



ZWANGER-ZIJN EN VOEDING

©wmr.balliël/2005

Als je zwanger bent en zo langzamerhand het beseft hiervan is doorgedrongen, ontstaan er een hele hoop vragen, o.a. ook over de voeding voor jezelf en de baby. Uiteraard krijg je van alle kanten hierover informatie, van de huisarts, de apotheek, misschien de vroedvrouw, ouders, kennissen, tv, enz. Ik ga deze adviezen en info's hier zeker niet nog een keer herhalen. (Aan het einde van dit artikel heb ik wel een paar hyperlinks geplaatst naar site's en pagina's met de 'gangbare' informatie.)

Zwanger-Zijn en Voeding, geen gebruikelijke titel. Graag wil ik proberen om het aspect van **voeding** naast het fysieke ook onder een ruimer aspect te belichten.

Aangezien dat in de afgelopen 15 jaar omtrent de zwangerschap heel veel onderzocht werd en ook heel belangrijke diagnostische methodes zijn ontwikkeld, b.v. vruchtwaterpunctie bij latere zwangerschap tot aan intra-uteriene bloedtransfusie, is er vanzelfsprekend een grote hoeveelheid aan data ontstaan. De conclusies en de adviezen veranderden dan ook om de zoveel tijd, b.v. de discussie omtrent vitamine A. Op de site's zijn dan ook verschillende interpretaties en adviezen te lezen.

Maar worden de moeders en vaders hier allemaal wijzer van ?

In de praktijk blijkt het tegendeel waar te zijn. Iedereen is van alle kanten geadviseerd, kijkt nog zelfs uit goede bedoelingen overall naar de nieuwste stand van de 'wetenschap' en iedereen krijgt ook van alle gebeurtenissen uit de hele wereld omtrent zwangerschap te zien, te horen en te lezen, o.a. via internet en de media. Aan het einde wordt de twijfel misschien groter, je gaat weer vragen, zoeken enz. en het carrousselletje blijft 'door'draaien.

Maar kijk eens naar de afbeelding hierboven:

De moeder zit rustig en kijktniet naar de buik, maar naar de ruimte midden in de driehoek tussen lichaam en voeten.

Door deze houding kunnen ergens in deze ruimte de rust en de balans ontstaan om zelf waar te kunnen nemen, of er wel alles in orde is. Niet zich afsluiten, maar zelf de filter, de onderzoeker te zijn om te weten hoe met de baby is, hoe het ervoor staat.

Daarom spreek ik in de titel ook over **Zwanger-Zijn**, een proces.

Pas dan -als de driehoek weer opent- kijk je omhoog en ga je letterlijk op de benodigde dingen af. Pas op dit moment is het uiteraard van belang om d.m.v. objectieve informatie, ook van alle kanten voor het juiste te kiezen - of het te laten.

De auteur zelf stond als vader b.v. ook voor de vraag, wat levert een vruchtwaterpunctie op, hoe ga je met de resultaten om en wat zijn de consequenties.

De basis voor een gezonde baby met het behoud van de mogelijkheid tot alle groei-kansen, die hem zijn meegegeven is de voeding tijdens de zwangerschap. Het is zelfs zo, dat -gezien het cyclische vernieuwingsproces van het menselijke lichaam- de laatste 7 jaar vóór een eerste zwangerschap net zo belangrijk zijn voor het wel of wee van de baby, de nieuwe mens. De wetenschap hierover bestaat, maar een planning die hiermee rekening houdt is niet altijd mogelijk. Daarom kunnen de pubers m.i. niet te vroeg op gezonde en uitgebalanceerde voeding worden gewezen, je weet het maar nooit

Aangezien de **biologische waarde**^o van de voeding in zijn geheel en de specifieke tekorten is een uitgebalanceerde en complete voeding vóór de zwangerschap en een extra aangepaste voeding tijdens de zwangerschap en de zoogperiode nodig, zie tabellen.

