

Er zijn mensen waarbij het gewicht minder toeneemt dan gewenst of zelfs afneemt. Als je te weinig weegt voor je lengte, dan spreek je van ondergewicht.

### Oorzaken van ondergewicht

- Ondergewicht of ongewenst afvallen kan worden veroorzaakt door te weinig eten.
- Er zijn jongeren die gezond zijn en toch erg mager zijn. Lichaamsbouw is in hoge mate erfelijk.
- Er zijn jongeren die minder eten omdat zij onzeker zijn over hun lichaam. Die gaan dan minder eten dan nodig is of zelfs maaltijden overslaan.

Als je in korte tijd bent afgevallen zonder aanwijsbare reden is het verstandig de huisarts te bezoeken. De huisarts kan vaststellen of er sprake is van een bepaalde ziekte of eetstoornis.

### Risico's.

Een te laag gewicht kan risico's voor de gezondheid met zich meebrengen. Door een tekort aan voedingsstoffen kan je conditie achteruit gaan, je kan je lusteloos en moe voelen. Je weerstand kan verminderen waardoor je sneller ziek wordt. Ook de groei kan achterblijven.

### Wat kun je doen?

- Zorg voor een gezonde gevarieerde voeding, zodat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Neem wat vaker iets te eten tussendoor.
- Belangrijk is dat je tenminste de aanbevolen hoeveelheden van de verschillende productgroepen uit de schijf van vijf binnen krijgen.



Kijk voor meer informatie over de schijf van vijf op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

- In koekjes, chocolade, frisdrank en limonade zitten weinig eiwitten, vitaminen en mineralen. Ook deze producten zijn voor jongeren met ondergewicht ongezond er wordt daarom geadviseerd om deze met mate te gebruiken.

### Tips:

- Sla geen maaltijden over. Gebruik een ontbijt, een lunch en een warme maaltijd. Er zijn jongeren die niet veel kunnen eten per maaltijd. Neem dan een deel tussen de maaltijden door. Bijvoorbeeld een belegde boterham of een stuk fruit na school.
- Een ontbijt levert een belangrijk aandeel van de voedingsstoffen. Zorg voor voldoende tijd om in de ochtend te eten. Sta op tijd op.
- Eet liever niet vaker dan 3-4 maal iets tussendoor. Dit is niet goed voor het gebit.

- Drankjes met veel suiker leveren weinig voedingsstoffen. Drink deze daarom niet vaker dan 1-2 x per dag. Kies liever voor water, thee zonder suiker en zorg voor de aanbevolen hoeveelheid zuivelproducten.
- Snoep en koek en chips leveren weinig voedingsstoffen. Ook jongeren met een laag lichaamsgewicht moeten liever niet vaker dan 1-2 maal per dag iets daarvan eten.
- Gebruik meer volle producten, bijvoorbeeld volle melk en volle yoghurt, margarine in plaats van halvarine. Probeer altijd voor het sporten iets te eten als bv een boterham met kaas. Eet na het sporten de warme maaltijd.

**Voorbeelden van gezonde tussendoortjes die niet alleen calorieën maar ook vitamines en mineralen leveren.**

- Een volkoren beschuit of cracker besmeerd met margarine en belegd met plakjes banaan, of aardbeien, kaas, smeerkaas met tomaat, tonijn- of eiersalade.
- Een tosti ham-kaas eventueel lekker gemaakt met een plak ananas of reepjes paprika
- Plak ontbijtkoek met margarine
- Een evergreen of liga
- Vla met yoghurt, yoghurt met vruchten aangevuld met een schep muesli.
- Soep met stukjes kip of soepballetjes, groenten en vermicelli. Lekker dopen met stokbrood en boter.
- Een zelfgemaakte smoothie met vers fruit en volle Yoghurt.
- Een glas chocolademelk.
- Een handje ongezouten noten

**Vol houden!**

Je zal in de eerste 2 weken niet zoveel merken. Probeer toch vol te houden. Het resultaat is meestal na een paar weken merkbaar.

**Advies diëtiste.**

Bij twijfel over de samenstelling van de voeding kan contact kan worden gezocht met een diëtist. De kosten van het consult met de diëtist worden voor tot kinderen tot 18 jaar vergoed door de basisverzekering.

**Relevante websites;**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl)

**Tenslotte**

Mocht je na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt je contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland. 023-7891777 bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30-12.30 en van 13.00-17.00 uur.

**Kijk ook eens op:**

[www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl)