











MAMA
BAAS

Jennifer
Cnops

DE GEZONDE MAMA GIDS

Een haalbare en gezonde
levensstijl voor heel
het gezin

Lannoo

INHOUD

Voorwoord 11

Een bericht van
Christine, oprichtster
van het Berrefonds 12

Het belang van een
gezonde levensstijl in
al zijn aspecten 17

DEEL 1 –
Een gezond
voedingspatroon voor
het hele gezin 19

Het voedingspatroon
van mijn gezin 21

1. De essentie van een gezond voedingspatroon 22

De gezondheidsvoordelen
van onbewerkte, plantaardige
voeding 22

Waarom bewerkte
voeding niet zo gezond is 25

- × Snelle suikers 25
- × Zout 25
- × Vetten 27

Wat met dierlijke producten? 29

Bewerkte vleesvervangers:
do or don't? 31

Vergeet water niet! 32

Iedereen vegan? 34

Het beste voedingspatroon
streeft naar gezondheid en
niet naar gewichtsverlies 38

2. Gezond eten voor de allerkleinsten 64

Jong geleerd is oud gedaan 64

Meer groenten en fruit 65

Kindjes zijn intuïtieve
etertjes, vertrouw hen 67

Nieuwe voedingsmiddelen
introduceren 67

Samen eten 68

Starten met stukjes:
de Rapley-methode 70

3. Enkele praktische tips 99

Winkeltips 99

Etiketten lezen en de nutriscore 103

Meal planning 105

**DEEL 2—
Bewegen op een
haalbare manier 131**

- 1. Bewegen maakt deel uit van een gezonde levensstijl 132**
- 2. Opnieuw sporten na een zwangerschap 134**
- 3. Bewegingstips voor onze mini's 136**
- 4. Uitleg bij het trainingsschema 137**
- 5. Work-outplan 138**

**DEEL 3—
Mentale
gezondheid 155**

- 1. Het effect van voeding en beweging op je mentale gezondheid 156**
- 2. Minder stress, meer slaap 157**
- 3. Wees mild voor jezelf 159**

NAWOORD 163

OEFENINGENINDEX 165

BIBLIOGRAFIE 169



VOORWOORD

Dag lieve lezer!

Bedankt om dit boek te kopen, daar maak je mij blij mee! Als je twee minuutjes hebt, geef ik je graag wat meer uitleg bij hoe dit boek tot stand gekomen is. Want het is het meest speciale en belangrijke boek dat ik ooit schreef. Het idee voor dit boek ontstond namelijk toen ik zwanger was van ons tweede kindje, onze liefste zoon Nim. Op acht maanden zwangerschap zijn we hem verloren. Zijn geboorte is tegelijk het mooiste en meest hartverscheurende wat we ooit hebben meegemaakt. Na zijn geboorte wilde ik het schrijven van dit boek onmiddellijk annuleren, maar enkele maanden later kreeg ik een idee. Er is namelijk een organisatie die wij enorm dankbaar zijn voor de steun die ze geboden hebben bij het verlies van Nim, het Berrefonds. Zij hebben bij de geboorte een Koesterkoffer geschonken waardoor we nu veel tastbare herinneringen hebben aan Nim, zoals zijn mooie handafdrukjes. Het Berrefonds doet meer dan alleen die Koesterkoffer geven: ze bieden een luisterend oor, warmte, begrip en vriendschap tijdens de moeilijkste periode in je leven.

We zullen ons blijvend inzetten om hen te steunen, zodat zij hun belangrijke werk kunnen voortzetten. Ik heb daarom besloten de opbrengst van dit boek integraal aan het Berrefonds te schenken. Dat is wat dit boek zo speciaal en belangrijk maakt voor mij, want op deze manier heb ik dit boek geschreven voor Nim.

Ik heb de laatste maand van mijn zwangerschap met Nim doorgebracht op Ibiza, samen met mijn lieve man Jiri en onze dochter El. Dat blijft voor altijd de mooiste tijd die we met z'n viertjes beleefd hebben. Drie maanden na het verlies van Nim zijn we teruggekeerd naar het eiland waar we samen zo veel mooie herinneringen hebben. Daar heb ik eindelijk mijn pen opgepakt om dit boek alsnog te schrijven. Het thema van dit boek ligt mij zeer nauw aan het hart. Het is mijn doel om zo veel mogelijk mama's te helpen om gezond te leven. Niet alleen voor zichzelf, maar voor het hele gezin. Als mama van kleine kindjes cijfer je jezelf vaak weg. Gezond eten, bewegen en mentaal goed zorg dragen voor jezelf verliezen vaak wat prioriteit. Met dit boek wil ik je helpen om dat op een haalbare manier toch te doen. Zodat jij de beste versie van jezelf kunt zijn, zowel voor jou als voor je gezin.