Naast het bekende, fysiologische heeft dit nog één extra voordeel:

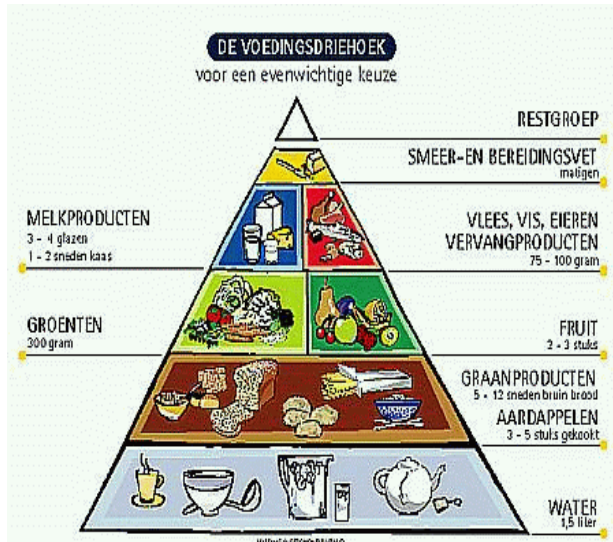
Door een goede fysieke gesteldheid en de verrijking van de voeding met adaptogenen wordt ook de **mentale en psychische gesteldheid** positief beïnvloed.

Zwangerschapsdepressie (waar en waardoor ben je 'neergedrukt' ?) is een steeds vaker voorkomend fenomeen, wat soms uit zich zelf verklaard wordt. Een tweede is de steeds hogere leeftijd van een eerste zwangerschap en al meer tijd 'achter de rug' en alle stress en prestaties van b.v. een baan.



Waar zou je bij de voeding nog extra op moeten letten?

Uiteraard zou je de onderzoeksresultaten en adviezen over **foliumzuur**^{1, 11} (extra!), vitamine A (niet te veel), vitamine D, calcium enz serieus nemen net zoals de samenstelling qua percentages vet, koolhydraten en eiwitten.²



De Voedingdriehoek, Voedingsvoorlichting België 1997

Hierbij zijn natuurlijk ook de resultaten in acht te nemen over de biologische waarde van de voeding, oftewel van de **voedingstekorten**³, zie tabellen. Ook dient goed en precies te worden gekeken hoe de samenstelling van de voeding is tijdens de verschillende fases van de zwangerschap, b.v. ontstaan van de eigen rode bloedcellen. Hier kan het gebruik van voedingssupplementen met 1, 2 of hooguit 3 ingrediënten de juiste ondersteuning bieden.

Verder is er in de afgelopen 1,5 decennia ruimschots onderzoek gedaan naar de **cruciale noodzaak** van voldoende aanvoer van de meervoudig onverzadigde vetzuren, specifiek i.v.m. de hersenfunctie, foetale stoornissen en post-partum depressie, o.a. UniMaas (Maastrichtse LCPUIFA geboortecohort). ²²

Maar er is en er was meer:

Het is heus niet zo, dat je gewoon extra goed eet (dat bestaat ook niet meer) of extraatjes aan mineralen, vitaminen, enz als combi-preparaten gaat slikken (let op: gieter effect en overdosering), een mens bestaat uit meer en uit "ingrediënten" die wij nog helemaal niet kennen of hebben gemeten.

Dat geldt in het bijzonder voor de **embryonale** fase. Juist hier is het belangrijk om alles aan het nieuwe leven te bieden voor zijn ontstaan en 'ontwikkelen'. Onderzoek hierna is gedaan o.a. door Jaap van der Wal^o, FdG / UniMaas. Dit is ook het gebied, waar een andere soort 'voeding' belangrijk is, die m.i. zelf de voorwaarde schept voor de opname en verwerking van de

fysieke voeding. Het gaat m.i. om de bewuste keuze van de ouders deze radicale verandering te aanvaarden en eraan toe te geven tot in het kleinste detail. Het gaat NIET om een houding van "zwanger=ziek of niet belastbaar of ...", maar juist om het ANDERS ZIJN.

Houding (letterlijk & figuurlijk); instelling; levensritme; voedingspatroon; communicatie; relationele verhoudingen van de ouders onderling; werken; emoties; wil(skrachten); reacties; capaciteiten & vermogens; 'slapende' karaktertrekken; verschuivingen op alle niveaus, niet alleen lichamelijk; Zijn maar een greep uit de mogelijke veranderingen.

Het is zeker voor de toekomstige ouders niet altijd mogelijk om dit proces van het begin af aan bewust mee te maken EN te weten hoe en wat op het juiste moment en op de juiste manier is te doen. Er is hier ook geen kant en klare gebruiksaanwijzing voor te geven, immers zijn iedere zwangerschap en de ouders anders, zelf bij iedere volgende zwangerschap zijn dezelfde ouders ook weer veranderd.

