

Birgit de Heij

Gezond(e) kinderen krijgen

volgens de orthomoleculaire voedingswijze



MERWEBOEK | SLIEDRECHT

*Dit boek draag ik op aan mijn kleindochter
Fabienne Johanna
geboren 13 april 2020
Met de tweede naam is zij vernoemd naar haar
beide oma's, wat een eer.*

NUR 860/893
ISBN 978-90-5787-207-5

©2021 Merweboek
Elzenhof 173, 3363 HH Sliedrecht, tel. 0184-410224

www.merweboek.nl

Redactie: Cassandra Rienstra

Foto voorkant: www.viennemagalie.com
Foto achterzijde: Soraya Lossie
Omslagontwerp: Olaf Binnendijk: www.grafilocus.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zondervooraangaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Auteur en uitgever houden zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek. Deze uitgave vervangt geen medisch advies van een deskundige.

Inhoud

Voorwoord	7
Vóór de zwangerschap	9
Inleiding	9
Wat is er belangrijk?	10
Hormonen	10
Darmflora	13
Ontgiften	15
Ontstekingsremmende voeding	16
Omega 3	17
Eiwitten	17
Zink	18
Stress	19
Stress door voeding	20
Allergie en intolerantie	21
Wat is gezond?	22
Hoe stel je een gezonde maaltijd samen?	24
Ondersteuning van de voeding met basissuppletie	27
Epigenetica	29
Tijdens de zwangerschap	31
Inleiding	31
Extra aandacht voor de eiwitten	31
Extra aandacht voor omega 3	32
Bloedsuikerspiegel in balans	32
Welke suppletie is er extra nodig?	33
Obstipatie	37
Misselijkheid	37
Gewicht	37
Striae	38
Wat vermijden tijdens de zwangerschap?	38
Later afnavelen	38

Na de zwangerschap tot het eerste jaar van de kleine	39
Inleiding	39
Borstvoeding	39
Voordelen borstvoeding	42
Moeder, let op jezelf	46
De kleine	46
Inenting	47
Geel zien	49
Bijvoeding	50
Klachten bij kinderen	53
 Persoonlijke ervaring van mijn schoondochter Dominique	 56
 Verschillende benamingen voor suiker	 58
Verschillende benamingen voor suiker die de voedingsmiddelenindustrie gebruikt	61

Voorwoord

Wat is er mooier dan een boek schrijven met als centraal thema kinderen? Toch had ik dat niet in gedachten in de periode dat mijn eerste boek uitkwam in 2012. Mijn oudste zoon Frank was in 2001 tien jaar toen ik zelf de omslag maakte naar een orthomoleculair voedingspatroon om mijn gezondheid terug te krijgen en met succes. Frank, en ook mijn twee andere zonen Koen en Leon, zijn er mee opgegroeid, ze weten niet beter. Ik heb hen bewust gemaakt wat een verschil voeding kan maken. Dat we met voeding onze gezondheid beïnvloeden, daar zijn mijn eerste vier boeken op gebaseerd.

Toen kwam de vraag van mijn uitgever Kees Bezemer om een boek over kinderen te schrijven Tegelijkertijd bleek mijn schoondochter zwanger te zijn. Mijn schoondochter heeft vanaf het begin dat zij Frank leerde kennen opengestaan voor een andere leefstijl. Beiden zijn hiermee op een gegeven moment nog meer bewust aan de slag gegaan, met de gedachten een gezin te stichten. Kleindochter Fabienne is geboren in het voorjaar van 2020. Hoe mooi is dat? En nog mooier dat de conceptie en de zwangerschap zo soepel verlopen zijn. Een heel gezond meisje kwam op de wereld waar beide ouders zo blij mee zijn, en deze oma ook. Ik ben trots op dit jonge gezin, dat het heft in eigen handen nam en daarmee zoveel invloed kan uitoefenen op het gezonde leven van deze baby. Wat wil je nog meer? Wat een liefde. Voor mij was dit weer een bewijs dat een gezonde leefstijl, met in het bijzonder optimale voeding, zorgt voor een optimale gezondheid.

