

WAT SCHAAFT HET POTJE?

Kant-
en-klaar
vs. vers

Even opwarmen en klaar. Eten uit een potje is een snelle kooktruc. Plantaardig, biologisch, vega, duurzaam: journaliste Gabriëlle Koster duikt in de potjesjungle. En ze vraagt zich af: is zelf koken niet beter?

TEKST GABRIËLLE KOSTER **BELD** STOCKSY



‘Voorverpakte babyvoeding is vaak erg glad van textuur. Gladder is niet altijd beter.’

liteit van babyvoeding te waarborgen. Zo moet het vrij zijn van conserveermiddelen, kleurstoffen en zoetstoffen. Om het (beschermd) keurmerk biologisch te mogen gebruiken, moet een babyvoedingproducent aan nog strengere regels voldoen. Biologische voeding – vers of in pot – houdt rekening met het milieu en dierenwelzijn. Daarbij is aangegeven dat biologische producten minder resten van bestrijdingsmiddelen bevatten (zie kader). Als je denkt aan de nog te ripen lever van je kleinste dan is dit een groot voordeel van de keuze voor biologisch.’ Of het dan ook iets zegt over de voedingswaarde? ‘Nee, het label ‘biologisch’ zegt niks over de nutritionele samenstelling van een voedingsmiddel’, zegt Rolinde Deneyer, doctor in de toegepaste biologische wetenschappen, kinderdiëtist en co-auteur van het boek *Eet als een expert mini*. ‘De samenstelling van een product en de verhoudingen van voedingsmiddelen in een voedingspatroon is belangrijker voor de gezondheid van je baby dan het label ‘biologisch’.

DUURZAME DOPERWTEN Nou, dat klinkt best logisch: niet elke dag hetzelfde eten is belangrijk voor de gezondheid van je kind. Daarover straks meer. Hoe zit dat met dat andere veelgehoorde woord: duurzaamheid? Als je kiest voor biologische voeding, kies je natuurlijk voor een product dat voldoet aan bepaalde normen binnen de Europese wetgeving. Een product dat het Europese biolabel draagt, houdt onder andere rekening met dierenwelzijn en er wordt beperkt van pesticiden gebruik gemaakt in de landbouw. Dit zijn elementen die kunnen bijdragen aan je keuze voor biologische producten’, aldus Deneyer. Iets wat Domacassé beaamt: ‘Omdat er in de biologische landbouw rekening wordt gehouden met het milieu door bepaalde pesticiden en kunstmest te vermijden, is dit duurzamer. Ook de andere keuzes rondom de veteelt maken uit: zo wordt antibioticagebruik vermeden, en krijgt het vee meer ruimte.’ Check: duurzamer en met minder resten van pesticiden.

Broccoli? Hij keek alsof het vergif was

Misschien zag je jezelf al helemaal staan in de keuken: baby in de draagzak of wipjet, verse en biologische ingrediënten op het aanrecht, en een vriezer vol zelfgemaakte babyvoeding. De eerste weken alleen groenten, dan ook fruit, en als je kind is gewend aan smaken, ook ‘maaltijden’. Zo zag ik het in elk geval wel voor me. En misschien ben jij wel een zelfkokende ouder die de knapste voedselkunstwerken op tafel tovert voor je kind, maar spjunge, had ik me even vergist. Mijn kind at op z’n eerste vaste-voeding-dag een stuk broccoli, drie dagen later zat hij op een stuk mango te sabberen (ik wil niet zijn enthousiaste vader de schuld geven, maar ik doe het toch) en een paar weken later gaf ik ‘m op een knieetendrukke dag een zakje biologische babyvoeding dat ik van iemand had gekregen en dat was dat: meneer wilde alleen nog maar een uit de kleurrijke zakjes met groenten en fruit. Helemaal biologisch, dat dan weer wel. Zodra ik aan kwam zetten met een stuk broccoli, draaide hij zijn hoofd weg en keek hij me aan met een blik alsof ik hem vergif wilde geven.

