



VOOR SOPHIE & PEPIJN

*En voor alle (toekomstige)
mama's, papa's en hun kinderen,
omdat jullie allemaal recht hebben
op een vitale start.*



Geloven in een wonder geeft geen tastbare verklaring.
Geloven in de waarde heeft een tactvolle benadering.
Wat heb jij nodig om hun gevoelsleven te bereiken?
Wat is jouw doel om wat een ander doet te vergelijken?

Raak het vertrouwen en deel compassie en beleving.
Durf te balanceren voor een unieke samenwerking.
Beweeg jouw gevoel en intuïtie tot menselijkheid.
Ervaar het vertrouwen van psychosociale gezondheid.

Het gaat niet om kennis voor wie je een behandeling start.
Kijk met je ogen om te zien en luister naar je eigen hart.
Wees bewust van je innerlijke kracht en niet je rationele.
Zie de toonbare vraag om ervaringen op aarde te delen.

Alexander van der Zande

01-09-2013



INHOUD

Voorwoord	10
Inleiding	13
DEEL 1 - KINDERWENS: VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP	20
1. SAMEN NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST	22
1.1 De bloedsuikerspiegel	23
1.2 Het slijmvlies	30
1.3 Voeding dat het slijmvlies verbetert	35
1.4 Ontstekingsbevorderende voedingsstoffen	37
2. VOEDING	51
2.1 Eiwitten	56
2.2 Koolhydraten	64
2.3 Granen	70
2.4 Vetzuren	72
2.5 Water	82
DEEL 2 - ZWANGERSCHAP: VOEDING EN LEEFSTIJL	88
3. VITAMINEN EN MINERALEN	90
3.1 Vitaminen	90
3.2 Mineralen	99
3.3 Voedingssupplementen	103
3.4 Ongunstige stoffen	106
4. GEZONDE ONTWIKKELING VAN DE MOEDER	114
4.1 Leefstijl	114
4.2 Inspanning	115
4.3 De geest en het lichaam	118
4.4 Ontspanning	119
4.5 Gedachten	121
4.6 Yin Yang	123
4.7 Lichamelijke ontwikkeling	124
4.8 Zwangerschapskwalen	126
5. GEZONDE ONTWIKKELING VAN DE BABY IN DE BUIK	139
5.1 Hormonale ontwikkeling van de baby	139
5.2 Opbouw DNA	141
5.3 Ontwikkeling hersenen en centrale zenuwstelsel	142
5.4 Ontwikkeling beenderenstelsel	143
5.5 Gezond geboortegewicht	144
DEEL 3 - INVLOED VAN BUITENAF BEÏNVLOEDEN	146
6. PRAKTISCHE TIPS	148
6.1 Van ongezond(er) product naar gezond(er) product	148
6.2 Standaard uitrusting keukenkastjes	150
6.3 De bevalling	152
7. VERSTORENDE STOFFEN	154
7.1 Hormoonverstorende stoffen	154
7.2 Gifstoffen via de mond	156
7.3 Gifstoffen via de huid	176
7.4 Gifstoffen via de inademing	179
7.5 Stralingen	182
7.6 Ruggenprik	186
BIJLAGEN	188
Nieuwe richtlijnen: het overzicht	190
Dankwoord	194
Recepten	198
Bronvermelding	222

VOORWOORD

Het is met veel plezier dat ik dit voorwoord schrijf, omdat ik het fantastisch vind dat er eindelijk eens een complementair boek geschreven is voor de zwangeren.

Je zwangerschap zelf positief beïnvloeden is goed mogelijk door de brede en goede adviezen in dit boek. Bovendien is Sanne haar boek prettig geschreven en waar nodig wetenschappelijk onderbouwd.

Als complementair werkend verloskundige geef ik vaak advies omtrent de zwangerschapswens, zwangerschapklachten en herstel na de zwangerschap.

Uit ervaring weet ik dat het mogelijk is om met natuurlijke middelen een betere grip te krijgen op de zwangerschapswens, de zwangerschapklachten en ook op de zwangerschap. Dit kan door aanpassingen in voeding, leefstijl en anders omgaan met stress. Sanne heeft dit perfect omschreven in haar boek. Het boek is echt een *must have* voor zwangere vrouwen en stellen met een kinderwens. Het is vooral logisch nadenken. Je hoeft geen expert te zijn om dingen te begrijpen. Met prettig lezende teksten en eigen voorbeelden neemt Sanne je mee in deze wereld. Vitaal van start zal je hulp en vernieuwde inzichten geven om je zwangerschap positief te kunnen beïnvloeden en je gezondheid te kunnen verbeteren.

