



# Voedingssupplementen voor kinderen met Downsyndroom: helpen ze echt?

Veel ouders van kinderen met Downsyndroom geven hen voedingssupplementen. De Stichting Downsyndroom krijgt veel vragen over dit onderwerp via haar helpdesk. Wageningen University & Research onderzocht daarom de wetenschappelijke onderbouwing voor het geven van voedingssupplementen aan kinderen (0 tot 18 jaar) met Downsyndroom.

## Onderzoeksvragen

- Hoeveel ouders geven voedingssupplementen aan hun kind met Downsyndroom en wat zijn hun redenen?
- Welke voedingssupplementen worden gegeven?
- Wat adviseren artsen en diëtisten over dit onderwerp?
- Is er wetenschappelijke onderbouwing voor positieve effecten van voedingssupplementen op de gezondheid en het cognitief functioneren?

## Hoe is dit onderzocht?

Het onderzoek bestond uit drie activiteiten:

- Online vragenlijst, ingevuld door 234 ouders
- Diepte-interviews met 5 ouders, 2 artsen, 2 diëtisten en 1 fabrikant
- Literatuuronderzoek

*Wageningen Food & Biobased Research (WFBR) heeft dit onderzoek onafhankelijk uitgevoerd, met ondersteuning van 2 bachelor-studenten en een ACT-groep (6 master-studenten) van Wageningen University. Het onderzoek is ondersteund door de Wageningen Wetenschapswinkel.*

## RESULTATEN

### Vragenlijst en interviews

#### Ouders

De meerderheid van de ondervraagde ouders (61%) geeft voedingssupplementen

De ouders die supplementen geven, noemden de volgende supplementen het vaakst\*:

- Vitamine D (57%)
- Reguliere multivitaminen (43%)
- Vitamine C (18%)
- Multivitaminen gericht op mensen met Downsyndroom (18%)

\* meerdere opties waren mogelijk

#### Belangrijkste reden: "Immuunsysteem van mijn kind verbeteren" (70%)

#### Professionals

Artsen en diëtisten zijn kritisch over voedingssupplementen:

- Zij hebben een sterke voorkeur voor het halen van essentiële voedingsstoffen uit gewone voeding
- In de 'Richtlijnen Voedingsproblematiek bij Downsyndroom' staan geen adviezen over supplementen vanwege te weinig bewijs, behalve het algemeen geldende advies voor extra vitamine D voor kinderen van 0 tot 4 jaar



## Adviezen voor ouders

- ✓ Er is te weinig wetenschappelijk bewijs om voedingssupplementen aan te bevelen voor kinderen met Downsyndroom.
- ✓ Omdat tekorten aan bepaalde vitamines en mineralen wat vaker voor kunnen komen bij kinderen met Downsyndroom, is het extra belangrijk om te eten volgens de aanbevelingen van het Voedingscentrum (de Schijf van Vijf).
- ✓ Is uw kind jonger dan 4 jaar? Zorg dan dat uw kind een dagelijks vitamine D supplement krijgt (10 mcg) volgens het geldend advies. Heeft uw kind een donkere huid? Dan is dit ook boven 4 jaar aan te raden.
- ✓ Het is voor alle kinderen met Downsyndroom van belang om voldoende vitamine D en calcium binnen te krijgen voor een goede botopbouw en daarnaast voldoende buiten te komen en te bewegen.



### Bronnen van vitamine D

- Vette vis
- Eieren
- Halvarine
- Margarine

### Bronnen van calcium

- Melk(producten)
- Kaas
- Volkorenbrood
- Groene bladgroenten

- ✓ Vermoedt u een voedingstekort bij uw kind? Raadpleeg een diëtist die ervaring heeft met kinderen met Downsyndroom, bijvoorbeeld een diëtist VG, kinderdiëtist of diëtist aangesloten bij de Downpoli.
- ✓ Als het niet lukt om tekorten op te lossen met gewone voeding, dan kunnen supplementen als aanvulling worden gegeven in overleg met arts of diëtist.
- ✓ Wilt u toch een supplement geven? Kies dan een multivitamine voor kinderen, die niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) bevat. Multivitaminen gericht op Downsyndroom (bijv. MSB-Neuroplus® en Nutrivene-D®) zijn vanwege hoge doseringen van o.a. vitamine B6 niet aan te raden.
- ✓ Tot slot, blijf vooral in gesprek met de arts of diëtist van uw kind over het gebruik van voedingssupplementen.

### Vragen?

### Neem contact op met de SDS

Telefoon: 0522-281337  
E-mail: info@downsyndroom.nl



## RESULTATEN

### Wetenschappelijke literatuur

#### Tekorten

Er zijn aanwijzingen in de literatuur dat tekorten aan vitamine A, D, B12, foliumzuur, zink, ijzer en calcium wat vaker voor kunnen komen bij kinderen met Downsyndroom.

Glutenintolerantie (coeliakie), problemen met (genoeg) eten en medicijngebruik komen ook vaker voor bij kinderen met Downsyndroom; indien niet op tijd opgespoord, kunnen deze factoren ook zorgen voor tekorten.

#### Effecten op gezondheid en cognitie

Er is onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor positieve effecten van supplementen op de gezondheid of het cognitief functioneren van kinderen met Downsyndroom.

Hoewel een klein aantal studies positieve effecten laat zien van groene-thee extract (EGCG) en van antioxidanten op het verstandelijk functioneren in muizen en mensen met Downsyndroom, is er te weinig bewijs voor de positieve effecten en veiligheid om deze supplementen te adviseren.

**Er is een duidelijke behoefte aan meer langdurig en goed opgezet onderzoek in kinderen met Downsyndroom naar de effecten van voedingssupplementen.**



Het volledige onderzoeksrapport is te vinden op de projectwebsite van de Wageningen Wetenschapswinkel:

<https://www.wur.nl/nl/show/Voedingssupplementen-bij-kinderen-met-Downsyndroom.htm>