In het boek zijn foto's verwerkt waar een *touch of Nim* op te zien is. Niet op de manier waarop ik hoopte, maar op een andere, nieuwe manier. Ik zie Nim namelijk in alles wat mooi is. In kleine schelpjes op het strand, een mooie regenboog, de zon die door de wolken breekt en in een prachtige zonsondergang. Op deze manier voel ik hem dicht bij mij. Ik hoop dat jij deze warmte en liefde kunt voelen doorheen het boek. Ik wens je alvast heel veel leesplezier, kookplezier, beweegplezier en gezellige momentjes met je gezin!

Veel liefs,
Jen

EEN BERICHT VAN CHRISTINE, OPRICHTSTER VAN HET BERREFONDS

Kinderen zetten je hele wereld op z'n kop. Je moet op zoek naar een totaal nieuw evenwicht, naar een nieuwe versie van jezelf, als mama en als partner. Vaak een hobbelige zoektocht, maar steeds boeiend. Wat vandaag nog te weinig mensen beseffen, is dat die moeilijke zoektocht er ook is voor ouders wanneer het anders loopt dan verwacht. Wanneer het verhaal niet eindigt met een gezonde baby, maar wanneer je ergens onderweg slecht nieuws krijgt en je als kersverse ouders met lege handen achterblijft.

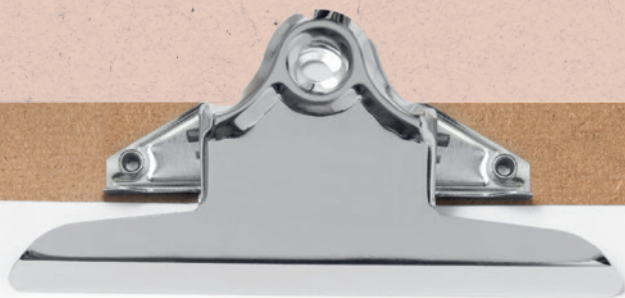
Iedereen kent wel iemand die ooit te maken kreeg met het verlies van een kind(je). En toch is dat iets waar we als maatschappij nog steeds moeilijk over kunnen praten. Iets waarmee we ons als omgeving vaak geen raad weten. Het Berrefonds is een warme vzw die al meer dan twaalf jaar gezinnen ondersteunt wanneer het ondenkbare hen overkomt.

Dat doen wij met gratis Koesterkoffers om de laatste tastbare herinneringen te maken aan een prachtig kind, maar we zetten ook in op het inspireren en empoweren van gezinnen en hun ruime omgeving. Want ook na het verlies van een kind hebben ouders ontzettend veel nood aan warme zelfzorg en misschien nog wel meer aan een begripvolle, steunende en aanwezige omgeving.

Ik schreef in 2019 *Het rouwt in jou*, een vernieuwend, eerlijk hulpboek na het verlies van een kind, met veel inzichten, concrete tips en honderden getuigenissen. Ik vind het oprecht heel fijn dat ik gevraagd werd om ook voor dit boek een korte bijdrage te schrijven. Want het blijft moeilijk om te zien dat veel rouwende gezinnen nog steeds geconfronteerd worden met het immense taboe dat er heerst rond het verlies van een kind. En dat taboe kunnen we alleen maar samen doorbreken. We hebben elkaar meer dan ooit nodig om te zorgen voor gezinnen met verdriet.



Ik deel hier dan ook graag een aantal heel concrete tips en inzichten voor jezelf als rouwende mama, maar ook voor de omgeving. Want wanneer ouders en grootouders zich gedragen voelen door een warme, zorgende omgeving, geeft dat veel kracht. Die kracht is nodig om na het immense verlies van een kind(je) opnieuw een leven op te bouwen en te proberen om weer kracht en hoop te vinden.



De wees-lief-voor-jezelfchecklist

- Ga wandelen. Dat doet de stresshormonen in je lijf afnemen, stimuleert de doorbloeding naar de hersenen en brengt rust.
- Koop bloemen of een mooie plant voor jezelf. De natuur in huis halen kan soms wat ademruimte geven.
- Loop goed ingeduffeld door de regen. Het voelen van de regen kan je eigen tranen doen vloeien en niemand die het ziet ;).
- Neem een warm bad of een lange douche. Warm water ontspant je spieren en je hele lichaam.
- Lees je lievelingsboek opnieuw. Je kent het al, dus het vraagt minder concentratie.
- Doe middagdutjes en neem voldoende rust. Ontspannen en slapen werken helend voor je lichaam.
- Kijk series op Netflix. Je verstand op nul zetten kan soms zo'n deugd doen!
- De hele dag doorbrengen in jogging is oké. Jezelf blijven verzorgen staat los van kledingstijl.
- Huil wanneer en zoveel je wilt. Het lucht op en geeft een signaal aan anderen om voor je te zorgen.