Tja, dat proces van zwanger worden, zwangerschap en de eerste periode van een baby heb ik zelf ook drie keer meegemaakt. Had ik maar geweten wat ik nu weet. Gelukkig hebben mijn schoondochter en zoon mijn kennis en ervaring toegepast en met een geweldig resultaat. Wat is er mooier dan gemakkelijk en spontaan zwanger worden, zonder klachten door de zwangerschap rollen, een natuurlijke bevalling ervaren, een gezonde baby krijgen, een fijne kraamtijd krij-

gen en genieten van de kleine die goed groeit. Genoeg redenen dus om een boek hierover te schrijven. Om een handreiking te geven, de kennis te mogen delen. Het is echter wel zo dat het proces al veel eerder start dan het moment van conceptie. Jaren voordat er sprake is van kinderen, is het bewust bezig zijn met de leefstijl een punt van aandacht. Waarom? Omdat de gezondheid van de kinderen afhangt van het welzijn van de aanstaande ouders en zelfs grootouders.

En het gaat dan zeer zeker niet alleen om de aanstaande moeder. De gezondheid van zowel de vrouw als de man zijn cruciaal om gezond zwanger te worden, zwanger te zijn en probleemloos kinderen te baren. Hoe meer gezonde bouwstoffen de aanstaande ouders tot zich nemen, hoe groter de kans op gezonde kinderen. Vaak wordt de aandacht gelegd bij de vrouw, tenslotte draagt de aanstaande moeder de foetus. Maar vergeet niet dat de aanstaande vader het zaad levert. De kwaliteit van het zaad is heel erg belangrijk, voor zowel het zwanger kunnen worden als voor de gezondheid van het kindje.

Zwanger worden doe je samen!

Vóór de zwangerschap

Inleiding

Het is super fijn dat bij een kinderwens de bevruchting zonder problemen lukt en dat de zwangerschap soepel verloopt. Zwanger zijn is tenslotte een gezond proces.

Als de gedachten er zijn om ouders te worden, dan is dat het moment om bewust te zijn dat we het lichaam daar klaar voor mogen maken. Dat geldt niet alleen voor de vrouw. Ook de man zal jaren voorafgaand aan de conceptie, zijn leefstijl in ogenschouw moeten nemen. De kwaliteit van het zaad, de mate van activiteit en beweeglijkheid zijn uiterst belangrijk voor de bevruchting van de eicel. Ook dit zaad heeft dus de juiste bouwstoffen, voeding en omstandigheden nodig en zo min mogelijk gifstoffen.

Pas nadenken over je gezondheid op het moment dat de kinderwens zich aandient, is aan de late kant. Jaren van te voren de leefstijl aanpassen is de basis (om de kans te vergroten) in gezonde conditie kinderen te krijgen en gezonde kinderen te krijgen.

Een aantal redenen om van te voren gezond te gaan leven:

- om de conceptie natuurlijk te laten verlopen
- om zwangerschapskwalen te voorkomen of te verminderen
- om een prettige zwangerschap te ervaren
- om de kans op een gezonde baby aanzienlijk te vergroten
- om voldoende energie te hebben en te genieten van het wonder dat een zwangerschap is
- om de weerstand van moeder en kind te verhogen
- om de vrouw tijdens haar bevalling en het herstel daarna te ondersteunen zodat beiden daarmee een heerlijke tijd tegemoet kunnen gaan

Dit gaat niet zo maar, daar is tijd voor nodig. Een optimale voorbereiding zorgt uiteindelijk voor een mooi resultaat.

Daarnaast worden beide ouders mentaal sterker, ook dat geef je door aan de kleine. En de eerste periode met een baby vraagt veel van prille ouders, de mentale weerstand is door een gezonde leefstijl ook groter.

Wat is er belangrijk?

