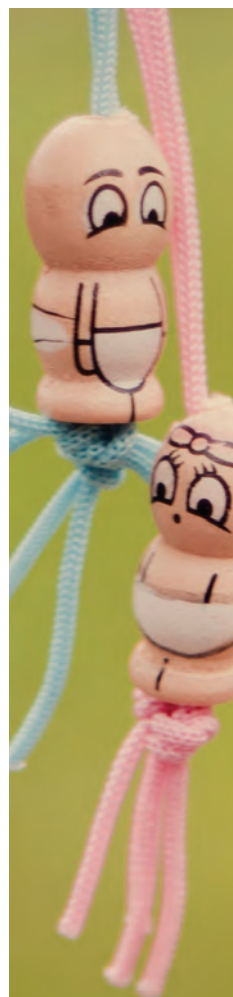


Veronique over Voeding

VOEDING VOOR MOEDER EN KIND



VOOR, TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

Veronique Hundscheid

Voedingsdeskundige

EVEN VOORSTELLEN

Ik ben geboren op 30 juni 1979 in Limburg en heb een oudere broer. Beide ouders kwamen uit grote gezinnen (moeder uit een gezin met 10 kinderen, vader een gezin met 5 kinderen) en vertelden mijn broer en mij regelmatig over hun eigen ervaringen met het verzorgen van broertjes en zusjes.

Toen ik in 2006 mijn eigen praktijk startte had ik nooit gedacht dat ik me zou gaan bezighouden met voedingsadviezen voor baby's. In die tijd waren mijn klanten voornamelijk rond de 20 en 30 jaar. Door eigen ervaringen, het lezen van heel veel boeken over onvruchtbaarheid, zwangerschap, baby's en voeding en door praktijkvoorbeelden, is mijn kennis hierover alleen maar toegenomen.

Op 31 december 2009 werd onze dochter geboren en ik wist dat het een interessante tijd zou gaan worden. Niet alleen wat betreft haar ontwikkeling maar ook wat betreft voeding en alles wat daarbij komt kijken. Al deze kennis en ervaring heb ik weer kunnen gebruiken toen op 20 februari 2012 onze zoon werd geboren. Wederom groeiden mijn ervaring en kennis doordat ieder kind anders is en ook andere behoeftes heeft. In mijn zoektocht naar literatuur miste ik echter een boek dat voor iedereen toegankelijk is. Een boek dat een brug slaat tussen de alternatieve gezondheidszorg enerzijds en de reguliere gezondheidszorg anderzijds met als hoofdthema



voeding. Want voeding is ten slotte een medicijn en een middel dat je gezondheid kan maken of kraken.

Helaas wordt er in de reguliere gezondheidszorg veel te weinig aandacht besteed aan dit onderwerp. Artsen weten er vaak heel weinig van af en sturen patiënten door naar een diëtist. Hoewel diëtistes goed werk doen, merk ik in de praktijk vaak dat zij geen aandacht besteden aan de persoonlijke en individuele behoefte van een cliënt. Uiteindelijk zijn wij niet allemaal hetzelfde en kan een bepaald voedingsproduct voor de een wel goed zijn en voor de ander niet. Om er achter te komen wat jouw persoonlijke behoeftes zijn op het gebied van voeding, is het belangrijk je bewust te worden. Je lichaam vertelt heel veel en het enige dat je hoeft te doen is waarnemen.

Ik zie het dan ook als mijn doel om iedereen te laten zien hoe je je bewust kunt worden en hoe je signalen van je lichaam

kunt waarnemen. Deze waarnemingen zijn belangrijk en helpen je betere en gezondere keuzes te maken in je leef- en eetpatroon. De aanpassingen in je voeding zijn op hun beurt gebaseerd op feiten en resultaten van vele onderzoeken die hebben plaatsgevonden over de hele wereld. Je hoeft geen dokter te zijn om te weten wat er mankeert. Een moment van bezinning en het creëren van bewustzijn zorgen ervoor dat je zelf op zoek kunt gaan naar de oorzaak en er iets aan kunt doen.

Zo werk ik ook in mijn praktijk. Lichamelijke klachten zijn vaak tekens aan de wand die terug te leiden zijn naar een bepaalde hoofdklacht. Samen met de cliënt ga ik op zoek naar deze hoofdklacht om deze vervolgens met behulp van een aangepast voedingspatroon en vitaminesupplementen aan te pakken. Deze manier van werken ondersteunt de reguliere zorg zoals medicijngebruik of een operatie maar vangt deze niet. Mijn adviezen zorgen ervoor dat een cliënt zich beter gaat voelen, meer bewustzijn en positieve gedachten krijgt, die bijdragen aan een gezond en prettig bestaan.

Uit eigen ervaring spreek ik over onverklaarbare onvruchtbaarheid ruim voor de geboorte van onze dochter en ik begrijp hoe het voelt je omgeving te zien zwangeren. Uiteindelijk zwanger raken was voor ons een heel groot geschenk. Om vervolgens na 1 jaar en 3 maanden weer een zwangerschap te mogen meemaken was voor ons niet gewoon of normaal, maar juist een wonder. Nog altijd zien mijn man en ik een zwangerschap als een groot wonder. Na een periode bezig te zijn geweest met de vraag of wij ooit zwanger zouden raken en de geboortes van onze kinderen is het nu tijd om mijn kennis en ervaring te delen. Misschien helpt het boek je niet met alle vragen die je hebt, maar het vormt zeker een goede basis om vandaar uit verder te gaan. Ik wens jou dan ook veel plezier en bewustzijn toe.