Is er iemand in je omgeving die recent of lang geleden een kind(je) verloren? Het is soms een hele stap om hier liefdevol aandacht aan te schenken, maar weet dat je zelfs met een heel klein gebaar een groot verschil kunt maken. In *Het rouwt in jou* of op de website van het Berrefonds kun je ontzettend veel tips en inspiratie vinden. Hier deel ik graag een aantal gouden tips die je hopelijk kunnen inspireren om het verdriet in je omgeving te zien en te erkennen.

Gouden tips voor de family (friends + family)

- ♥ Wees specifiek en duidelijk in je voorstel. Vraag niet: 'Zal ik eens voor je koken?', maar wel: 'Ik breng morgen om 17.00 uur een pot verse soep, oké?'
- ♥ Wees gerust zoekende in wat je zegt of doet en geef dat aan. 'Ik weet echt niet wat ik tegen je moet zeggen' is veel beter dan oorverdovende stilte.
- ♥ Wees nabij en weet dat praten niet altijd hoeft. Gewoon zonder woorden samen een kopje koffie drinken kan heel troostend zijn.
- ♥ Vraag heel regelmatig en concreet hoe het gaat.
- ♥ Herinner belangrijke data en durf een berichtje te sturen bij een verjaardag of sterftedatum.
- ♥ Stuur af en toe eens een mooi kaartje of geschenkje. Er zijn tal van webshops die je kunnen inspireren, zoals die van het Berrefonds.
- ♥ Erken dat ook een doordeweekse dag heel moeilijk kan zijn.
- ♥ Laat ruimte voor verdriet.
- ♥ Durf de naam van het overleden kind(je) te noemen.



Misschien nog een heel belangrijke tip die ik wil delen in een boek voor kersverse mama's is deze: sluit iemand in je omgeving die een kind verloor niet zomaar buiten. Het is goed mogelijk dat binnen een vriendenkring heel wat koppels in dezelfde periode ouders worden. Veel gesprekken gaan dan automatisch over onderbroken nachten, 'eerste keren', twijfels en onzekerheden. Uiteraard is dit heel confronterend voor ouders die niet het geluk hebben een gezond kindje te kunnen verzorgen en kunnen deze gesprekken hen heel erg kwetsen en verdrietig maken. Maar hen zomaar uitsluiten van alle verhalen en activiteiten doet hen twee keer verliezen: ze zijn hun kind(je) kwijt en vinden ook geen aansluiting meer bij de mensen die tot voor kort hun meest dierbare familie of vrienden waren. Durf dus te vragen waar ze zelf nood aan hebben en probeer daar rekening mee te houden. Besef ook dat die noden of verwachtingen snel kunnen veranderen en dat de ene dag de andere niet is. Probeer begrip te tonen voor het grillige verloop dat rouw nu eenmaal heeft. Want elk verlies is heel persoonlijk, elk verhaal is uniek en ieder rouwt op een heel eigen manier. Er bestaat geen goed of fout. Geen beter of slechter. Er zijn alleen oneindig veel varianten van verdriet. En daarbij is alles normaal.

Ik wens je heel veel succes in de boeiende zoektocht naar je nieuwe evenwicht als gezonde mama. Wees vooral mild voor jezelf. En heb oog voor die gezinnen in je omgeving waar verdriet zwaar weegt. Want alleen samen kunnen we een sterk vangnet voor hen bouwen. Alleen samen kunnen we het taboe doorbreken en het verlies van een kind(je) bespreekbaar maken.

Ik ben je nu al ontzettend dankbaar dat ook jij het verschil maakt voor iemand in je omgeving.

Veel liefs,
Christine,
mama van Berre*, Nand, Twan en Sinne.
Oprichtster van het Berrefonds vzw
www.berrefonds.be



*Eat
more
plants*

HET BELANG VAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL IN AL ZIJN ASPECTEN

Een goede gezondheid is één van de belangrijkste dingen in het leven en definieert mee je geluk. Gezond zijn betekent niet alleen vrij zijn van ziekte, maar je ook zowel mentaal als fysiek goed voelen. Tegenwoordig zijn chronische ziekten als hart- en vaatziekten, kanker en diabetes type 2 de belangrijkste doodsoorzaken in de westerse wereld. Ik vertel je dit niet om je angst aan te jagen, integendeel, ik wil je hiermee empoweren. Ik wil dat je beseft dat jij hier een aandeel in kan hebben. Een gezonde levensstijl wordt namelijk geassocieerd met een verhoogde levensverwachting zonder deze ziektes. Met andere woorden, door gezond te leven verhoog je jouw kans om gezond ouder te worden.