Momenteel wordt er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van voeding tijdens de zwangerschap. Zo is er een interessant onderzoek over zwangere ratjes:

Zwangere ratjes die tijdens de prenatale fase veel troostvoedsel (gluten, slechte vetten, zuivel, suikers) eten, krijgen ratten die een voorkeur hebben voor junkvoedsel. Ook zag je in het onderzoek dat troostvoeding op langere termijn de werking van het beloningsysteem uitput. De kenmerken hiervan komen overeen met de pathologie van ADHD! De zwangere heeft dus een keuze om gezond te eten waardoor je de keuze van je kindje voor gezonde voeding kan beïnvloeden.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt ook dat 35 tot 45% van de mensen synthetische foliumzuur, die momenteel voorgeschreven wordt, niet kan omzetten dankzij een gen-defect (MTHFR). Daardoor is synthetische foliumzuur wel goedkoop maar niet effectief voor alle zwangeren. Ook zie je vaak dat de lever problemen heeft om de niet actieve vorm van foliumzuur om te zetten naar de actieve vorm.

Sanne neemt ook deze vernieuwde adviezen mee in haar boek.

Het kan niet vaak genoeg genoemd worden dat de actieve vormen vitamine b12, b6 & foliumzuur onzettend belangrijk zijn. Deze combinatie van stoffen zorgt er voor dat je gemakkelijker zwanger raakt, dat miskramen minder vaak voorkomen, dat de kans op zwangerschapvergiftigng vermindert, dat je minder moe bent en het voorkomt neuraalbuisdefecten. Aanstaaende moeders met een vitamine b12 tekort hebben 5x meer risico op een baby met spina bifida (openruggentje) dan moeders met geen vitamine B12 tekort!

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit boek en een heel gezonde en voorspoedige zwangerschap!

Edwin Wiersma

Verloskundige, docent en therapeut in Orthomoleculaire wetenschappen
& Klinische Psycho Neuro Immunologie





INLEIDING

Gefeliciteerd! Je hebt besloten dat je zwanger wilt worden, of je bent zelfs al zwanger. Hoe dan ook, je gaat een spannende tijd tegemoet. Zwanger worden én zijn, is speciaal en vergt tegelijkertijd veel energie van het lichaam. Er zijn vrouwen die negen maanden lang op een roze wolk zitten. Ze genieten intens van de zwangerschap en het contact met het kindje in de buik. Sommige vrouwen hebben zelfs helemaal geen last van kwaaltjes. In andere gevallen vraagt de zwangerschap te veel van de moeder. De voorraden van haar lichaam raken uitgeput en dit uit zich in lichamelijke en/of geestelijke klachten. Omdat ik iedere vrouw een fijne zwangerschap toewens, waarin de zij en haar baby('s) zich gezond kunnen ontwikkelen, heb ik dit boek geschreven. Je gaat leren hoe je ervoor kan zorgen dat jouw lichaam uitputting een stap voor is en hoe je de ontwikkeling van jezelf en je baby zo goed mogelijk kan ondersteunen.

VRUCHTBAAR

Inmiddels is onvruchtbaarheid een wereldwijd probleem geworden; vrouwen én mannen hebben hier steeds vaker mee te maken. En wist je dat onvruchtbaarheid vaak een onderliggend probleem is van niet goed werkende organen en/of een verstoorde hormoonbalans? Voor sommigen kan dit vreemd - en vooral nieuw - in de oren klinken. Toch is het logisch: niets in het lichaam staat op zichzelf, in het lichaam werkt alles in samenhang met elkaar. Alle organen en hormonen zijn met elkaar verbonden en kunnen hun functie niet goed uitoefenen als hun collega-organen of -hormonen minder functioneren of zelfs uitvallen.

MIJN ZWANGERSCHAP

Tijdens mijn zwangerschap had ik sterk het gevoel dat ik goed voor mijzelf en de baby moest zorgen. Mijn hele wereld draaide om de zwangerschap en onze baby. Ik wilde ervoor zorgen dat wij beiden gezond en sterk door de zwangerschapsmaanden heen zouden gaan. Er was alleen één probleem: er is veel tegenstrijdige informatie beschikbaar, waardoor ik door de bomen het bos niet meer zag. Daarom ben ik me inmiddels een studie en verschillende cursussen gaan specialiseren in voeding in combinatie met zwangerschap en heb ik verder onderzoek gedaan naar verstorende stoffen. Vanuit dit oogpunt heb ik geconcludeerd dat de huidige richtlijnen rondom de zwangerschap incompleet zijn en vanuit mijn visie zelfs niet kloppend.