Wil je meer weten over mijn werk met zwangere vrouwen, baby's, kinderen en Mamacafé Born e.o.? Kijk dan op de website www.adfymenta.nl of stuur een berichtje: info@adfymenta.nl

INHOUD

<i>Even voorstellen</i>	5	7 TE KOUD OF TE WARM	64
<i>Voorwoord</i>	9	Vruchtbaarheid en koude 65 • Wat is Qi? 65 • Yin en yang 66 • Voeding en energie 67 • Ontstekingen en ons immuunsysteem 69 • Omega-6 en ontstekingen 69 • Voedingsproducten en hun thermische eigenschap 70	
1 VOEDING & ZWANGERSCHAP	12	OVERZICHT SEIZOENSFRUIT EN -GROENTEN	73
Gezondheid moeder en vader 13		8 VITAMINES EN MINERALEN VOOR EEN GOEDE ZWANGERSCHAP	78
• Allergie of intolerantie 14		Vitamine A 78 • Vitamine C 79	
• Genetisch bepaald 17 • Zwangerschap en allergieën 18 • Kijk uit met allergenen! 19 • Noten in de zwangerschap 19 • Hooikoorts 21 • Gebruik MSM-supplement 22 • Wat jullie zelf kunnen doen 23		• Vitamine B6 en B12 79	
2 BELANG VAN VITAMINE-SUPPLEMENT	25	• Foliumzuur 80 • Vitamine D 80	
3 HET BELANG VAN PROBIOTICA	27	• Mangaan 81 • Selenium 81	
4 VERZURING	30	• Zink 81	
Ben ik verzuurd? • Wat zijn geraffineerde producten? 33 • Prijsverschil 35 • Fytaten 35 • Suiker & verzuring 36 • Kunstmatige zoetstoffen 38		9 ESSENTIËLE VETTEN	83
• Zoetstoffen en overgewicht 41		Vezels 84	
• Andere gevaarlijke E-stoffen 43		10 TEST JE GEZOND	85
5 GIFSTOFFEN OP FRUIT EN IN PARFUM	46	Stoppen met roken 86 • Alcohol voor pre-mama's en pre-papa's 87	
EDC's 46 • Risicogroep 49		11 VOEDINGSPRODUCTEN MET RISICO	90
• Verpakkingsmateriaal en voedingsproducten 52 • Schoonheid zit van binnen 53 • Maar waar moet ik nu op letten? 54		Welke voedingsproducten absoluut mijden? 90 • Salmonellabacterie 90	
6 WEG MET DIE ENERGIEDIPS!	58	• Smeerworst en vitamine A 91	
Energieleverancier voeding 59		• Vis en toxiciteit 91	
DAGSCHEMA GEZOND VOEDINGSPATROON	63	12 KRUIDEN	92
		Kruidenlijst 92	
		13 SCHILDKLIER EN JODIUM	98
		Waardes 99 • Een te langzaam werkende schildklier 99 • Erfelijkheid, leefstijl en auto-immuunziektes 100 • Een te snel werkende schildklier 101	

14	SCHILDKLIER EN ZWANGERSCHAP	104	22	RADELOOS WORDEN VAN JE BABY	166
	Onvruchtbaarheid en schildklierhormonen 104 • Een schildklierandoening tijdens de zwangerschap 105 • Borstvoeding en de schildklier 106 • Na de bevalling 106			Huilbaby's 167	
15	DIABETES EN VRUCHTBAARHEID	107	23	ZWANGERSCHAP EN GEBORTE	170
	Alternatief 107 • Diabetes en zwanger zijn 109			Als het gevoel wegblijft 172 • Postnatale depressie 175 • Controle 176	
16	HYPOGLYCEMIE EN ZWANGERSCHAP	112	24	INENTINGEN	178
17	OVERGEWICHT	114		Wat je zeker moet weten 179 • Maar wat is een inenting en vaccinatie precies? 179 • Immuunsysteem 179 • Jeetje, wat een gedoe! 180 • Weerstand van binnenuit 181 • BMR 181 • DKTP 182 • Aanwezigheid kippen-eiwit in vaccin 182 • Eigen keuze 184	
	17 Redenen voor overgewicht 115 • Voeding en vruchtbaarheid 115 • Waar je op moet letten als je oliën koopt! 116 • Koolhydraten en eiwitten 118 • Gezond eten 118 • Tips voor een gezond gewicht 119 • Gezond weekmenu 122		25	BABYVOEDING	185
18	ZWANGER: GEFELICITEERD!	127		Melkpap 186 • Hongerige baby 186 • Overgewicht en babyvoeding 187 • Glucose en suiker in babyvoeding 189 • Rietsuiker 191 • Waarom is suiker niet goed? 191 • Ouders met coeliakie 193 • Baby's en fruit 196 • Fruit versus groenten 198 • Toetjes enzo 200	
	Voeding 128 • Voedingsschema tijdens de zwangerschap 130 • Boter 132 • Avondeten 134 • Wat kun jij doen? 135 • Eetschema 136 • Samen koken of alleen? 139 • Peulvruchten 140 • Vóór de bevalling 144		26	STOPPEN MET BORSTVOEDING	202
19	DE BEVALLING	145		Melk- of lactoseallergie bij je baby? 202 • Brood, crackers en soepstengels 204 • Vlees, vis en eieren in babyvoeding 206 • Biologische voeding duur? 206	
	Vitamins voor je baby 147 • Wat heeft een kersverse moeder nodig? 148 • Verwarmen 148 • Lijnen en borstvoeding 148 • Ideaalbeeld 149 • Voeding na de zwangerschap 150			VERVOLGBOEK	208
20	BORSTVOEDING OF FLESVOEDING	151		RECEPTEN	209
	Borstvoeding 154 • Babyvoeding en glucose 157			Ontbijtrecepten 209 • Gezonde tussendoortjes 211 • Hartige tussendoortjes 220 • Lunch 225 • Avondeten 231	
21	EEN GOEDE START MET BORSTVOEDING	159		<i>Nawoord</i>	238
	Wat je vooraf kunt doen 159 • Borstvoeding en je partner 160 • Hoe lang borstvoeding geven? 161 • Happende baby'tjes 161 • Ervaring met borstvoeding 162			<i>Referentielijst</i>	239

