



## VOEDING VOOR KINDEREN VOLGENS TCM

**De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) beschouwt kinderen niet als kleine volwassenen, maar gaat ervan uit dat 'het Qi van kinderen nog niet volledig is volgroeid en dat de ingewanden en de darmtractus onvolledig zijn ontwikkeld'. Vertaald betekent dit dat het lichaam en de orgaanfuncties steun nodig hebben om sterk te worden. De meeste ziektes van kinderen ontstaan vanuit hun spijsverteringssysteem. Door op de voeding van onze kinderen te letten, kunnen we ervoor zorgen dat sommige ziektes en kwaaltjes helemaal niet of minder vaak optreden.**

### **'Een ziek kind...'**

Een Chinees gezegde zegt: 'een ziek kind is gemakkelijk te genezen; men moet alleen zijn spijsvertering versterken.' De praktijk leert inderdaad dat de meeste klassieke kinderziektes te herleiden zijn tot hun voedingspatroon. De voedingsleer van de TCM, ook bekend onder de naam vijf elementen voeding, zit boordevol werkzame en beproefde kennis over de werking van voedingsmiddelen. De adviezen die daaruit voortvloeien staan soms haaks op wat de moderne diëtetiek leert. Maar de effectiviteit en logica geven de oude traditie gelijk. Ouders kunnen zich veel slapeloze nachten besparen als ze op een paar kleine dingen letten, het liefst al vanaf de periode dat de baby overgaat op vaste(re) voeding.

### **Te koud en te slijmvormend**

Het yang-qi van de milt, of te wel het spijsverteringsvuur, is afhankelijk van goede voeding. Het yang-qi van de milt is zeer gevoelig voor koude en te bevochtigende voeding. Koude voeding betekent in de zin van de Chinese geneeskunde ten eerste 'voelbaar' koude voeding. Dat wil zeggen voeding die direct uit de koelkast wordt gegeten en voeding die in de diepvries heeft gelegen. Ten tweede wordt met koude voeding de thermisch afkoelende werking van een voedingsmiddel bedoeld. Het voedingsmiddel voelt niet koud aan, maar heeft op basis van zijn energetische eigenschap een afkoelend effect op het lichaam en het yang-qi. Voorbeelden zijn sinaasappel, komkommer en kiwi. Als kinderen te veel afkoelende voeding eten, dan koelt hun spijsverteringsvuur af. De koude in hun lijfje remt de verteringsdynamiek. Krampjes en brijige ontlasting met onverteerde etensresten zijn het gevolg.

Ook extreem bevochtigende voedingsmiddelen remmen de verteringsdynamiek. Ze 'overspoelen' het verteringsstelsel, zodat het milt-yang verdrinkt. Voorbeelden van extreem bevochtigende voedingsmiddelen zijn banaan, koemelkproducten en tarwe, maar ook sterk bewerkte voeding zoals chocoladepasta en ijs.

### **Geen energie meer voor de longen**

De TCM leert dat het qi van de longen – onder meer verantwoordelijk voor de afweer – afhankelijk is van het qi van de milt. Als het qi van de milt verzwakt raakt, kan de milt de longen niet meer goed voorzien van warmte en van energie. TCM-beoefenaren zijn bekend met het volgende fenomeen: de milt produceert slijm en de Long slaat het op. Als het spijsverteringsvuur de slijmvormende voeding niet meer aan kan, wordt dit slijm dus naar het bovenlichaam verplaatst. De longen raken verslijmd en het kind is verkouden. Sommige kinderen hebben continu een 'snotneusje'. Trouwens, het overvloedige 'slijm' kan zich ook uiten in een loopoor.

### *Wat is aan te raden?*

De vijf elementen voeding raadt aan om kinderen na de borstvoedingsperiode vooral gekookte maaltijden te geven, het liefst minimaal twee keer per dag. Dat kunnen papjes op basis van granen zijn, zoals lang gekookte rijst of gierst. Deze kun je ook mengen met gekookte groenten, zoals pompoen, wortel of pastinaak.

Met een toenemende leeftijd en groeiende tandjes kun je meer vaste voeding introduceren. De gekookte (of anderszins bereide) voeding blijft een centrale plek houden. Een gekookte maaltijd op basis van bijvoorbeeld rijst, groente en iets dierlijk eiwit zijn beter verteerbaar dan een broodje kaas. Appelmoes valt altijd beter dan grote hoeveelheden fruitsalade.

Koemelkproducten kun je beter vervangen door kleine (!) hoeveelheden geitenmelk- of schapenmelkproducten.

ten. Deze zijn minder slijmvormend.

Boekweit, rijst, gierst en kleine hoeveelheden spelt en kamut zijn goede alternatieven voor de slijmvormende tarwe. Het basisdrankje is water, het liefst zonder koolzuur en een beetje warm. Af en toe kun je het aanvullen met een glaasje kruidenthee en diksap.

Voor de zekerheid: de Chinese voedingsleer is niet per se tegen rauwkost, maar het is aan te raden om maat te houden. Deze aanpassingen zijn een verademing voor het spijsverteringstestem van onze kinderen. Snotneusjes en verkoudheden zullen steeds minder vaak voorkomen.

### Een goede basis

Een sterke milt qi is de basis voor de gezondheid van kinderen. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter. Wat je kind niet kent, daar zal het ook niet zo snel om vragen. Als je kind thuis redelijk 'milt vriendelijk' eet, dan is het helemaal niet erg als je kind bij vrienden of op school ook eens wat anders eet. Ik ben zelf moeder en natuurlijk weet ik vanuit mijn vak hoe belangrijk goede voeding is. Maar het is net zo belangrijk dat een kind op feestjes 'normaal' mee mag eten - ook al zit de taart vol met kleurstoffen. Het fijne is dat als je een goede basis hebt gelegd, je kind minder behoefte heeft aan extreem zoete en kunstmatige voedingsmiddelen. Daarnaast betaalt de eerder gedane moeite zich uit: een sterke milt-qi kan heus wel tegen een stootje in de vorm van een ijsje.



Wil je meer verdieping in de Chinese voedingsleer en ben je op zoek naar lekkere recepten, neem dan een kijkje in het boek "Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding." Ook heb ik een uitgebreide voedingsmiddelenposter samengesteld. Hier vind je de thermische werking van meer dan 400 voedingsmiddelen. Beide zijn in te zien op mijn website. Jutta Koehler [www.juttakoehler.eu](http://www.juttakoehler.eu)

# Recept

## Snelle appelmoes

### Ingrediënten

Hout	1 el vers geperst citroensap
	4 appels
Vuur	½ tl geraspte citroenschil
Aarde	snufje oersuiker
	snufje anijs
Metaal	1 el rijstmeel
	3 kruidnagels
Water	snufje zeezout
	water



Schil de appels en snij ze in blokjes. Doe de appels in een pan en bedek ze met een laagje water. Breng dit met oersuiker, citroensap, citroenschil, kruidnagels, anijs en zout aan de kook. Kook tot de appels zacht zijn. Pureer de appels zonder de kruidnagels. Voeg het rijstmeel toe en breng ze nog een keer aan de kook, totdat de appelmoes iets is ingedikt.