MIJN VISIE

Mijn inziens ontstaan klachten pas bij een (dreigend) tekort aan bepaalde voedingsstoffen in het lichaam of als er disbalans heerst in de geest. Dit is voor mij de voornaamste reden van mijn intense dankbaarheid voor gezonde voeding. De kracht van voeding zit hem in het aanvullen van tekorten in het lichaam en het onderhouden van de hormoonhuishouding, waardoor het lichaam en de geest meer ruimte krijgen voor de juiste balans. Een juiste balans zorgt ervoor dat je gezond bent en dat je je energiek en gelukkig voelt.

Dit boek, wat is opgedeeld in drie delen, is een aanvulling op de huidige adviezen maar ook een middel om geheel nieuwe richtlijnen bespreekbaar te maken.

DEEL 1

KINDERWENS: VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Deel 1 van dit boek geeft informatie die in de praktijk voorafgaand aan de conceptie voor man en vrouw, én ook tijdens de zwangerschap voor de vrouw bruikbaar is. Door het opvolgen van de adviezen in deel 1 van dit boek wordt het immuunsysteem van de vader en moeder verhoogd. Deze verbeterde immuunsystemen verhogen de vruchtbaarheid bij beiden en vergroten de kans op het hebben van een gezonde zwangerschap.

Door te weten welke voeding de organen en de hormoonhuishouding schaadt en welke voeding juist een onderhoudende functie heeft, ken je de troef voor een gezonde vruchtbaarheid en zwangerschap. In deel 1 van dit boek wordt onderscheid gemaakt in voeding en krijg je uitleg over hoe bepaalde organen in het lichaam werken.

Halverwege mijn zwangerschap kreeg ik last van een zwangerschapskwaal; bekkeninstabiliteit. Ik kreeg van de bedrijfsarts het advies om 'bekken-besparend' werk te doen. Ik mocht alleen zitten, maar ook dat deed pijn. Ik ging steeds minder werken, en steeds meer bleef ik met pijn in bed liggen. Ik vroeg me op dat moment echt af of dit de rest van mijn zwangerschap zou aanhouden. Ik bedacht me dat er tegenwoordig veel zwangere vrouwen vroeg uitvallen vanwege zwangerschapskwalen. Dit moet toch een oorzaak hebben?

Ik merkte dat mijn toen al gezonde voedingspatroon niet genoeg bood om mij tijdens de zwangerschap te voorzien van voldoende voedingsstoffen. Waarom kreeg ik anders bekkeninstabiliteit? Dit was voor mij het teken dat mijn lichaam een tekort had aan bepaalde voedingsstoffen, wat het bekkenprobleem veroorzaakte. Ik ging op onderzoek uit en paste mijn voeding aan. Wat er toen gebeurde? De klachten verdwenen binnen een week, en ik kon weer *gezond en gelukkig zwanger* zijn.

DEEL 2

ZWANGERSCHAP: VOEDING EN LEEFSTIJL

In het tweede deel van het boek leer je hoe je tijdens de zwangerschap voeding en leefstijl kunt inzetten ter verbetering van de eigen gezondheid alsook die van de baby. Er wordt ingegaan op hoe sterk de geest is en hoe je hiermee kan omgaan. De onderwerpen ontspanning versus inspanning staan hierbij centraal. Verder ga je leren over enkele belangrijke aspecten die zich bij de baby ontwikkelen en hoe je dit kan ondersteunen.

Veel vrouwen voelen zich tijdens de zwangerschap niet fit, soms worden vrouwen helemaal niet zwanger en steeds vaker zie je dat hele jonge kinderen al ernstig ziek zijn. Dit fenomeen kunnen we positief beïnvloeden door onze voeding en leefstijl aan te passen.

Er gebeurt tijdens de zwangerschap veel in je lichaam. In dit boek neem ik je door de zwangerschap en situaties die zich voor kunnen doen mee. Zo worden zwangerschapskwalen behandeld en leer je wat je er zelf aan kunt doen om je weer fit te voelen. Ja, je leest het goed: je bent in staat om jezelf te genezen. Een zwangerschapskwaal is vaak slechts een teken van je lichaam om je te vertellen dat er iets in het lichaam niet gaat zoals wenselijk is.