- Beweging, geen overgewicht. Let er wel op dat bij extreem sporten het lichaam verzuurt.
- Darmen op orde krijgen en houden, zodat straks bij de kleine bijvoorbeeld eczeem en darmkrampjes niet of minder voorkomen.
- Ontgiften, ook van de pil en medicatie inclusief pijnstillers, en vervuiling voorkomen. Uiteraard stoppen met roken en heel beperkt alcohol drinken. Maar denk ook aan cosmetica, schoonmaakmiddelen, wasmiddelen, geur- en kleurstoffen, weekmakers, plastics en dergelijke.
- De mobiele telefoon niet in de broekzak dragen, ook niet 's nachts naast het bed leggen.
- Stressbeheersing. Van stress van het werk, financiële stress, mentale stress, oxidatieve stress tot aan stress door voeding. Deze voeding wordt verderop besproken.
- Voldoende rust en goede slaapkwaliteit. Bij onregelmatige werkdiensten is de slaapkwaliteit vaak al minder, dan is aandacht voor een van de andere aspecten raadzaam en dat kan dan zeer zeker de voeding zijn. Dit heb je tenslotte zelf in de hand.

Hormonen

Hormonen zijn nodig voor het hele proces van zwanger worden, de voorbereiding van de baarmoeder, de zwangerschap tot aan de borstvoeding. Van de geslachtshormonen zoals oestrogeen (daar zijn meerdere vormen van), progesteron of testosteron heeft men over het algemeen wel eens over gehoord. Het Follikel Stimulerend Hormoon (FSH) is een hormoon dat minder bekend is. Het stimuleert de eierstokken tot ontwikkeling en rijping van follikels met eicellen en zorgt voor de eisprong, maar stimuleert bij de man ook de vorming van zaadcellen.

Het hormoon oxytocine wordt ook wel een neurotransmitter genoemd. Zowel hormonen als neurotransmitters zijn regel-

stoffen. Deze regelstof oxytocine stimuleert de spieren in de baarmoeder bij de geboorte en stimuleert de melkklieren zodat de melkreflex op gang komt. Het hormoon prolactine stimuleert de vorming van de melkklieren en de melkproductie. Om al deze processen bij vrouw én man goed te laten verlopen is aandacht voor de hormonen van essentieel belang. Ook al vóór het tijdstip van bevruchting is het belangrijk dat hormonen in balans zijn. Dan is namelijk ook de menstruatie regelmatig en niet overvloedig of amper aanwezig. En bij de mannen het testosteron in de juiste hoeveelheid aanwezig.

Echter alle hormonen, dus ook de geslachtshormonen, staan onder invloed van ons stresshormoon cortisol en het hormoon insuline dat de bloedsuiker regelt. Indien een van de twee of beiden uit balans zijn, heeft dat gevolgen voor alle andere hormonen, zowel bij de man als bij de vrouw.

Het volgende voorbeeld geeft een idee van de samenhang van hormonen. Het hormoon progesteron bereidt de uterus voor op innesteling van de embryo, houdt de zwangerschap in stand en handhaaft het uteruslijmvlies. Echter bij een teveel aan insuline blokkeert het hormoon progesteron!

Dus naast stressbeheersing is het zeer belangrijk om naar de bloedsuikerspiegel te kijken. Voeding die daar vooral invloed op heeft is: suiker, alcohol, frisdrank, vruchtensappen, geraffineerde voeding, grote hoeveelheden brood, pasta en dergelijke. Eiwitten en vetten/oliën hebben geen invloed op het hormoon insuline.

Wanneer de hormonen in balans zijn, is de kans op een sinaasappelhuid (cellulite) tijdens de zwangerschap gering. Dit wordt veroorzaakt door een teveel aan het hormoon oestrogeen. Het gaat hierbij niet alleen om de hormonen in het lichaam maar ook de hormonen die we van buitenaf binnenkrijgen. Denk daarbij aan veel zuivel, vlees maar zeer zeker ook aan oestrogeenachtige stoffen die wij bijvoorbeeld binnen krijgen door cosmetica, schoonmaakmiddelen, plastics en dergelijke.