Belangrijk kan zijn dat naast het inachtnemen van de aanbevelingen voor de fysieke voeding ook de andere omgevingsfactoren de ruimte krijgen om te groeien en te worden gevoed.

Centraal tijdens de zwangerschap en de zoogperiode staan **rust en ruimte** voor moeder en baby in hun centrale, interne verbinding. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, dat de veel gehanteerde opvatting m.b.t. de vader "wij zijn zwanger, ik ben er ook bij, onze bevalling," niet geldt voor de innerlijke relatie van baby en moeder. Het is zelfs zo, dat door de soms **nadrukkelijke** aanwezigheid van vaders met goede bedoelingen in deze innerlijke ruimte deze juist onder druk komt te staan, onrust ontstaat en uit balans raakt. Het was ook voor de auteur een vreemde en rare ervaring, dat het 'takenpakket' juist bestond uit het scheppen van deze 'omgevingsfactoren' van rust en ruimte. Dit heeft te maken met een meer golvende karakter van het



proces **Zwanger-Zijn**, dan een lineaire of statische, waar 'gewoon iets bijkomt en het een simpele optelsom is van $1 + 1 = 3$.

De **extra en andere voeding** op dit gebied kan vele facetten hebben (deeltijd-werken en bewuste rust, juist extra tijd en ruimte creëren voor zich zelf, lezen, kunstzinnig werken, meer in de 'ruimte' gaan, wandelen, en daardoor juist het fenomeen van

ruimte ervaren, ...) Ook al zijn het alleen maar kleine momenten qua tijd of handeling, maar je geeft wel van begin af aan toe aan het nieuwe.

Hoe dit allemaal te combineren ?

Alhoewel er –zoals gezegd- geen kant en klare oplossing voor is, toch enkele aanbevelingen op een rijtje gezet:

- luister naar je lichaam
- wees je bewust van een totale verandering van begin af aan, ook al voel je het nog niet,
- geef toe aan dit langzaam sterker wordende proces,
- schep (laat scheppen) de randvoorwaarden van rust en ruimte,
- maak **duidelijke keuzes**, op ieder terrein, communiceer deze en vraag om begrip hiervoor (dit scheidt rust en stabiliteit),
- vraag alleen een of twee deskundige om voedingsadvies en blijf hierover in gesprek, o.a. om de adviezen evt. te veranderen en te actualiseren,
- ga niet op iedere nieuwe / oude detailinformatie uit de media, enz. in,
- kies voor **basale voeding** en **een** aanvullend supplement, die nog in hun **natuurlijke verband** en toestand verkeren en zichzelf in balans houdenⁿ (het lichaam kan de [bijzondere] voeding dan direct gebruiken en hoeft deze niet nog te bewerken),
- geniet van deze periode van je leven, wees vrolijk.

Tabellen, Bronnen, Info's

1

Extra foliumzuur

Foliumzuur (vitamine B11) komt in de meeste voedingsmiddelen voor en zit vooral in volkorenproducten, groente en fruit.

Foliumzuur is heel belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van het kind. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die extra foliumzuur slikken minder kans hebben op een kind met een open ruggetje, hazenlip en open gehemelte. Daarom wordt extra foliumzuur aanbevolen vanaf vier weken vóór de bevruchting tot en met de eerste acht weken van de zwangerschap. Hiervoor moet dagelijks 0,4 mg foliumzuur in tabletvorm worden geslikt.

Wanneer beginnen?

In het algemeen geldt het advies om te beginnen met foliumzuur zodra wordt geprobeerd zwanger te worden. Als voor de zwangerschap geen foliumzuur is gebruikt, kan begonnen worden zodra men weet dat men zwanger is. Blijf gewoon doorgaan met het slikken van extra foliumzuur, ook als de zwangerschap op zich laat wachten. Bij deze hoeveelheden is er geen gevaar voor een teveel.

o **Anatoom-Embryoloog Mart v/d Wal:**

<http://home.uni-one.nl/walembryo/zpinleid.htm>

http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=128

Stichting Orthomoleculaire Educatie

<http://www.soe.nl/cgi-bin/search/search.pl?Terms=zwangerschap>

Verder:

<http://www.gezondeten.com/Zwangerschap.htm>

[Gezondheidskiosk, Zwangerschap & voeding](#)

2

Tabel:	
Gemiddelde dagelijkse voedingsstoffenbehoefte voor zwangeren	
Energie	vanaf 10e week
2150 kcal	+ 180 kcal
Eiwitten	vanaf 10e week
64,5 g	+ 14 g

Vetten	30 energie%
Koolhydraten	55-75 energie%
Vezels	15-22 g/1000 kcal
Calcium	1200 mg
Fosfor	1000 mg
Magnesium	480 mg
Natrium	575-3500 mg
Chloor	750-4600 mg
Kalium	1600-3100 mg
Ijzer	10 mg
Zink	15 mg
Selenium	70 µg
Jodium	200 µg
Koper	1,1 mg
Mangaan	2,0-5,0 mg
Molybdeen	75-250 µg
Vitamine A	700 RE
Vitamine D	10 µg
Vitamine E	16-20 mg
Vitamine C	90 mg

Vitamine B1	vanaf 10e week
0,9 mg	1 mg

Vitamine B2	1,6 mg
Vitamine B6	1,4 mg
Vitamine B12	1,6 mg
Foliumzuur (B9)	400 µg
Biotine (B8)	15-100 µg
Niacine (B3)	14 mg
Panthoteenzuur (B5)	3-12 mg

Bron: Voedingsaanbevelingen voor België (1997)

Voedingstekorten

Vrouwen vanaf 19 jaar / zwangere en lacterende vrouwen

Vitamines

Inname-tekorten en marginale innames										
T = inname-tekort						M = marginale inname				
leeftijd:	19-50 jaar		50-65 jaar		boven 65 jaar		zwangeren		lacterenden	
onderzoek door:	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO
Vitamine A	T	T	T	T	T	T	T	T	T	deze groep werd door TNO niet onderzocht
Vitamine D	-	-	-	-	-	-	T	-	T	
Vitamine E	M	-	-	-	-	-	-	-	-	
Thiamine	M	-	M	-	M	-	M	-	-	
Riboflavine	-	-	M	-	M	-	T	-	T	
Vitamine B6	-	-	-	-	-	-	M	-	-	
Vitamine C	-	-	-	-	-	-	T	-	T	

Mineralen & Sporenelementen

Inname-tekorten en marginale innames										
T = inname-tekort						M = marginale inname				
leeftijd:	19-50 jaar		50-65 jaar		boven 65 jaar		zwangeren		lacterenden	
onderzoek door:	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO	SOE	TNO
Calcium	-	-	T	T	T	T	-	-	-	deze groep werd door TNO niet onderzocht
Fosfor	-	T	T	-	M	-	-	T	-	
Ijzer	T	T	-	T	-	M	T	T	T	
Selenium	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
Koper	M	T	M	T	T	T	T	-	T	
Zink	M	-	M	T	T	T	T	-	T	
Magnesium	-	-	T	T	T	T	-	-	M	

Bron: Rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding", dat op 10 april 1995 werd toegezonden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, mevr. Dr. E. Borst-Eilers.

In dit rapport, dat werd opgesteld door S.O.E.-directeur Ruud A. Nieuwenhuis, wordt aangetoond dat de Nederlandse bevolking zich inadequaat voedt.