VOEDING EN ZWANGERSCHAP

Er is veel gezegd en geschreven over voeding en de invloed van voeding op onze gezondheid en welzijn. Hoewel iedereen er vanuit gaat dat met kleine aanpassingen uit een boek of folder je goed op weg bent, wil ik met dit boek iedereen waarschuwen voor de gevaren van een slecht voedingspatroon en slechte diëten.

Steeds vaker worden we geconfronteerd met aandoeningen en ziektes die niet zo eenvoudig te genezen zijn. Achteraf wordt zelden – en in veel gevallen nooit – gekeken naar de ware oorzaak. Door ervaring en studie kan ik echter stellen dat in veel gevallen slechte voeding én een slechte levensstijl de oorzaak zijn van de welbekende welvaartziekten zoals (voedinggerelateerde) kanker, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes type 2, schildklierproblemen, overgewicht en hart- en vaatziekten, en een bijkomend verschijnsel ongewenste onvruchtbaarheid.

Om echter juiste en goede informatie te geven heb ik dit boek zo geschreven dat je eenvoudig leert wat de invloed van voeding nu werkelijk is. Dit boek draagt bij aan het vergroten van kennis en vormt uiteindelijk een goede begeleider voor diegenen die de stap naar een betere gezondheid willen gaan maken. **ZONDER CHIQUE AANPASSINGEN, DURE MEDICIJNEN EN OVERBODIGE VOEDINGS-PRODUCTEN.** Dit boek is een praktisch boek voor iedereen die meer wil weten over voeding en gezondheid voor zichzelf, de partner en het kindje!

Gezondheid moeder en vader

Jarenlang werd gedacht dat de gezondheid van het kind mede bepaald werd door de gezondheidstoestand van de moeder. Zo kregen van oudsher zwangere vrouwen het advies veel melk te drinken, kaas en yoghurt te eten voor extra calcium. Ook mocht men af en toe een glaasje bier gezien de aanwezige vitamine B: biergist. Er werd nooit naar de levenswijze van de vader gekeken. Sinds de toename van vruchtbaarheidsproblemen onder (jonge) volwassenen en de toename van het aantal onderzoeken hiernaar, wordt eindelijk ook de levensstijl van de vader net zo belangrijke gevonden als die van de moeder.

Hoe kan het ook anders als alle kindjes voor 50% uit genen van de moeder bestaan en de overige 50% van de vader... Het is dan toch raar wanneer we de invloed van de vader buiten beschouwing laten.

Veel mensen vinden het niet nodig om de levenswijze aan te passen aan een toekomstige zwangerschap. Waarom ineens anders gaan leven? Ik voel me toch goed!

Genetisch gezien valt er inderdaad weinig te veranderen aan onszelf. Waarom dan toch zo goed opletten en aandacht schenken aan voeding en je levenswijze?

De komende hoofdstukken staan dan ook in het teken van problemen die onze vruchtbaarheid en gezondheid kunnen beïnvloeden. Deze informatie is niet alleen geschikt voor diegene die aan het begin

staan van de wonderbaarlijke reis van zwanger raken maar ook voor iedereen die in blijde verwachting is, toekomstige vaders, toekomstige grootouders en iedereen die meer wil weten over de invloed van voeding op onze gezondheid en die van onze kinderen.

Allergie of intolerantie?

Voordat je zwanger wilt raken is het verstandig om jezelf (zowel de toekomstige moeder als de toekomstige vader) af te vragen of je ergens allergisch of gevoelig voor bent. De reden waarom ik start met dit onderwerp is dat veel mensen de invloed van een allergie of gevoeligheid op een zwangerschap behoorlijk onderschatten.

Een van de meest voorkomende allergieën is voedselallergie: eet je zonder problemen rauwe wortelen, rauw fruit (bijvoorbeeld aardbeien, kersen, appel) melkproducten, sojaproducten (sojamelk, tofu, tempéh of tahoe), vleessoorten, vis, schelp- en schaaldieren (krab, garnaal, mossel)? Of zijn hier een of meerdere voedingsproducten bij waar je last van krijgt of die je gewoon niet graag eet? Waar je bijvoorbeeld jeuk van in je mond(holte), een koortslip, eczeem of aften van krijgt? Ook een flinke hoestbui en keelpijn kunnen worden veroorzaakt door een product waar je niet goed tegen kunt. Misschien uit zich de gevoeligheid bij jou wel in acute diarree of braken.

Kortom, we eten wellicht vaker producten die ons lichaam niet verdragen kan zonder aandacht te schenken aan de seintjes die het lichaam geeft!

