteen voor de televisie gaat zitten, is dit niet bevorderlijk voor een goede stoelgang.

### *Dagritme*

Bij een regelmatig dagritme weet uw kind beter waar het aan toe is. Het heeft zo meer vertrouwen en grip op de eigen situatie. Bovendien voorkomt het extreme moeheid. Hierdoor gaat het kind makkelijker naar het toilet en kost het lozen van de ontlasting minder moeite. Een uitgerust kind zal zich ook minder verzetten. Rust en regelmaat zijn belangrijke voorwaarden voor een goed ontlastingspatroon.

### *Lichaamshygiëne*

Als uw kind geïrriteerde billen heeft, kan de ontlasting pijn veroorzaken. Het zal de ontlasting ophouden om de pijn te voorkomen. Dit kan tot obstipatie leiden. Zorg er daarom voor dat de irritatie zo snel mogelijk minder wordt. Dit doet u door de huid schoon te maken met zacht materiaal, zoals watten of zachte tissues die met olie zijn besprenkeld. Gebruik liever geen zeep of geparfumeerde tissues, omdat deze de huid uitdrogen en een droge huid kwetsbaarder is.

Verder is het van belang dat uw kind geen broeierige kleding draagt, zoals kleding van nylon. Voorkom bij geïrriteerde billen ook wrijving in de bilstreek, bijvoorbeeld zitten op een hobbelpaard.

### *Verzet*

Uw kind kan de ontlasting bewust ophouden om u uit te dagen. Het wil kijken hoe u hierop reageert. Dit gedrag kunt u het beste negeren. Als u niet reageert is de aardigheid van het spel snel verdwenen en gaat uw kind op een andere wijze aandacht vragen. Dergelijk gedrag komt vaak bij peuters voor.

Ook kan een kind obstipatie krijgen of het juist weer in de broek doen na de geboorte van een nieuw broertje of

zusje. Begrip, tact, geduld en zachte drang helpen meestal goed. Het is ook mogelijk dat uw kind zijn ontlasting wel uit wil persen, maar het gewoon niet kan. Voorkom in dat geval dat u geïrriteerd reageert. Dit kan uw kind namelijk ook angstig maken, waardoor het nog meer moeite met de ontlasting krijgt.

## Medicijnen

Als uw kind door zijn aandoening een verhoogde kans heeft op obstipatie, kan het zijn dat de arts uw kind medicijnen voorschrijft. Deze medicijnen, in combinatie met de reeds genoemde maatregelen, kunnen voorkomen dat uw kind obstipatie krijgt. Het is belangrijk dat u uw kind deze medicijnen blijft geven. Alleen in het geval van diarree kunt u hiermee tijdelijk stoppen. In dit hoofdstuk leest u belangrijke informatie over deze medicijnen.

### *Weekmakers*

Tot deze categorie medicijnen behoren: lactulose, legendal, importal, magnesium-sulfaat, natriumbifosfaat. De werking van deze medicijnen is tweevoudig. Ten eerste worden ze door de bacteriën in de dikke darm afgebroken, waardoor de darminhoud zuurder wordt. Dit stimuleert de beweging van

de darm. Ten tweede trekken de medicijnen water aan waardoor de ontlasting zachter wordt.

Weekmakers worden bij voorkeur eenmaal daags na het ontbijt gegeven. Lactulose kan extra gasvorming in de darm geven.

### *Bulkvormers*

Metamusil, volcolon, normacol en zemelen zijn bulkvormers. Als uw kind deze medicijnen krijgt, is het van belang dat het voldoende drinkt. Deze medicijnen houden namelijk vocht vast, waardoor de ontlasting meer volume krijgt. Dit zorgt ervoor dat de beweging van de darm wordt gestimuleerd.

### *Contactlaxantia*

Tot de groep contactlaxantia behoren de medicijnen: biscacodyl en dulco druppels. Biscacodyl kan oraal (via de mond) en in de vorm van een zetpil worden gegeven.