'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.'
- Hippocrates

Niet alleen bij jou gebeurt er veel. Ook de baby ondergaat veel ontwikkelingen. Stel je voor: in negen maanden tijd van cel tot baby. De baby ontwikkelt zijn lichaam bestaande uit beenderen, organen, het bloedvatenstelsel, lymfestelsel, hormonen en meer. Het is belangrijk dat de baby de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, waardoor een gezonde ontwikkeling mogelijk is. In deel 2 van dit boek leer je hoe je deze bijzondere en complexe ontwikkeling kan ondersteunen.

DEEL 3

INVLOED VAN BUITENAF BEÏNVLOEDEN

Waar andere EU-landen hun best doen om zwangere vrouwen over het gevaar van gifstoffen te informeren, wordt er in Nederland nog weinig aandacht aan gegeven. Dit moet veranderen! De baby in de buik is pril en nog niet voldoende ontwikkeld om gifstoffen te verwerken. De gifstoffen worden in de cellen van zijn of haar lichaam opgeslagen, wat negatieve gevolgen kan hebben voor de verdere celdeling.

Tegenwoordig leven we in de meest toxische wereld ooit. Gifstoffen helemaal vermijden zal in dit westerse leven niet lukken. Wel kunnen we beperken dat we ze veelvuldig binnenkrijgen door kennis te vergaren over wat gifstoffen nu precies zijn en waar je ze tegenkomt. Alleen op deze manier kun je er bewust mee omgaan. En juist bewustwording is de sleutel tot een gezonde zwangerschap. Deel drie van dit boek geeft inzicht in welke stoffen een verstorende werking kunnen hebben en wat het gebruik hiervan als mogelijk gevolg heeft.

GROEI EN BLOEI

Tot slot wil ik je meegeven dat niet alleen de navelstreng verantwoordelijk is voor het doorgeven van groeistoffen. Met jouw hele lichaam en geest kun je zorgen voor een positieve invloed voor de eigen ontwikkeling en die van jouw kindje. Het is zaak om dicht bij jezelf te blijven, open in het leven te staan, positief te zijn, jezelf gezond te voeden en weer écht te genieten. Dit boek leert je om de taal van je lichaam (weer) te begrijpen. Laat dit boek je leiden tot het maken van gezonde keuzes en een bewust leven.

'Jouw lichaam biedt voldoende wegen om gezonde voedingsstoffen bij de baby te laten komen. Je hoeft alleen nog maar te weten hoe.'
- Sanne Kuijn

VROEGER WAS DE WERELD PLAT...

We kunnen de waarheid niet vangen. De waarheid is altijd onderhevig aan veranderingen. Dit boek geeft de uitkomsten van mijn onderzoek weer. Het onderzoek heeft twee doelen gehad:

- ik wilde tijdens én na mijn zwangerschappen gezond en gelukkig zijn;
- ik wilde onze kindjes zo gezond mogelijk op de wereld zetten.

Met behulp van dit boek wil ik zwangere vrouwen, én stellen met een kindervens, helpen om zich gezond en gelukkig te voelen om vervolgens in staat te zijn om een zo gezond mogelijk kindje op de wereld te brengen.

We hebben niet alles in de hand, maar we kunnen wel invloed uitoefenen op onze gezondheid en op die van onze kinderen.

Tijdens het lezen van dit boek zou het kunnen zijn dat je wordt geconfronteerd met je eigen denken. Het is niet mijn bedoeling om angst, een schuldgevoel of ieder ander negatief gevoel los te maken. Ik wil voorop stellen dat jij, als (toekomstige) moeder of vader, als individu, doet waarvan je denkt dat het juiste is. Je maakt keuzes vanuit je eigen denken, die zijn gecreëerd door waarmee je in aanraking bent gekomen. Stel jezelf open en laat dit boek je verleiden voor het inslaan van een nieuwe weg, het ontwikkelen van nieuw denken en het hebben van nieuwe processen in je leven.

VAN FOETUS TOT BABY EN KINDJE

Vanaf dit punt wordt de foetus benoemd als baby of kindje, omdat de term foetus voor mij afstandelijk klinkt. Met dit boek hoop ik dat de theorie je eigen wordt waardoor je het kunt toepassen in de praktijk. Samen met jou wil ik een gezonde(re) toekomst creëren voor onze kinderen!

*De toekomst is altijd afhankelijk van de keuzes die wij maken.
De toekomst begint altijd nu.
- Onbekend*