Ons gezondheidssysteem is zeer goed in het diagnosticeren van chronische ziektes en kan ze op lange termijn onder controle houden aan de hand van ingrepen en medicatie. En gelukkig maar, we mogen voor dit privilege onze beide handen kussen.

We kunnen een deel van de verantwoordelijkheid op ons nemen, en onze levensstijl zo aanpassen dat we er binnen onze macht alles aan doen om deze ziektes te proberen vermijden. Door meer in te zetten op preventie en het aanpassen van onze levensstijl kunnen we onze kansen aanzienlijk verhogen om een lang leven te leiden, vrij van

ziekte. De belangrijkste parameters hiervoor zijn een gezond voedingspatroon, veel bewegen, niet roken en geen/matig alcoholgebruik. De laatste tijd wordt in deze context ook meer en meer aandacht besteed aan mentale gezondheid. De inhoud van dit boek is dan ook onderverdeeld in drie grote thema's:

DEEL 1: 'Een gezond voedingspatroon voor het hele gezin'

Hier kom je te weten wat de basis van een gezond voedingspatroon is, hoe je dit kunt toepassen voor jezelf en je familie, en hoe jij je kindjes hier goed in kunt begeleiden.

DEEL 2: 'Bewegen op een haalbare manier'

In dit hoofdstuk vertel ik je waarom bewegen belangrijk is en op welke manier je dit realistisch kan inplannen in je drukke levensstijl. Je krijgt ook een work-out plan waar je meteen mee aan de slag kan gaan.

DEEL 3: 'Mentale gezondheid'

Hier gaan we dieper in op mentale gezondheid en hoe jij beter voor jezelf kunt zorgen in jouw rol als mama.

Ik hoop dat dit boek jouw handleiding en houvast kan worden om jouw levensstijl en die van je gezin op een haalbare manier zo gezond mogelijk te maken.

Veel succes!



DEEL 1 —

**EEN GEZOND
VOEDINGSPATROON
VOOR HET
HELE GEZIN**

Een gezond voedingspatroon is één van de belangrijkste parameters voor een gezonde levensstijl.

Wanneer je de cijfers bekijkt is dit niet echt een verrassing: dagelijks eten we rond de 1,2 kilogram voedsel. Op een jaar komt dat ongeveer op 500 kilogram voedsel en gerekend op een heel leven op 40.000 kilogram. 40 ton! Het zou heel raar zijn indien dit geen impact zou hebben op je lichaam en je gezondheid.

Een recente studie toonde aan dat een op de vijf sterftes wereldwijd vermeden zou kunnen worden door een aangepast voedingspatroon. Wist je dat een ongezond voedingspatroon zo jaarlijks meer doden veroorzaakt dan de tabaksindustrie? Er zijn meerdere oorzaken die dit verklaren, gaande van een lage inname van fruit in landen met een lage socio-demografische index, tot een hoge consumptie van zout in landen met een hoge socio-demografische index. Voeding is geen medicijn, maar helpt wel ziekte te voorkomen, en is net als een goede gezondheid en gezondheidszorg een privilege.

Het is belangrijk om te eten op een manier die de gezondheid van je lichaam bevordert in plaats van er afbreuk aan te doen. Daarom gaan we in dit boek werken aan een *Health Mindset*. De *Health Mindset* is een manier van leven waarbij je uit liefde voor jezelf en je lichaam overwegend gezonde keuzes maakt op vlak van voeding en beweging. Het is geen dieet, je krijgt geen strak maaltijdschema en er is geen verboden voeding. In de plaats daarvan gaan we je mindset resetten. Ik wil je helpen om verliefd te worden op het proces: op het voeden van je lichaam op alle vlakken om je gezondheid te bevorderen. We gaan proberen om jou stapje per stapje betere keuzes te laten maken, waar en wanneer je kunt. Elke maaltijd krijg jij opnieuw deze keuze. Kies je voor een hamburger of een slaatje, een stuk fruit in plaats van een koekje, een glas bruisend water in plaats van een frisdrank, en zo verder. Je kiest voor gezond en voedzaam waar je kunt om je lichaam te voeden en zo goed mogelijk te ondersteunen. En kies je eens voor iets minder gezond? Dat hoort er ook bij, en doet geen afbreuk aan alle gezonde keuzes die je wel al nam. Integendeel, het helpt je misschien om een mooie balans te behouden in het voordeel van gezonde voeding. Het gaat er voornamelijk om dat kleine aanpassingen hier en daar na een tijdje in hun geheel een groot effect kunnen hebben op het vormen van gezonde gewoontes. Dat is de *Health Mindset!*

