

Meningen
zijn verdeeld

Kind en Gezin
raadt groeimelk
aan, maar andere
instanties twijfelen
aan het nut ervan.

Groeimelk

de ongemakkelijke waarheid

Om je peuter te doen groeien, heb je niet per se groeimelk nodig. Met een evenwichtige voeding en extra vitamine D krijgt hij of zij alle noodzakelijke stoffen binnen, en je bespaart een flinke som.

Paul Nies – Katrien Renders

Is je kindje 12 maanden of ouder? Dan nestelt het zich 's avonds misschien nog knus in de zetel met een flesje groeimelk. Die bestaat in poedervorm, die je in water mengt, of kant en klaar in flessen of brikpakken. Erg handig, en zo ben je zeker dat je oogappel alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgt, ook als het er eens niet van kwam om een verse en perfect evenwichtige maaltijd op tafel te toveren. Maar is het echt zo'n wondermiddel? Tijd om na te gaan of alle beweringen over groeimelk wel waar zijn. We houden ook 43 producten tegen het licht die worden verkocht als groeimelk.

Groeimelk volgt niet noodzakelijk op borstvoeding

Alle onderzoekers en organisaties zijn het erover eens: borstvoeding is absoluut aan te raden voor je baby. En



niet alleen de eerste maanden, men beveelt het zelfs aan tot na de leeftijd van twee jaar. Maar dit is natuurlijk niet voor iedereen haalbaar, om uiteenlopende redenen. Schakel je dan het best over op groeimelk? In ons land wordt dit aanbevolen door de agentschappen die advies geven over de (op)voeding van kinderen: Kind en Gezin en de Franstalige tegenhanger. Zij zien dat heel wat kinderen in de praktijk onvoldoende gevarieerd eten om, in combinatie met gewone koemelk, te voldoen aan de voedingsaanbevelingen voor baby's en peuters wat betreft de inname van proteïnen (eiwitten), ijzer en vitamine D. De periode tussen 12 en 18 maanden is volgens Kind en Gezin de beste tijd om over te stappen van de opvolgmelk naar groeimelk. Vanaf 36 maanden zou je dan volle koemelk kunnen geven, een jaar later wordt halfvolle melk aanbevolen. Verschillende merken van groeimelk spelen in op die link met borstvoeding: voedingsstoffen als vitamine A, C en D en soms zink worden uitvoerig in de spotlights gezet en worden door sommige merken "immunonutriënten" genoemd, of ze verwijzen naar het immuunsysteem. Hierdoor lijkt het alsof deze stoffen dezelfde effecten hebben op je baby/peuter als de antilichamen uit borstvoeding. Wat dus niet het geval is. Hoe dan ook is niet iedereen ervan overtuigd dat groeimelk een must is. De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) is van mening dat een kind vanaf één jaar alle nodige voedingsstoffen kan opnemen met een voldoende gevarieerde voeding, met afwisseling tussen groenten, fruit, vis, vlees, zuivel en vezelrijke voeding zoals brood en pasta. Ook in Nederland luidt het advies dat je, in combinatie met een afwisselend voedingspatroon, vanaf de leeftijd van één jaar op gewone (halfvolle) koemelk kunt overstappen.

Groeimelk compenseert tekort aan voedingsstoffen niet (altijd)

Een gevarieerde voeding is dus sowieso een must voor je kind. Maar in de praktijk

blijkt dit niet altijd evident: kinderen zijn vaak nogal kieskeurig als het op eten aankomt. Van een aantal voedingsstoffen weet men dat heel wat kinderen er te weinig van binnen krijgen, zoals ijzer, vitamine D, jodium en omega 3-vetzuren. Groeimelk kan dit tekort compenseren, maar niet alle merken slagen daar volledig in. Zo leveren slechts 7 producten uit onze selectie (bv. Nutrilon) de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine D van 400 IE in 350 ml groeimelk. Twee andere producten (van Nestlé) leveren voldoende vitamine D bij een dagelijkse hoeveelheid van 500 ml.

Daarom wordt aangeraden om deze vitamine bij te geven, in de vorm van druppeltjes, tot de leeftijd van zes jaar, zelfs wanneer het kind groeimelk krijgt. Ook wat betreft ijzer zijn er aanzienlijke verschillen. Om een tekort hieraan te voorkomen, schotel je je kind het best op regelmatige basis mager vlees voor, vis, eieren en groenten en fruit die de opname van ijzer bevorderen.

Omega 3-vetzuren zitten dan weer vooral in vis en oliën zoals koolzaadolie, jodium vinden we hoofdzakelijk in vis.

Groeimelk bevat minder eiwitten, maar enkel bij normale portie

Van sommige stoffen kan je kind ook te veel binnen krijgen. Proteïnen zijn daar een voorbeeld van: ze kunnen een rol spelen in overgewicht op latere leeftijd. Omdat zuivel, en dus ook koemelk, veel proteïnen bevat, profileren heel wat merken van groeimelk zich met hun verminderd eiwitgehalte. Maar tegelijkertijd vermelden verschillende merken wel uitdrukkelijk op hun verpakking dat je kind elke dag 500 ml van hun groeimelk moet drinken, terwijl de officiële aanbeveling luidt "tussen 350 en 500 ml". Zowel op Nestlé Groeimelk, NAN Optipro (ook van Nestlé), Olvarit en Nutrilon (beide van Nutricia), Delhaize baby groeimelk als op de groeimelk van Milsa wordt de nadruk gelegd op een halve liter per dag. Milsa doet er nog een scheepje bovenop door te zeggen dat het >



43 producten onder de loep

We hebben het etiket van 43 producten met de vermelding "groeimelk", waarvan 27 vloeibaar en 16 in poedervorm, grondig onderzocht.