Een allergie is een reactie van ons immuun-

systeem op voeding of stoffen uit de lucht of omgeving (allergenen zijn een bestanddeel van natuurlijke of kunstmatige stof). Op het moment dat je lichaam in aanraking komt met een allergeen dan zal het immuunsysteem hierop reageren en een antistof aanmaken. Komen deze antistoffen in aanraking met het allergeen, dan ontstaan een of meer reacties. De reactie kan zo heftig zijn dat je er behoorlijke hinder van ondervindt. Je zult je hele leven lang moeten opletten dat je niet met dit product of die stof in aanraking komt. Door blootgesteld te worden aan allergenen waar je allergisch voor bent, put je je immuunsysteem zodanig uit, dat dit op een gegeven moment niet meer in staat is zich te verweren tegen bacteriën of virussen.

Overgevoeligheden voor o.a. voeding kunnen in veel gevallen veroorzaakt worden door een aangetaste dunne darmwand. Niet erkende allergieën, schimmels, stress, infecties, hormoonschommelingen, de anticonceptiepil en medicijnen, ongezonde voeding en levensstijl zijn van invloed op de kwaliteit van de dunne darmwand.

In ernstige gevallen spreekt men van een lekkende darm, ook wel leaky gut syndroom genoemd. Dit ontstaat wanneer de dunne darmwand dusdanig aangetast is dat slecht verteerbare voedingsresten en andere reststoffen (kunnen toxisch zijn) via de aangetaste delen direct in het bloed terecht komen. Het lichaam zal proberen zich te weren tegen deze slechte stoffen waardoor reacties op voeding, deeltjes in de lucht of omgeving kunnen ontstaan.

Wees dus altijd alert op dergelijke klachten en bespreek deze altijd met je huisarts en/of voedingsdeskundige of -therapeut om te onderzoeken welke allergie(ën) je hebt. In de praktijk komen ook mensen die



al veel allergietesten hebben gehad zonder dat duidelijk werd waarvoor ze allergisch zijn. Dat is behoorlijk frustrerend, zeker wanneer je klachten blijft houden en niet weet waardoor deze ontstaan. Met name bloedtests kunnen wisselende resultaten geven bij mensen met allergieën waardoor onzeker is welke allergenen een reactie in jouw lichaam veroorzaken.

Neem dan contact op met een natuurarts of met collega Irene Lelieveld. Zij kan door middel van haar testmethode nagaan welke allergieën of intoleranties aanwezig zijn en welke niet. Wil je meer weten over een lekkende darm en wat je zelf kunt doen om de klachten te verminderen, lees dan *Een mooie en vitale huid*. Hierin beschrijft Irene precies waardoor dit probleem ont-

staat en wat je met behulp van goede voeding en supplementen kunt doen.

Zodra je duidelijk weet welke allergenen de klachten veroorzaken en deze probeert te mijden, geef je de darm de kans om zich weer te herstellen. Probiotica is hierbij heel belangrijk om de darmflora weer te herstellen. Op deze manier verbeter je niet alleen je immuunsysteem maar ook de gevoeligheid voor bepaalde voedingsproducten.

Andere vormen van allergieën waar je misschien niet meteen aan denkt zijn:

- Hooikoorts
- Contacteczeem (bijv. nikkelallergie)
- Allergie voor huisstofmijt of dieren
- Allergie voor schimmelsporen

Ook bepaalde aandoeningen die te maken hebben met het functioneren van ons immuunsysteem zijn een gevolg van het in aanraking komen met allergenen (natuurlijke of chemische bestanddelen die een allergische reactie uitlokken zoals droge lucht, warmte, wol, zeeproducten enz.):

- Astma
- Constitutioneel of atopisch eczeem (aangeboren aanleg)

Intolerantie is een milde vorm van een allergie, je krijgt bij frequent gebruik klachten die je functioneren tijdelijk of matig negatief beïnvloeden. Bij een intolerantie is het niet het immuunsysteem dat reageert maar is er een drietal oorzaken die een reactie in het lichaam teweegbrengen.

1. Je lichaam mist een enzym om de voeding te kunnen verteren zoals bij een lactose- en een fructoseintolerantie. Door het gemis van dit speciale enzym

zal de vertering verstoord zijn en ontstaat er gisting in je darmen. Deze gisting veroorzaakt verschillende klachten zoals buikpijn, gasvorming, diarree, obstipatie of een opgeblazen buik. Collega Irene Lelieveld test in haar praktijk mensen op intoleranties en zij bevestigt dat het merendeel van deze mensen lactoseintolerant is en geen melkproducten kan verdragen.

2. Coeliakie is een intolerantie voor gluten en komt vaak voor. Mensen met coeliakie verdragen de eiwitten (= gluten) uit graansoorten niet en er ontstaan ontstekingsreacties in het darmslijmvlies van de dunne darm met alle gevolgen van dien.
3. Er bestaan ook intoleranties voor voedingsproducten die niet goed opgespoord kunnen worden. Het gaat hierbij om intoleranties die niets te maken hebben met het immuunsysteem of het gemis van bepaalde enzymen. Het zijn met name intoleranties die door de jaren heen zijn opgebouwd en waarmee mensen al jaren lopen. Vaak gaan deze intoleranties gepaard met lichamelijke klachten en uiteindelijk geestelijke klachten, omdat men gewoon niet weet wat de oorzaak is.

Bron: Een gezonde eter voelt zich beter

Wees ook bij intoleranties alert op de gevolgen en klachten. Luister naar je lichaam, er bestaat uiteindelijk geen betere methode dan het luisteren naar de seintjes die je lichaam geeft. Wees dus alert bij huidklachten zoals eczeem, huiduitslag, herpesvirus, leveraandoening, nierafwijking, gewrichtsklachten, spierpijnen, donkere kringen onder de ogen, een gelige gelaatskleur, bloed bij de ontlasting enzovoorts.