Deze medicijnen prikkelen de darmwand en zorgen zo voor een toename van de beweging van de darm.

Biscacodyl dient bij voorkeur niet met melk te worden ingenomen om aantasting van de zuurbestendige laag van de maag te voorkomen.

Dulcodruppels werken na tien tot veertien uur, terwijl biscacodyl al na vijf tot tien uur werkt.

### *Clysmata*

Tot de clysmata behoren microlax en het fosfaatclysma. Beide vloeistoffen worden via de anus naar binnen gebracht en hebben vaak na enkele minuten al effect.

### *Homeopathische middelen*

Sommige ouders kiezen in eerste instantie voor homeopathische middelen, zoals bijvoorbeeld frangula korrels of druppels en laxeerkruiden zoals senna, laxeerthee of vijgenthee. Deze middelen zijn verkrijgbaar in Reformwinkels.

## **Hoe herkent u obstipatie?**

Een aantal verschijnselen kunnen erop wijzen dat uw kind last heeft van obstipatie.

- Donkere en harde ontlasting, die nauwelijks zichtbare voedselresten bevat.
- Gasvormig en winderigheid. In de darmen bevinden zich bacteriën die gassen produceren. Als voedingsresten lang in de darm achterblijven, neemt de hoeveelheid gassen toe. De winden die hiervan het gevolg zijn, stinken meestal.
- Zeurende of krampende buikpijnen. Darmen maken knijpende bewegingen om ontlasting te verplaatsen en uit te persen. Bij obstipatie kan de darm de ontlasting niet verwijderen, waardoor de darm steeds harder gaat knijpen. Dit kan, net als het uiteindelijk uitpersen van de harde ontlasting, erg pijnlijk zijn. Deze pijn kan ervoor zorgen dat het kind de ontlasting ophoudt, wat de verstopping verergert.
- Weinig eetlust. De ontlasting in de darm zorgt voor een vol gevoel en een bolle buik, waardoor uw kind meestal geen zin in eten heeft.
- Braakneigingen. Deze kunnen optreden tijdens of na de maaltijd door het volle gevoel.
- Huidirritaties. Bij obstipatie bevindt zich een harde massa in het onderste gedeelte van de darm. Deze is moeilijk uit te persen. Langs deze massa kan waterige ontlasting lopen, de zogenoemde overloopontlasting. Deze ontlasting stinkt meestal, geeft strepen in de luier of onderbroek en kan huidirritaties in de bilstreek veroorzaken.

- Teruggetrokken gedrag.  
Door de obstipatie is de aandrang verminderd en kan uw kind 'plotse-ling' ontlasting verliezen. Ook kan het last hebben van overloopontlasting. Een kleuter wil dit meestal niet aan zijn vriendjes laten merken. Dan kan het kind zich terugtrekken.
- Humeurig.  
Obstipatie kan pijn veroorzaken. Hierdoor voelt uw kind zich niet prettig en kan het humeurig zijn.

Het is verstandig het ontlastingspatroon van uw kind met een verpleegkundige te bespreken. Het is belangrijk dat u hierbij vermeldt: het aantal keren ontlasting per week, de hoeveelheid en de substantie (bijvoorbeeld hard, breiig etc.) van de ontlasting. Aan de hand van deze gegevens kan de verpleegkundige u adviezen geven.

### *Maisproef*

Met de maisproef kunt u eenvoudig zelf controleren of uw kind voldoende ontlasting produceert. Geef uw kind maïs, rozijnen of erwten te eten. Dit zijn voedingsproducten die moeilijk verteren en daardoor in de ontlasting terug te vinden zijn. Als u binnen 24 tot 36 uur deze producten in de ontlasting vindt, kunt u er vrij zeker van zijn dat uw kind geen obstipatie heeft. Van bietjes of spinazie krijgt de ontlasting een andere kleur.