Deze vorm van oestrogeen noemen we xeno-oestrogenen. Het zijn pseudo-hormonen die hormoon verstorend werken. UV-filters, ofwel zonneblokkers, zijn een voorbeeld van xeno-

oestrogenen. Zonneblokkers zijn stoffen die ultraviolet A en B licht absorberen of terugkaatsen. Ze worden verwerkt in zonnebrandolie, cosmetica maar ook in plastic verpakkingen. Dat doet men om te voorkomen dat de geur en kleur van het product, ook voedingsmiddelen, worden aangetast door het licht. De toxische effecten van deze zonneblokkers kunnen zorgen voor hormonale stoornissen, vruchtbaarheidsproblemen of ontwikkelingsstoornissen bij baby's.

Teveel oestrogeen, ook xeno-oestrogeen dus, maakt het bindweefsel losser en slaat daardoor meer water en vet op. Vrouwelijke vetcellen kunnen hun omvang tot 200 maal vergroten. Minder doorbloeding, slechter transport van afvalstoffen en belemmering van lymfeafvoer zijn dan het gevolg. Bij de mannen kan het hormoon testosteron door insuline omgezet worden naar oestrogeen. Buikvet kan een teken van een teveel aan oestrogeen zijn.

Wat kunnen beide partners doen om te zorgen dat er niet teveel actief oestrogeen ontstaat?

- Zorg voor een gezonde darmflora, anders komt gebonden oestrogeen weer vrij, de darmbacteriën Lactobacillen remmen dit.
- Eet volop groente, vezels van groenten helpen om oestrogeen te verwijderen.
- Zorg voor een goed gewicht.
- Zorg voor een constante bloedsuikerspiegel ofwel maak niet te veel insuline aan.
- Gebruik beperkt vlees en andere dierlijke vetten.
- Gebruik geen melk en weinig andere zuivelproducten.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Zorg voor regelmaat wat betreft dag- en nachtritme.
- Zorg dat deze voeding in het eetpatroon zit: lijnzaad, sesamzaad, verse peulvruchten zoals sperziebonen, taugé, okra, pompoen en pompoenpitten, pistache noten, walnoten, shiitake, oesterzwammen, bessen en groenten. Deze zogenaamde fyto-oestrogenen zorgen dat een teveel aan oestrogeen wordt afgebroken in de lever.
- Zorg dat de volgende voeding regelmatig in het voedingspatroon voorkomt: selderie, munt, brandnetel, groene

thee, druiven, citrusvruchten, peterselie, kamille, extra vierge olijfolie. De plantenstoffen in deze voeding zorgen voor een goede werking van het enzym aromatasen wat het oestrogeen op goed niveau houdt.

- Vermijd pseudo-hormonen die de hormoonwerking verstoren, zoals de pil, medicatie, plastic verzachters, pesticiden, chemicaliën in tandpasta, wasmiddelen, cosmetica en dergelijke.

Houd er ook rekening mee als je stopt met de anticonceptie, ook wel kortweg de pil genoemd, dat het lichaam tijd nodig heeft om de natuurlijke hormoonbalans weer te vinden. Na het stoppen met de pil is zwanger worden niet altijd direct mogelijk, het kan dan dus even duren eer je verheugend nieuws hebt.

Meer informatie over hormonen vind je in mijn college Hormonale klachten, zie hiervoor www.gezonddoorvoeding.com.