Ook overgewicht, ondergewicht en onvruchtbaarheid kunnen veroorzaakt worden door intoleranties waar je niet van op de hoogte bent. Wees dus altijd alert op dergelijke klachten en bespreek deze altijd met je huisarts en/ of voedingsdeskundige of –therapeut om te onderzoeken welke intolerantie(s) je hebt. Onderschat nooit de invloed van een intolerantie of allergie!

OPDRACHT 1

Schrijf op welke producten je niet verdraagt of lekker vindt en eventuele aandoeningen zoals hierboven beschreven:

.....
.....
.....

Bekijk ook de lijst van je partner en overleg of er een allergie of gevoeligheid duidelijk aanwezig is bij jullie beiden of alleen bij je partner of bij jou. Schrijf deze hieronder op:

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Informeer bij (schoon)ouders en eventueel grootouders naar hun voedselgevoeligheid en aandoeningen zoals hierboven beschreven. Wellicht dat ook zij bepaalde producten niet graag eten of niet kunnen eten. Alle familiale gevoeligheden en aandoeningen kunnen van invloed zijn op de gezondheid van jullie kindje.

.....
.....
.....

Genetisch bepaald

Hoewel allergieën en intoleranties niet altijd direct naar de kinderen worden doorgegeven moet je er wel vanuit gaan dat de kans dat jullie kindje allergisch of intolerant is aanwezig is. Neem deze allergieën en intoleranties dan ook serieus ondanks dat je er zelf misschien geen directe last van hebt. Door het samengaan van genen van beide ouders kunnen bepaalde aandoeningen juist versterkt worden.

Voorbeeld:

Vader heeft al jaren last van hooikoorts en neemt gedurende het seizoen antihistamine medicatie. Daar redt hij zich redelijk mee. Voor de rest neemt hij geen homeopathische of natuurlijke antihistamine producten en past zijn eetpatroon ook niet aan. Moeder heeft soms last van huiduitslag. Dit gebeurt wanneer zij te veel chocolade of andere zoetigheid eet. Ook eet ze niet graag noten want daar krijgt ze afters van in haar mond.

Beide ouders hebben te maken met intolerantie en allergie en kunnen de hooikoorts, overgevoeligheid voor chocolade (allergenen: noten, cacao, melk, soja) en noten doorgeven aan hun toekomstig kind. Buiten de genetisch aanleg kunnen ook omgevingsfactoren het risico op een allergie of intolerantie bij een kind beïnvloeden. Het is dan ook belangrijk alert te blijven zodra jullie kindje is geboren en vraag om advies van een voedingsdeskundige zodra klachten ontstaan als aanhoudende diarree, obstipatie, huidklachten of huilbuien.

Zwangerschap en allergieën

Indien een van beide ouders, beide ouders of schoonouders een of meer allergieën of intoleranties hebben, dan is er een verhoogde kans dat jullie kindje deze ook zal krijgen. Er zijn echter ook gevallen bekend waarbij kinderen niet dezelfde allergie of intolerantie van de ouders hebben maar te maken krijgen met een andere vorm. Buiten deze twee groepen is er nog een 3e groep waarbij de kinderen helemaal geen last hebben van een allergie of intolerantie. Willen jullie graag zwanger raken of ben je al zwanger, dan is het belangrijk rekening te houden met een aantal zaken.

Indien je klachten hebt na het eten van voeding of te maken hebt met andere vage lichaamsklachten zoals obstipatie, diarree, migraine of hoofdpijn, buikkrampen, huidklachten, acné enz. die maar niet weggaan, is het verstandig bepaalde voedingsproducten te mijden of het gebruik ervan te beperken. Er is namelijk een groot aantal voedingsproducten die reacties kunnen veroorzaken in ons lichaam. Deze noemen we ook wel allergenen. Hieronder zie je precies welke voedingsproducten een reac-

tie kunnen uitlokken en gemeden moeten worden indien er sprake is van een allergie en of intolerantie.

Zoals je ziet is de lijst lang en zijn er misschien veel producten uit de lijst die jij (bijna) dagelijks eet. Zodra jullie zwanger willen raken is het dus belangrijk inzicht te hebben in jullie allergieën en intoleranties en op basis hiervan jullie voeding en levensstijl aan te passen. Hoewel je misschien na het eten van allergenen niet direct iets voelt of merkt, kunnen deze vage klachten veroorzaken. Ook kunnen deze producten huidklachten, migraine, hooikoorts en astma verergeren.

Een van de voornaamste redenen is dat deze producten allemaal een bepaalde uitwerking hebben op ons lichaam. Ook wanneer je bepaalde producten overdag zonder problemen eet kun je op een later tijdstip die dag een reactie krijgen. Het is dan heel moeilijk te achterhalen welk product nu de reactie heeft uitgelokt. We spreken dan van een kruisreactie: je heb een allergie of intolerantie en door het eten of in aanraking komen met een ander allergeen, ontstaat een reactie. Klachten als hoofdpijn, migraineaanval, diarree, obstipatie, buikpijn,

Allergieën	Intolerantie	Intolerantie door enzymtekort
Schelp- en schaaldieren*	Tomaat (rauw of gekookt)	Lactose*
Melkeiwit*	Alle citrusvruchten*	Fructose
Ei*	Varkensvlees*	
Pinda*	Soja	
Tarwe	Kunstmatige E-nummers *	
Noten	Noten	
Fruitsoorten	Pinda*	
Soja	Chocolade* en cacao-producten*	
Vis	Schelp- en schaaldieren*	
	Kan voor bijna alle voedingsproducten voorkomen	<i>Bron: Een gezonde eter voelt zich beter</i>

jeuk, astma-aanval enz. kunnen dan ontstaan. In de aanloop naar een zwangerschap doe je er als toekomstige moeder dus goed aan de bekende allergenen te mijden.