Nu had ik in paniek kunnen raken, maar eerlijk is eerlijk: die plotselinge voorkeur voor potjes van mijn zoon maakte de boel wel een stuk makkelijker. Ik vond het allemaal al prima genoeg, het nieuwe moederschap, en zo werd het onderdeel vaste voeding wel lekker eenvoudig. ‘Toch knaagde er iets: was ik een slechte moeder? Of is er anno 2022 helemaal niets mis met zo’n zakje of potje babyvoeding? En is biologisch eigenlijk wel beter? Of voornamelijk alleen maar voelbaar in je portemonnee?’

HEEL BIOLOGISCH Laten we beginnen met biologisch. Wat heb je eraan als de (versgemaakte of in-de-supermarkt-gekochte) hapjes van je kind biologisch zijn? Ikin is dat dan direct ook beter voor de planeet? Ik vraag het gezondheidswetenschapper MSc en voedingsdeskundige Desirée Domacassé. ‘In de EU en dus ook in Nederland gelden er heel strenge regels om de kwaliteit van babyvoeding te waarborgen. Zo moet het vrij zijn van conserveermiddelen, kleurstoffen en zoetstoffen. Om het (beschermd) keurmerk biologisch te mogen gebruiken, moet een babyvoedingproducent aan nog strengere regels voldoen. Biologische voeding – vers of in pot – houdt rekening met het milieu en dierenwelzijn. Daarbij is aangegeven dat biologische producten minder resten van bestrijdingsmiddelen bevatten (zie kader). Als je denkt aan de nog te ripen lever van je kleinste dan is dit een groot voordeel van de keuze voor biologisch.’ Of het dan ook iets zegt over de voedingswaarde? ‘Nee, het label ‘biologisch’ zegt niks over de nutritionele samenstelling van een voedingsmiddel’, zegt Rolinde Deneyer, doctor in de toegepaste biologische wetenschappen, kinderdiëtist en co-auteur van het boek *Eet als een expert mini*. ‘De samenstelling van een product en de verhoudingen van voedingsmiddelen in een voedingspatroon is belangrijker voor de gezondheid van je baby dan het label ‘biologisch’.

die biologische voeding. Kun je er dan van uitgaan dat – mocht je voorkeur liggen bij potjes – een biologisch keurmerk voldoende is? ‘Lees altijd de ingrediëntenlijst, in welke supermarkt je ook bent’, tipt Domacassé. ‘Alleen maar het keurmerk biologisch maakt een product niet per definitie beter. Het kan zijn dat er ingrediënten op staan waar jouw kind nog niet aan toe is. Met biologisch weet je veel over de grondstoffen en heb je als het ware een vinkje hoe deze zijn verbouwd en tot stand gekomen. Het is aan jou om de verpakking goed te bestuderen en je te verdiepen in de fabrikant.’

ZOETHOUDER Potjes babyvoeding, dus: duur (vergeleken met zelfgemaakte voeding), maar wel lekker makkelijk. In de jaren 90, het magnetronmaaltijden-decennium, was het misschien een no-go, maar als je de ingrediëntenlijst anno 2022 bekijkt, lijkt het een goede optie te zijn. Toch? Rolinde Deneyer is niet anti-potjes: ‘Er is niks mis met babyvoeding uit een potje. Het kan bijvoorbeeld heel handig zijn op drukke dagen wanneer je zelf geen tijd hebt om iets klaar te maken voor je baby.’ En laten we reël zijn: als jonge ouder heb je er genoeg drukke dagen. Daarbij ligt de lat hoog, tegenwoordig. We eisen van onszelf dat we het allemaal perfect doen en alle ballen hoog houden: én een carrière, én een perfecte ouder, én een sociaal leven. Zijn we dan gek om niet af en toe gebruik te maken van de gemakken van de Westerse wereld? Ik kan je één ding vertellen: het stelt mij in elk geval gerust dat er zo helemaal niets mis is met potjes. Wat overigens niet betekent dat er helemaal geen nadelen aan zitten. Deneyer: ‘Ten eerste weten we uit onderzoek dat commerciële babyvoeding vaker een zoete smaak heeft, zelfs groentepapjes. Het is opvallend dat heel wat baby’s niet aan zoete groente als babsis gebruiken, zoals wortel, pompoen of zoete aardappel. Dat is een nadeel omdat het belangrijk is dat baby’s vanaf jonge leeftijd ook andere smaken leren kennen. Ten tweede is voorverpakte babyvoeding vaak erg glad van