Darmflora

Gezondheid start altijd in de darmen, daar hebben we 1,5 kg darmbacteriën (darmflora, microbiom) zitten. Ze worden ook wel ons tweede brein genoemd. Er wordt daar namelijk veel geregeld en er worden gezonde stoffen aangemaakt. Darmbacteriën hebben voeding nodig, wat je eet bepaalt welke bacteriën je voedt. Of je de gezonde bacteriën laat groeien of de ziekmakende bacteriën. De voeding voor gezonde darmbacteriën bestaat zonder twijfel uit vezels. Dan spreken we over de vezels die in groenten voorkomen. Vandaar het advies om minimaal 500 gram groenten en liever nog twee maal zo veel te eten per dag.

Een andere reden om veel groente te eten zijn de plantenstoffen (fytonutriënten, bioflavonoïden en andere bio-actieve stoffen) die de groente bevat en die gunstig zijn voor onze gezondheid. Je hebt dan wel weer een gezonde darmflora nodig die deze plantenstoffen omzet naar voor ons bruikbare, opneembare stoffen.

Suikers in de breedste zin van het woord zorgen voor een verkeerde darmflora. Er wordt in de voedingsmiddelenindustrie veel gewerkt met verborgen suikers. Een goede reden om

altijd alle verpakkingen te lezen (in de overzichten met suikerbenamingen op pag. 58 e.v.). Geraffineerde granen ofwel alle witte broden, pasta en dergelijke, voeden de darmflora niet, zie dit ook als suikers. Suikervrije frisdrank is overigens geen oplossing want de aspartaam (E951) of neotaam (E961) die daarin verwerkt is, doet onze gezondheid geen goed.

Ook het gebruik van antibiotica zorgt voor een disbalans van onze darmflora. Een probiotica (supplement met gezonde darmbacteriën) is na gebruik van antibiotica altijd aan te raden. Een disbalans van de darmflora merk je onder meer aan de ontlasting. De gevolgen van een slechte darmflora kun je ruiken, er is veel toilet papier nodig of je hebt niet iedere dag een regelmatige stoelgang. Na het opstaan direct een glas lauw water drinken heeft een gemakkelijke stoelgang tot gevolg, waarbij amper tot geen toilet papier nodig is en er sprake is van een niet-geurende ontlasting. Dit zijn tekenen van een gezonde darmflora.

Vaginale schimmels komen veelvuldig voor. De kans dat dit voortkomt uit een verkeerde darmflora, waar ook schimmels huizen, is groot. Schimmels groeien vooral op suikers. Bij een vaginale schimmelinfectie is er voor de zaadcel een ongunstige omgeving om te overleven.

Ook blaasontstekingen komen over het algemeen voort uit een disbalans in de darmflora. De ziekmakende bacteriën vanuit de darmen komen bij de vrouw gemakkelijk in aanraking met de urinewegen. Bij de man ligt dat lichamelijk wat anders vandaar dat de vrouwen meer last hebben van blaasontstekingen. Zeker bij reviserende blaasontstekingen is het zaak de darmflora aan te pakken.

Hoe gezonder de darmflora van de vrouw, hoe gunstiger dit is voor de baby. De kleine komt via het geboortekanaal in aanraking met de bacteriën van de moeder en dit is de basis van de darmflora van de baby. Is er sprake van schimmels bij de moeder dan kan de baby daar last van krijgen. Spruw is daar een bekend voorbeeld van. Dat zijn witte plekje in de mond van de kleine, meestal tegen de wangen, op de tong en het gehemelte. Soms zitten er blaasjes in de mond. Het is de schimmel *Candida albicans* die deze infectie van het mond-slijmvlies veroorzaakt. Ook deze schimmel groeit op suiker, vooral op glucosestroepen gemaakt van mais. Dit wordt veel-

vuldig in de voedingsmiddelenindustrie, maar ook in natuurproducten, gebruikt. Dus tijdig zorgen dat de schimmels niet meer gevoed worden zodat deze niet kunnen overleven is een duidelijke zaak. Er bestaat suppletie die zorgt dat de schimmels op een natuurlijke manier worden aangepakt. Ook extra vierge kokosolie in de keuken gebruiken kan daarbij een handje helpen.