Probeer dan ook de producten met een * zoveel mogelijk te mijden of neem in geringe mate alleen maar biologische varianten!

Twijfel je of je een allergie of intolerantie hebt en je hebt last van lichamelijke klachten, laat dan een voedingstest doen!

Kijk uit met allergenen!

TIP:

Japanse sojasaus bevat altijd tarwe. Ben je zwaar allergisch voor gluten koop dan alleen glutenvrije sojasaus van Lima: Tamari. Van de bekende merken Kikkoman en Go-Tan zijn ook glutenvrije varianten te koop bij de betere supermarkten en groothandels. Go-Tan bevat echter wel tarwe-extract. Volgens de Codex Alimentarius is Go-Tan sojasaus glutenvrij (norm < 20 ppm; onze sojasaus < 20 ppm).

Maïs, rijst, boekweit, quinoa, amaranth, gierst en haver bevatten van nature geen gluten. Vaak worden deze producten bewerkt in een omgeving waar ook glutenbevattende granen en zelfs melkproducten worden bewerkt. Op deze manier komen er toch glutenbevattende deeltjes in de verpakking terecht. Wij noemen dit kruisbesmetting. Hetzelfde geldt voor pinda: veel producten zoals koekjes, chocolade en hartige snacks kunnen in de fabriek besmet raken door reststoffen van pinda's. Mensen die een pinda-allergie hebben zijn dan ook heel alert op voedingsproducten. Ken je iemand

met een pinda- of notenallergie en kan hij of zij daar acute klachten van krijgen, controleer dan heel zorgvuldig de etiketten. Bij twijfel kun je de fabrikant bellen of kiezen voor een ander product waar duidelijk op vermeld staat dat er géén pinda- of notenresten in voorkomen. Deze allergie kan namelijk in zeer ernstige gevallen dodelijk zijn.

Hebben je partner of jij last van een pinda-allergie, intolerantie of is een van jullie intolerant voor pinda's? Mijd deze dan zoveel mogelijk tijdens de zwangerschap. Pinda's zijn een allergeen dat ook een allergie of intolerantie voor andere voedingsproducten kan uitlokken bij zowel de moeder als bij jullie toekomstige kindje.

Hoewel noten ook allergenen zijn, is het gebruik daarvan tijdens de zwangerschap wel toegestaan maar dan met mate. Dit betekent dat je om de dag een handje noten kunt eten. Overdaad schaadt altijd dus wissel noten af met bijvoorbeeld geroosterde zonnebloempitjes, pijnboompitjes en pompoenpitten. Geroosterd smaken deze net zo lekker! Heb je echter een notenallergie of -intolerantie, laat ze dan weg uit je voeding.

Noten in de zwangerschap

Onderzoeken tonen een verband aan tussen het gebruik van noten tijdens de zwangerschap en longproblemen bij baby's zoals astma. Zo zou het dagelijks eten van noten de kans op astma aanzienlijk vergroten. Bij dit onderzoek wordt echter niet vermeld of de ouders zelf te maken hadden met voedselallergiën of -intoleranties. Ook werd niet gekeken naar het gebruik van flesvoe-



ding of borstvoeding onder deze groep baby's. Ben nu niet bang om noten te eten, want noten zijn gezond. Eet 1-2 handjes noten per dag en wissel af met zaden en pitten!

Tegenwoordig zijn fabrikanten verplicht om de allergenen te vermelden op hun product maar helaas zie ik nog altijd producten in de supermarkt waar geen allergenen op vermeld staan en moet je zelf goed de etiketten lezen. De meeste biologische

producten verkrijgbaar in de supermarkt bevatten allergieinformatie en de beter gesorteerde supermarkt heeft een apart schap voor dieetproducten.

TIP!

Bij speciale glutenvrije winkels of reformwinkels kun je producten van Provena en Semper kopen. Deze merken hebben heerlijke havervlokken en havermeel dat niet alleen super voedzaam is maar ook verwarmt (*zie over yin en yang*)! Ideaal om je lichaam een flinke dosis energie te geven die je nodig hebt voor, tijdens en na de zwangerschap.

Gierstvlokken kun je kopen van bijvoorbeeld het merk De Halm maar kan mogelijk sporen van gluten bevatten. Verder is het belangrijk te weten dat gierst geen gluten bevat, maar wel klachten kan veroorzaken bij mensen die zeer sterk op gluten reageren. Beperk het gebruik van gierst als je merkt dat klachten terugkomen of erger worden. Controleer de verpakkingen goed en mijd producten waarvan je niet zeker weet of deze glutendeeltjes bevatten.

