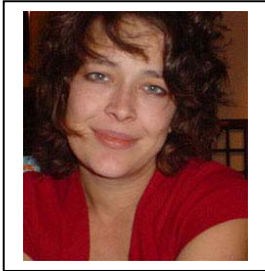


Voedingsonderwerp



Interessante feiten over CF-voeding voor tieners

Malina Boone, USA

Tijdens de tienerjaren volgen fysieke en emotionele veranderingen in het lichaam elkaar voortdurend op. CF heeft op iedereen een ander effect. Het basisprobleem van CF is een fout in de uitwisseling van zout en water in een aantal cellen. Hierdoor maakt het lichaam dik, plakkerig slijm aan dat de longen verstopt en tot infecties leidt. Het lichaam heeft meer calorieën nodig om de infectie te bestrijden. Het kan voor tieners met CF moeilijk zijn om per dag voldoende te eten om aan die behoefte te voldoen, vooral als zij zich niet goed voelen. Veel tieners met CF hebben 30-50% meer calorieën nodig dan andere tieners. Dat is gelijk aan 3000-5000 calorieën per dag. Een uitgebalanceerd dieet met veel calorieën is belangrijk voor goede groei en gewicht.

Eiwit: De dagelijks benodigde hoeveelheid eiwitten is 15-20% van je totale aantal calorieën. Eiwitten zitten in vlees, bonen, eieren, melk en melkproducten. Voedsel met veel eiwitten is vaak rijk aan vitaminen, mineralen en vetten.

IJzer: Tijdens de puberteit heb je meer ijzer nodig omdat de hoeveelheid spieren en bloed toeneemt. Vlees, vis, havermout en rozijnen bevatten veel ijzer.

Calcium: Wanneer de botten groeien, heeft het lichaam meer calcium nodig. Slechte opname veroorzaakt door CF houdt in dat er minder vitamine D, dus minder calcium wordt opgenomen. Melk en melkproducten zijn goede bronnen voor vitamine D en calcium.

Zink: Zink helpt het immuunsysteem, de groei en het helen van wonden. Noten, vlees en schaal- en schelpdieren bevatten veel zink.

Enzymen worden voorgeschreven om voedsel op te nemen en te verteren. Zonder enzymen kan het moeilijker zijn om te groeien en aan te komen. Voedingssupplementen kunnen noodzakelijk zijn als de inname van calorieën niet voldoende is. Sondevoeding is een andere manier om extra calorieën in te nemen. Dit zijn opties die je CF-verzorger of diëtist met je kan bespreken. Hoe je nu voor je lichaam zorgt, beïnvloedt je verdere leven.

Noot van de redactie:

De bron van dit artikel is de U.S. Cystic Fibrosis Foundation, CFF.

<http://www.cff.org>

onderdeel "leven met CF"