We onderzochten de ingrediëntenlijst van elk product onder meer op de toevoeging van aroma's en van suiker. Uit de analyse blijkt dat 18 producten een natuurlijk of kunstmatig vanille-aroma bevatten. 10 producten bevatten toegevoegde suiker, glucose(siroop) of fructose. Dit maakt dat je van slechts 23 producten zeker bent dat ze geen aroma met vanillesmaak, noch toegevoegde suikers (behalve lactose) bevatten. Dit zijn de producten die Kind en Gezin aanraadt.

Lees meer details over dit onderzoek op onze website: www.testaankoop.be/groeimelk.

“Groeimelk” is niet gedefinieerd door de wet, waardoor de samenstelling per merk sterk kan verschillen.

> kinderartsen zijn die deze hoeveelheid aanbevelen. Die halve liter groeimelk is zeker geen must als er in de loop van de dag ook nog andere zuivelproducten de revue passeren, in de vorm van potjes pudding, yoghurtjes en ijsjes. Maar dat je die porties moet aftrekken van de aanbevolen hoeveelheid, wordt op bijna geen enkele verpakking vermeld.

Groeimelk houdt je kind langer aan de fles

Een fles warme melk om de dag af te sluiten: het wordt al snel een ritueel waar je kind zo gewoon aan geraakt dat het moeilijk wordt om ervan af te stappen. Op een bepaald moment begin je de fles het best af te bouwen en geef je de melk beter in een beker: vanaf 15 tot 18 maanden lijkt daarvoor de beste leeftijd. Een peuter die te lang drinkt uit een fles, loopt het risico op spraakproblemen en mond- en gebitsproblemen. De fles moet ook tijdig worden afgezworen om te voorkomen dat je peuter, als tussendoortje, automatisch grijpt naar dranken die met een rietje worden gedronken, zoals fruitsap of frisdrank. Deze suikerhoudende drankjes kunnen het broze gebit al in een vroeg stadium veel schade toebrengen. Enkel op de groeimelk van Albert Heijn, Hero en Hipp wordt vermeld dat het voor een peuter beter is om uit een beker te drinken dan uit een zuigfles.

Groeimelk vervreemdt je kind (en jezelf) van echte melk en verse voeding

Verschillende merken hebben een extra smaakje aan hun groeimelk toegevoegd opdat peuters er vlotter weg mee zouden kunnen: wat extra suiker hier, een vleugje vanille daar ... Maar het gevolg kan zijn dat ze al te veel gewoon worden aan deze industriële, zoete smaken en de smaak van echte melk niet (meer) kunnen waarderen. Slechts 23 van de 43 producten die wij onder de loep hebben genomen, bevatten geen aroma met vanillesmaak of zijn niet gezoet met toegevoegde suikers (behalve lactose, maar dat is minder zoet dan suiker). Sommige producenten die wel zulke extra's aan hun groeimelk toevoegen, lijken zich van geen kwaad bewust. Zo heeft Nestlé Groeimelk het over “de lekkere smaak van melk” terwijl aan dit product een aroma met vanillesmaak is toegevoegd. En Milsa benadrukt op zijn verpakking dat kinderartsen aanbevelen om groeimelk te drinken, maar zegt er niet bij dat dit bij voorkeur groeimelk zonder smaakstoffen is, terwijl de Milsa-melk net ethylvanilline bevat. Door het gebruik van (gezoete) groeimelk bestaat niet alleen het risico dat je peuter van de smaak van echte melk vervreemdt, als ouder zou je ook het belang van gezonde niet-industriële voeding kunnen gaan onderschatten en je interesse in verse voeding verliezen, als er altijd groeimelk is “als noodoplossing”. Het is hoe dan ook altijd slechts een (tijdelijke) aanvulling op de maaltijden.

Groeimelk is geen voorwaarde om te groeien

Er bestaat geen (Europese) wetgeving rond groeimelk. Dit zou dit soort producten immers een speciale status geven, wat – gezien de discussie over de toegevoegde waarde – niet aangewezen lijkt. Maar het heeft wel als gevolg dat heel wat verschillende producten onder de naam “groeimelk” op de markt worden

Door volle koemelk te geven, bespaar je € 160 tot zelfs € 200 per jaar

gebracht, met een samenstelling die niet alleen verschilt wat betreft al dan niet toegevoegde suikers of aroma's, maar ook wat betreft de voedingsstoffen die erin zitten, zoals eerder al vermeld. Daarnaast bestaat er ook discussie over de naam “groeimelk”. Deze melk zou je kind doen groeien, wat uiteraard enkel mogelijk is in combinatie met een goede, gevarieerde voeding. In Nederland wordt de term daarom als een overtreding beschouwd en kiest men voor “dreumesmelk” of “peutermelk”. Ook wij willen af van de term groeimelk, net omdat het onterecht doet denken dat je kind zonder dit product niet zou groeien.

Groeimelk is dubbel zo duur als koemelk

Wat met de prijs? We vergelijken eerst de prijs van de vloeibare groeimelk met die van groeimelk in poedervorm. Nemen we de producten van Nestlé – Nan Optipro 2+ vloeibaar en Nan Optipro 4 – dan zien we dat een flesje of beker van 200 ml met vloeibare melk 42 cent kost, en dezelfde hoeveelheid met poedermelk 48 cent. Vervolgens vergelijken we de prijs van groeimelk met die van volle koemelk, die gemiddeld € 1,02 per liter kost, ofwel 20 cent per beker van 200 ml. Als je kindje ongeveer twee bekertjes per dag drinkt, dan bespaar je met koemelk per jaar dus € 160 in vergelijking met wanneer je vloeibare groeimelk zou geven, en maar liefst € 200 in vergelijking met poedermelk. ❤️