Hooikoorts

Heb je veel last van hooikoorts of stofallergie en wil je geen antihistamine nemen, probeer dan deze alternatieven die je ook tijdens de zwangerschap prima kunt nemen:

- Luffeel van Heel, tabletjes
- Pollinossan van Dr. Vogel, tabletjes
- Allerfleur van Bloem, druppels
- Gencydo neusspray van Weleda
- Ogentroost oogdruppels van Weleda
- Merurialis oogdruppels van Wala
- Berdonia neusspray van Wala

Ook met voeding kun je veel doen om hooikoortsklachten of klachten van je slijmvliezen (neus en ogen) te verminderen. Met name in het hooikoortsseizoen of in de periodes waarin je meer last hebt van klachten, mijd dan zoveel mogelijk:

Alcohol: bier, wijn, aperitieven, bier zonder alcohol (i.v.m. mout en gist!), sterke drank
Melk- en kaasproducten, alsook slagroom (zure zuivel mag met mate!)
Citrusvruchten zoals sinaasappel, citroen
Appels, kiwi
Seizoensfruit zoals bijv. aardbeien, kersen en bessen
Varkensvlees
Suiker
Cacao en chocolade
Eieren
Groene en zwarte thee en koffie
Glutaminaat/vetsin
Andere niet-natuurlijke smaakversterkers!
Vet voedsel zoals frieten en snacks
Kaas en melk van schaap, geit, buffel
Kunstmatige zoetstoffen
Schelp- en schaaldieren
Soja

Deze producten werken slijmvormend, weerstandverlagend en kunnen kruisreacties veroorzaken in het lichaam. Lukt het je niet om alle producten weg te nemen, probeer dan meer dan de helft weg te laten en te vervangen door bijvoorbeeld plantaardige producten zoals sojakaas en rijstmelk en producten gezoet met rijststroop, Stevia, palmsuiker of kokosbloemsuiker.

Fruit kun je het beste niet rauw eten omdat dit kruisreacties kan veroorzaken. Fruitjam, fruitmoes (zie recepten) en gedroogd fruit mogen met mate dagelijks

worden gegeten. Eet zoveel mogelijk gekookte en gewokte groenten en biologische komkommer bij je lunch en avondeten.

Wanneer je precies weet rond welke periode je last zult krijgen van hooikoorts, schrijf dan ruim 2 maanden vóór deze periode in je agenda dat je op je voeding moet gaan letten. Door het langzaam afbouwen en verminderen van het gebruik van deze producten voorkom je afkickverschijnselen en de behoefte aan een product. Ook heb je tijdens deze maanden de tijd om nieuwe gezonde producten te kopen die je wel mag nemen. Start ook op tijd met het nemen van extra vitamine C (250 mg, 3x per dag) en neem een multivitamin supplement.

Gebruik MSM supplement

MSM betekent methylsulfonylmethaan en is een voedingssupplement dat vaak ingezet wordt bij mensen met hooikoortsklachten. Door het innemen bindt MSM zich aan de slijmvliezen (denk aan luchtwegen en darmwand) en vormt als het ware een beschermlaag. Deze laag beschermt tegen allergenen waardoor de kans op een reactie kleiner wordt. Afgezien van nog een groot aantal positieve effecten van MSM op ons lichaam, bevordert MSM ons immuunsysteem en vermindert MSM allergische reacties. MSM zit ook in rauwe producten zoals melk, fruit, groenten, zeevruchten en vlees. Ook moedermelk bevat MSM.

Hoewel MSM zonder problemen ingenomen kan worden, is 1x per dag een MSM tablet van 1000 mg voldoende. Je kunt MSM prima nemen wanneer je zwanger wilt raken. Hoewel MSM niet schadelijk zou zijn tijdens de zwangerschap, raad ik je

aan MSM alleen te gebruiken onder toezicht van een deskundige zodra je weet dat je zwanger bent. Ben je vegetariër of eet je veganistisch, neem dan ook MSM voor een goede darmflora.

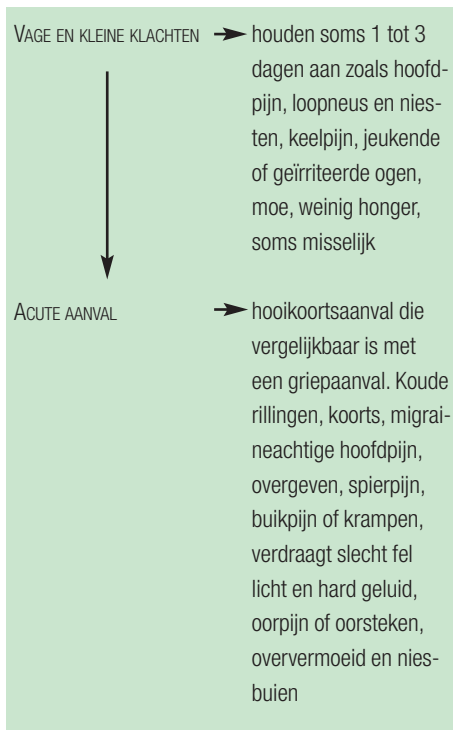
Verder is het belangrijk te weten dat niet alleen voeding maar ook andere factoren hooikoorts en aanverwante allergieën negatief beïnvloeden. Hieronder kun je een aantal lezen:

- Stress en spanning: door lange tijd stress of spanning te voelen zal je weerstand lager worden. Hierdoor ben je gevoeliger voor alle allergenen en bacteriën die om ons heen zijn.
- (Over)vermoeidheid: lange dagen gewerkt of feestjes gehad? Vermoeidheid en uitputting zijn slecht voor het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Wanneer je te weinig slaap krijgt zal je weerstand minder goed kunnen werken. Hierdoor ben je wederom vatbaarder en gevoeliger voor allergenen uit je omgeving.
- Chemische middelen: denk hierbij aan parfum, zeep, verf of bleekmiddel. Deze adem je in en ze irriteren direct de slijmvliezen. Ook tasten de geurdeeltjes van chemische middelen de beschermlaag van de slijmvliezen aan waardoor deze nog gevoeliger worden voor allergenen uit de omgeving. Wees dus voorzichtig met het verven van een kamer: smeer je neus in met wat speciale crème en zet daarna een mondkapje op om te voorkomen dat je direct de geur van verf inademt.

