

# Druif of stukje worst: zo kun je verslikking bij kinderen voorkomen

Je moet er als ouder niet aan denken: je kind verslikt zich en je krijgt een stukje voedsel er met geen mogelijkheid uit. Een Frans echtpaar maakte dit mee: hun 2-jarige kind overleed toen een stukje knakworst in zijn [luchtpijp bleef steken](#). Maar hoe groot is het verstikkingsgevaar bij jonge kinderen nou echt? En wat kun je doen om het te voorkomen?

Ellen den Hollander 27-01-21, 11:00 Laatste update: 11:26



Koen Joosten, kinderarts-intensivist in het ErasmusMC in Rotterdam ziet dat het gelukkig maar zelden slecht afloopt als kinderen zich in eten verslikken.. „In de dertig jaar op de kinder-intensive care is het aantal verstikkingsgevallen op een hand te tellen”, aldus de hoogleraar kindergeneeskunde. „Twee keer ging het daarbij om druiven. Uit CBS-cijfers blijkt dat verstikking bij ouderen enkele tientallen keren per jaar voorkomt. Bij jonge kinderen is dat veelal eenmaal per jaar of vaak ook nul keer. Joosten ziet ook geen toename in het aantal gevallen.

Het verslikken in voedingsmiddelen of bijvoorbeeld kleine voorwerpen komt daarentegen weleens voor, in het ErasmusMC ziet de KNO-arts iedere maand wel een kind die dat is overkomen. Vaak zien de ouders dat het kind zich verslikt heeft, benauwd wordt of een piepende ademhaling heeft. Dat is een signaal dat de KNO-arts om in de luchtpijp te kijken en daar waarin het kind zich verslikt heeft er uit te halen.

Dat betekent dat ouders van kleine kinderen daar alert op moeten zijn, aldus Joosten. „De meeste ouders geven een kind van 2 jaar ook niet zo snel een snoeptomaatje of hele druiven. Verslikken gebeurt vaak in een onbewaakt ogenblik. Bij een feestje staat een bakje met snacks. Pinda's zijn in dat opzicht berucht. Ook omdat ze opzwellen in de luchtpijp doordat ze week worden. Die krijg je er moeilijk uit.”



**In de dertig jaar op de kinder-intensive care is het aantal verstikkingsgevallen op een hand te tellen**

- Koen Joosten , Kinderarts ErasmusMC

## Voorkomen

„Dat een kind zich verslikt, wil je koste wat kost voorkomen.”, zegt Michelle van Roost, voedingsdeskundige van *Voedingsjungle en co-auteur van Wegwijs in de voedingsjungle – Gewoon gezonde voeding voor kinderen*. „In het uitzonderlijke geval dat het mis gaat, dan komt het vaak door de vorm of omdat het kan opzwellen door vocht en daardoor steeds vaster gaat zitten. Bijvoorbeeld druiven of een knakworstje.”

Hoe voorkom je dat je kind in voeding stikt? „Tomaatjes en druiven en andere ronde voeding die de luchtpijp kan afsluiten kun je beter in de lengte doorsnijden”, zegt Van Roost. „Verder is het goed om kinderen al vroeg te leren om meteen in het eten te bijten. Natuurlijk is het ook verstandig om je kind niet te grote stukken te geven. Snij een worstje in de lengte door en daarna in kleine stukjes als je kind nog klein is.”



## Zorg dat wat je geeft zacht is en in de mond uit elkaar valt

- Michelle van Roost,  
voedingsdeskundige.

De jongste kinderen die groenten en fruit leren eten, moet je ook nog geen grote of harde stukken aanbieden. „Zorg dat wat je geeft zacht is en in de mond uit elkaar valt”, aldus de voedingsexpert. „Appel krijg je niet zomaar zacht, die kun je beter raspen.”

Verder is het goed om altijd samen aan tafel te eten, zodat je je kind niet uit het oog verliest als het eet. „Het nare is: je hoort het niet. Daarom kun je je kind ook beter niet laten eten als ze achterin de auto zit.” Toch is het Van Roost zelf ook een keer overkomen. „Onze dochter mocht een snoepje eten dat ze van oma had gekregen. We waren buiten en we hebben als regel dat we niet lopend eten. Daarom waren we even gaan zitten. Ik zat te praten met mijn moeder en had niet in de gaten dat het snoepje in de keel van mijn dochter was geschoten. Gelukkig tikte iemand me op de schouder om me te waarschuwen dat mijn kind wit wegtrok.”

„Als het gebeurt, is het goed om rustig te blijven en vijf maal met je vlakke hand tussen de schouderbladen te slaan. „Laat het kind zitten met het hoofd naar beneden. Je kunt het ook op schoot nemen”, zegt Van Roost. „Soms lukt het om te hoesten. Denk je dat het mis is, bel dan meteen 112 of vraag iemand het alarmnummer te bellen. Ik wist gelukkig wat ik moest doen, maar wat was dat ontzettend schrikken.” Wat je niet moet doen: pulken met je vingers. „Dan kan je het juist verder in de luchtpijp duwen.”

### Waarschuwing

De Franse ouders die hun kind verloren, willen graag een waarschuwing op de verpakking. Van Roost vraagt zich af of dat zinvol is. „Je kunt je afvragen of ouders dat zien. Als je zoiets niet hebt meegemaakt, dan kun je je niet zo goed een voorstelling van maken.”

Waar kinderarts Joosten nog voor wil waarschuwen omdat het veel vaker gebeurt en grote gevolgen kan hebben: kinderen die een [knoopcelbatterij inslikken](#). „Als zo'n batterijtje er niet op tijd wordt uitgehaald, dan brandt het door de slokdarm en de luchtpijp heen. In het ergste geval ligt een kind maanden op de ic. Dat is echt een drama.”