textuur. Gladder is zeker niet altijd beter. We willen juist dat een baby, op zijn eigen tempo, steeds meer textuur in zijn eten leert kennen. Het is echt geen probleem als je baby af en toe kant-en-klare babyvoeding eet, maar wanneer je baby nooit vers bereide voeding krijgt, leert hij een minder grote variatie aan smaken en texturen kennen. ‘Thuis kun je namelijk nooit exact dezelfde smaak of textuur voor elkaar krijgen, ook al gebruik je dezelfde ingrediënten.’

KWESTIE VAN SMAAK Dat is iets wat ik. Michelle van Roost, voedingsdeskundige, auteur van *Wegwijs in de voedingsjungle* en oprichter van voedingsjungle.beaamt: ‘Het belangrijkste voor de smaakontwikkeling is dat je baby een variatie aan smaken krijgt aangeboden. Zo leert hij al van jongs af aan een palet aan smaken kennen. Als je zelf kookt, leert je baby de smaak van jouw keuken. Dat is wel zo makkelijk als je wilt dat je baby straks niet jouw zelf gekookte pot mee-eet. Tegelijkertijd kan kant-en-klare babyvoeding harsstikke handig zijn, als je bijvoorbeeld op reis bent of een keerje echt niet kunt koken. De meeste kant-en-klare babyvoeding bevat voldoende voedingsstoffen en groente. Maar voor de smaakontwikkeling is zelf koken een pre. In kant-en-klare babyvoeding zijn vaak alle smaken door elkaar gepakt en door het bereidingsproces smaakt het ook allemaal wat vlakker. Eigen gemaakte hapjes zijn vaak wat grover van structuur en doordat je het zelf maakt, pas je die structuur ook makkelijker aan je baby aan. Dat is belangrijk voor smaakontwikkeling. Het gaat niet alleen om smaak, ook stukjes moet je leren eten.’ Waarom die textuur toch ook zo belangrijk is? Wetenschappers van Maastricht UMC+ en de Universiteit Maastricht concluderen na onderzoek dat de textuur van voedsel, veel meer dan smaak en kleur, bepaalt of jonge kinderen hun eten laten staan of niet. Smaakontwikkeling lijkt dus een belangrijk onderdeel als het aankomt op het dilemma ‘vers koken versus pot-’

jes aanschaffen'. Van Roost: 'Voor de smaakontwikkeling van een baby is het belangrijk dat je niet vóór vier en niet na zes maanden begint met het aanbieden van de eerste hapjes. Het gaat dan echt om oefenhapjes, twee kleine theelepels zacht smakende groente per keer. Die oefenhapjes zijn een belangrijke stap in het leren eten. De baby leert afhappen van een lepeltje, maakt kennis met nieuwe smaken en texturen en leert zo'n nieuw hapje naar achteren in de mond te brengen en door te slikken.' Of mijn broccoli/mango/potjes-voeding-volgorde een waanzinnig slecht idee was? Dat valt dus best mee. Rolinde Demeyer: 'Het is niet nodig om een bepaalde volgorde aan te houden. Uit onderzoek blijkt dat het voor de smaakontwikkeling bijvoorbeeld ook niet nodig is om eerst een lange tijd groenten aan te bieden, en pas daarna met fruit te beginnen. Het belangrijkste voor de smaakontwikkeling is dat je baby een variatie aan smaken krijgt aangeboden.'