Hooikoortspatiënten kunnen op verschillende manieren hinder ondervinden van deze allergie. Sommige mensen zijn heel

erg ziek en voelen zich heel beroerd bij een acute hooikoortsaanval.

Hoewel je dit niet altijd kunt voorkomen, is het belangrijk te letten op bepaalde kleine klachten die ruim voor een acute aanval optreden. Vaak worden deze kleine klachten genegeerd omdat je denkt dat ze wel weer over gaan. Helaas is dit niet waar, in de hooikoortsperiode ben je heel vatbaar voor klachten en een acute aanval. Soms kunnen kleine klachten een paar dagen aanhouden voordat er een acute aanval is. Hieronder zie je schematisch weergegeven hoe dit in zijn werk gaat:



TIPS!

1. Neem gedurende het hooikoortsseizoen genoeg rust en zorg dat je goed herstelt na een inspanning zoals bij sport of zwaar lichamelijk werk.

2. Wanneer je last krijgt van vage klachten zorg dan voor genoeg slaapruster en pas je voeding direct aan.
3. Neem speciale hooikoortsmiddelen op homeopathische basis en mijd indien mogelijk medicijnen zoals bijv. Zyrtec.
4. Neem een goed multivitamin supplement met daarbij extra vitamine C: 3x daags 1 tablet van 500 mg.
5. Blijf je last houden van hooikoortsaanvallen, maak dan een afspraak bij een orthomoleculair arts. Die kan je door middel van goede supplementen helpen je immuunsysteem te verbeteren en je weerbaarheid tegen allergenen te verhogen.

Wat jullie zelf kunnen doen

Wanneer je (zwaar) allergisch bent en je dagelijks moet beschermen tegen allergenen ben je nog meer gefocust op het krijgen van een gezond kindje en het liefst zonder deze aandoening. Er is dan ook een aantal dingen dat je kunt doen. Helaas is dit geen garantie dat jullie kindje vrij zal zijn van een allergie of intolerantie. Zo zijn er ook genoeg gevallen bekend van ouders die geen allergie of intolerantie hebben maar toch een kindje krijgen dat zwaar allergisch is. Kortom, focus je op het belang van een gezond voedingspatroon dat bij je partner en jou past. Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen als toekomstige ouders, is er voor zorgen dat je weerstand optimaal is. Hieronder zie je eenvoudig wat je met ingang van vandaag al kunt doen.

Ben je allergisch of intolerant en heb je veel klachten, dan is het aan te raden je weerstand niet alleen met behulp van voeding

en voedingssupplementen te verbeteren maar ook gebruik te maken van onderstaande therapieën om je weerstand te verbeteren en mogelijk klachten te verminderen.

- Acupunctuur
- Homeopathie
- Osteopathie

Daarnaast is het altijd belangrijk je conditie goed te houden door te bewegen. Sporten, wandelen en fietsen zijn goede manieren om spieren aan het werk te zetten. Belangrijk is dat je buiten je dagelijkse beweging van minimaal 30 minuten ook 1-2 maal per week aan sport doet voor meer inspanning. Te veel sporten is ook niet goed en kan nadelig werken op de vruchtbaarheid. Heb je overgewicht of heb je een BMI tussen 25 en 30, overweeg dan een personal trainer. Deze persoonlijke trainer kan je helpen bij het langzaam en goed opbouwen van conditie en hierdoor in gewicht afnemen. Verder kan hij of zij je motiveren en stimuleren om meer uit jezelf te halen en op een goede manier je lichaam te trainen.

Een extra voordeel is dat je niet naar een sportschool hoeft aangezien sommige personal trainers over een eigen kleine gymzaal beschikken voor het doen van oefeningen. Bewegen en in beweging blijven is een van

de beste manieren om vitaal en gezond te blijven. Probeer dan ook iedere dag ruim 30 minuten buiten te wandelen of te fietsen. Hoewel in het voorjaar de lucht gevuld is met pollen, kun je met behulp van een mondkapje (verkrijgbaar bij de bouwmarkt of Doe-het-zelver) toch buiten wandelen of fietsen. Dit kapje voorkomt dat je direct pollen inademt via neus of mond. Dit kapje werkt ook prima wanneer je gras maait of in de tuin wilt werken.

Binnen sporten is ideaal voor koude maanden maar moet niet de enige vorm van beweging zijn. Koude temperaturen en frisse lucht zijn goed voor lichaam en geest en laat de auto eens staan wanneer je ergens naartoe moet. Daag jezelf uit om je grenzen te verleggen en spaar brandstof voor je auto. Gezond zijn en blijven omvat niet alleen maar gezonde voeding maar ook een gezonde bewegingsstijl. Probeer hiervoor wekelijks tijd vrij te maken in julie drukke agenda.

OPBOUWEN VAN WEERSTAND DOOR BEWEGING

<i>Normale beweging</i>	<i>Hoge inspanning</i>	<i>Hoge conditionele inspanning</i>
Dagelijks wandelen	Pilates	Aerobic/Bodypump
Fietsen	Zumba	Spinning
Trap lopen	Teamsport	Hardlopen
Tai Chi, Zhineng Qi Gong	Power/Ashtanga) Yoga	Wielrennen of mountainbiken