Als uw kind regelmatig kleine beetjes ontlasting heeft, wil dit niet zeggen dat het geen obstipatie heeft. Er kunnen grotere hoeveelheden ontlasting in de darm achterblijven die voor obstipatie zorgen. Dunne ontlasting kan dan bijvoorbeeld overloopontlasting zijn, die langs de massa ontlasting loopt.

## Vezeltabel

<i>Product</i>	<i>eenheid</i>	<i>gram</i>	<i>vezel (in gram)</i>
<b><i>Brood en graanproducten</i></b>			
beschuit	1 stuks	10	0
beschuit volkoren	1 stuks	10	1
bruinbrood	1 snee	35	2
cracker	1 stuks	10	0
cracker, volkoren	1 stuks	10	1
croissant	1 stuks	40	1
knäckebröd	1 stuks	10	1
knäckebröd, vezelrijk	1 stuks	10	2
krentenbol	1 stuks	50	2
krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2
ontbijtkoek	1 plak	20	1
ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
rijstwafel	1 stuks	7	0
roggebrood donker	1 snee	50	3
roggebrood licht	1 snee	25	2
volkorenbrood	1 snee	35	2
wittebrood	1 snee	35	1
<b><i>Ontbijtproducten</i></b>			
Brinta	4 eetlepels	25	2
cornflakes	6 eetlepels	25	1
havermout	5 eetlepels	25	2
muesli	3 eetlepels	25	2
krokante muesli	3 eetlepels	25	2
rice crispies	5 eetlepels	25	1
Weetabix	1 stuks	20	2

### ***Vezelproducten***

All Bran	5 eetlepels	25	7
Fibrex	3 eetlepels	25	18
lijnzaad	1 eetlepel	5	1
Nutrigran	3 eetlepels	25	8
tarwekiemen	4 eetlepels	25	8
zemelen	5 eetlepels	25	12

### ***Aardappelen en vervangers***

aardappelen	1 stuks	50	2
macaroni, spaghetti, gekookt	1 grote lepel	50	0
macaroni, spaghetti volkoren	1 grote lepel	50	2
rijst gekookt	1 grote lepel	50	1
rijst zilvervlies, gekookt	1 grote lepel	50	1

### ***Peulvruchten***

bruine, witte bonen, kapucijners, linzen e.d. gekookt	1 grote lepel	50	4
erwtensoep	1 bord	250	12

### ***Groenten***

groenten, gekookt	1 grote lepel	50	1
groenten, rauw	1 schaalpje	50	1

**Fruit**

appel, met of zonder schil	1 stuks	120	3
bessen, gemiddeld	1 schaalpje	100	7
fruit, geen citrus	1 stuks	120	4
fruit citrus	1 stuks	120	2
gedroogde zuidvruchten	1 schaalpje	125	8
dadels, geconfijt	10 stuks	60	5
krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11
vruchtensap, met of zonder vruchtvlees	1 glas	100	0

**Diversen**

Kokosmacaron	1 grote	20	5
mueslikoek	1 stuks	25	1
noten	1 eetlepel	20	2
pindakaas	voor 1 snee	15	1
popcorn	1 zakje	25	1
sesamzaad	1 eetlepel	12	0
studentenhaver	1 eetlepel	20	2
volkoren biscuittje	1 stuks	10	1
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1





## **Adres**

### *Bezoekadres*

UMC St Radboud  
Universitair Kinderziekenhuis  
St Radboud  
Ingang Radboud centraal  
Geert Groteplein 10  
Nijmegen

### *Postadres*

UMC St Radboud  
Universitair Kinderziekenhuis  
St Radboud  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

### *Telefoonnummer*

Verpleegkundig specialist kinderen  
024 - 361 39 59

© UMC St Radboud  
overname van (gedeelten uit)  
deze tekst is uitsluitend  
mogelijk na schriftelijke  
toestemming van  
Staf Concerncommunicatie