VEGA: NEE OF JA Zelf eet ik graag vegetarisch, een persoonlijke voorkeur, maar hoe zit dat met baby's? Kan ik mijn kind met een gerust hart vegetarisch of zelfs veganistisch opvoeden? Demeyer: 'Je kunt je baby prima plantaardig opvoeden. Vlees staat bekend als een ijzerrijk voedingsmiddel, en ijzer is een belangrijke voedingsstof voor jonge baby's. Het is een stof die ze vooral uit hun vaste voeding moeten halen omdat je het te weinig in de melkvoeding vindt. Maar er zijn ook plantaardige bronnen van ijzer, denk aan groene (blad)groenten, peulvruchten, notenpasta. Als je die regelmatig aanbiedt, hoef je je geen zorgen te maken over ijzer.' Ir. Michelle van Roost, is geen voorstander van een veganistisch dieet bij baby's: 'Dierlijke producten in z'n geheel schrappen raad ik af. Je wilt niet dat een baby tekorten krijgt en daardoor ziek wordt of zich niet gezond kan ontwikkelen. Baby's kunnen prima vanaf de eerste hapjes vegetarisch gevoed worden zolang er dus nog wel dierlijke producten worden aangeboden. Denk dan aan zuivel en ei. Die produc-

Schadelijke stoffen

Je hoort er steeds vaker over in het nieuws: het effect van bestrijdingsmiddelen op onze gezondheid. Pesticiden zijn stoffen die gewassen beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid. Het gebruik ervan wordt streng gereguleerd, voor elk bestrijdingsmiddel is er een maximale hoeveelheid vastgesteld die nog op groente en fruit mag zitten. Toch worden er steeds meer sporen van mogelijk schadelijke bestrijdingsmiddelen op groente en fruit gevonden, is de conclusie van een onderzoek door het Pesticide Action Network (PAN) naar bijna 100.000 stuks Europees geproduceerd groente en fruit. Stoffen die onze lever, moet afbreken. Daar is de lever ook voor gemaakt, maar neuroloog Bas Bloem van het Radboudumc maakt zich zorgen om de cumulatieve effecten van deze pesticiden, zo vertelt hij aan de NOS: 'We kijken nu naar losse middelen, maar weten niet wat de combinatie van deze stoffen doet met de risico's'. Als mensen via verschillende bronnen te veel van een groep bestrijdingsmiddelen binnenkrijgen, kunnen ze klachten krijgen, zoals misselijkheid of hoofdpijn, meldt ook het Voedingscentrum.

ten bevatten essentiële voedingsstoffen, zoals vitamine B12 en kwalitatief goede en voldoende eiwitten, die een baby/kind nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling. Mocht je je kind graag plantaardige voeding willen geven, doe dat dan in overleg met een gespecialiseerde diëtist.'

Inmiddels is het niet meer alleen maar potjesvoeding bij mij thuis. Zelf koken begint zijn vruchten af te werpen – mijn kind wordt inmiddels enorm enthousiast van de dingen die hij voorgeschoteld krijgt. Zoete aardappel, pompoen, wortel, maar ook de minder zoete voedingsmiddelen en afwijkende texturen, zoals sperziebonen, bloemkool, tempeh: het gaat er in als zoete kook. Broccoli weigert hij overigens nog steeds, maar ach. Wat geeft het. Die potjes zijn trouwens niet helemaal verdwenen uit mijn huishouden. En eerlijk: die hebben er misschien wel voor gezorgd dat ik zelf nog wat ademruimte had in de eerste maanden. En dat is ook wat waard. ●

'Voor de smaak-ontwikkeling is zelf koken een pre'