Ontgiften

Om gezond zwanger te worden en te blijven is het belangrijk dat we zo min mogelijk gifstoffen in ons systeem hebben. Deze gifstoffen verstoren de natuurlijke manier van groei en worden ook doorgegeven aan het ongeboren kind.

Zonder dat we het door hebben krijgen we heel wat gifstoffen binnen. Daarnaast maken we, indien er sprake is van een ongezonde darmflora of ontstekingen, onze eigen gifstoffen aan. Van fijnstof, medicatie in ons drinkwater, uitlaatgassen zijn we ons niet altijd van bewust maar je kan voor jezelf een aantal zaken verbeteren. Een aantal gifstoffen heb ik al aangegeven, zoals medicatie inclusief de pil, chemicaliën in schoonmaakmiddelen of cosmetica en suiker.

Denk dan aan haarkleurmiddelen, lippenstift, deodorant, parfums of geurtjes voor in huis. Zoek naar producten waar met natuurlijke ingrediënten wordt gewerkt. Dat geldt uiteraard ook voor de voeding. Denk alleen al aan de smaakversterkers die vallen onder de E-nummers 620 tot en met 625. Kies een zo natuurlijk mogelijke voeding en kies je iets voorverpakt dan mogen er niet meer dan drie ingrediënten op de verpakking staan.

Ook zware metalen zijn schadelijk voor foetussen, baby's en jonge kinderen en deze kunnen opgeslagen zijn in de cellen van zowel de man als vrouw. Dus tijdig ontgiften is noodzakelijk. Dat kan met bladgroen ofwel groene groenten. Kleine hoeveelheden aluminium kunnen zo ontgift worden. Beter nog is om te voorkomen dat het in ons lichaam komt. Denk daarbij ook aan aluminiumfolie, koffiecups waar aluminium in verwerkt zit en aluminium pannen en kookgerei.

Het orgaan dat het meest belast wordt met het ontgiften is de lever. Kan de lever het niet meer aan, dan krijgen we allerlei

kwalijke okselgeurtjes of ruikende voeten of huidklachten.
De lever kunnen we ondersteunen met de volgende voeding:

- bitter smakende voeding zoals witlof, andijvie, rucola, radijs en grapefruit
- voeding waar zwavel in voorkomt, zoals ei, vis, wild, ui, knoflook en peultjes
- voeding met het aminozuur/eiwit glutathion zoals pijnboompitten, walnoten, geitenzuivel, spruiten, koolraap, paksoi, alfalfa, avocado en kurkuma (geelwortel)
- specifiek leverondersteunende groenten zijn groene bladgroenten, bieten, broccoli, bloemkool en koolsoorten
- de volgende specerijen: kurkuma, gember, saffraan, nootmuskaat, kruidnagel en kaneel
- het regelmatig drinken van water

Ontstekingsremmende voeding

Laaggradige ontstekingen komen door onze westerse leefstijl regelmatig voor. Dit geeft ontstekingsstoffen in ons systeem die we weer kwijt moeten raken. Behalve dat je je niet 100% voelt bij ontstekingen, belast het ook nog ons mechanisme om te ontgiften.

Op het moment dat er sprake is van een laaggradige of chronische ontsteking spreken we van een lekkende darm, ook wel Leaky gut of IMD (Intestinale Mucosale Disfunctie) genoemd. Het darmslijmvlies is dan niet meer van optimale kwaliteit. Bovendien speelt een disbalans van de darmflora ook een grote rol.

Voeding om ontstekingen te voorkomen is:

- vette vis vanwege de omega 3 vetzuren EPA en DHA zoals makreel, zalm, sardienen, haring, ansjovis, botervis, heilbot, zeewolf, roodbaars, forel of schelvis
- extra vierge olijfolie
- extra vierge kokosolie
- groenten en fruit vanwege de vezels en de plantenstoffen
- kruiden zoals tijm, rozemarijn, bieslook, munt, salie of koriander
- specerijen zoals kurkuma, gember of mosterdzaad