Vitamine B12 / Foliumzuur

Vitamine B12 (500 mcg) en foliumzuur (400 mcg) zijn op de een of ander manier betrokken bij metabolische processen in ons lichaam. Er is voldoende vitamine B12 nodig om foliumzuur te activeren, een tekort aan vitamine B12 leidt onherroepelijk tot een tekort aan foliumzuur. Vitamine B12 (cyanocobalamine, extrinsic factor) is noodzakelijk voor de stofwisseling van zenuwcellen, verbetert de stofwisseling van methionine (helpt bij de preventie van vaatklachten), is noodzakelijk voor celdelingsprocessen, verbetert de eiwitstofwisseling, belangrijk voor de aanmaak van hemoglobine, bevordert de werking van het afweersysteem en de darmflora, belangrijk voor de omzetting van voedingsenergie in bio-energie, bevordert de omzetting van caroteen in vitamine A en verbetert de kwantiteit en kwaliteit van sperma. Een tekort aan vitamine B12 geeft meestal een bloedarmoede die pernicieuze anemie heet. Foliumzuur is essentieel voor de celdelingsprocessen (van belang tijdens de zwangerschap), bevordert lactatie, betrokken bij de stofwisseling van eiwitten en vetten, noodzakelijk voor aanmaak van rode bloedcellen, stimuleert de vorming van maagzuur, helpt de hersenstofwisseling, helpt de leverfunctie en is belangrijk voor goede werking van het afweersysteem en helpt bij het terugdringen van atherosclerose of aderverkalking. Een tekort aan foliumzuur meldt zich als bloedarmoede, algehele zwakte, gebrek aan energie, bleekheid, mentale verwardheid en hoofdpijn. Sinds 1993 is uit onderzoek bekend dat extra inname van foliumzuur voor en vlak na het begin van de zwangerschap de kans verlaagt op de geboorte van een kind met een open ruggetje.

Aanbeveling: Gebruik de eerste maand 1000 mcg B12 + 800 mcg/dag en daarna 500 mcg B12 + 400 mcg/dag.

o

BIOLOGISCHE WAARDE

Vergelijking tussen een studie uit 1985 en de in 1996
in een levensmiddelenlaboratorium vastgestelde
waarden in groente en fruit

Mineralen en Vitaminen [mg per 100 g]	Voedings element	1985	1996	Vershil
Broccoli	Calcium	103	33	Min 68 %
	Foliumzuur	47	23	- 52 %
	Magnesium	26	22	- 25 %
Bonen	Calcium	56	34	- 38 %
	Foliumzuur	39	34	- 12 %
	Magnesium	26	22	- 15 %
	Vitamine B6	140	55	- 61 %
Aardappels	Calcium	14	4	- 70 %
	Magnesium	27	18	- 33 %
Wortels	Calcium	37	31	- 17 %
	Magnesium	21	9	- 57 %
Spinazie	Calcium	62	19	- 68 %
	Vitamine C	51	21	- 58 %
Appels	Vitamine C	5	1	- 80 %
Bananen	Calcium	8	7	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	- 84%
	Magnesium	31	27	- 13 %
	Vitamine B6	330	22	- 92 %
	Kalium	420	327	- 24 %
Aardbeien	Calcium	21	18	- 14 %
	Vitamine C	60	13	- 67 %

Oorzaken : Uitgeputte grond, lucht- & milieuvervuiling,

te snelle groei, te vroege oogst, langdurige opslag en transport.

Bron: 1996 Farmaceutisch bedrijf Geigy, Levensmiddelenlaboratorium Karlsruhe/Sanatorium Obertal

²²pg2 Bron: Prof. Dr. G. Hoornstra, *Leven met Lipiden*, afscheidscollege 25/04/2003, et al., 72 verwijzingen

DISCLAIMER:

Please note that any advice or information contained in these pages represent the opinion of Wolfgang M.R. Balliël, unless referenced otherwise. This information should not be interpreted as a substitution or replacement for your medical therapy, only as an addition. Any advice taken concerning a medical treatment should be discussed with your own GP or other treating specialistic physician. Mr. W.M.R. Balliël (RN-GER/NL/EC) cannot accept any responsibility for any unilateral action taken by a reader of these pages, especially if this happens without any feed-back due to his advice. The information contained on these pages and the available e-mail-information are frequently reviewed and edited to assure accuracy and timeliness. The informations given in the testimonials are based on own practitioner's education & experience and the summaries from customers' history referring to the amount of information the customers were willing to give freely. Obviously, the provided personal data and the clients privacy are handled legally due to the referrals laws in the countries the advices are given. © wmr.balliël/NL-Maastricht/januari 2006
[LIVE-Customer-Service via Internet – Geen telefoonkosten](#)

n

NIEUWE GENERATIE VOEDINGSSUPPLEMENTEN**SAMENSTELLING VAN *ALOE VERA* (BARBADENSIS MILLER)**

Vitaminen	A (beta-caroteen) wordt geactiveerd in het stabilisatieproces, C (extra C is toegevoegd in het stabilisatie proces), E (extra E voor stabilisatie proces), B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine, niacinamide), B6 (pyridoxine), B12 (cyanocobalamine) , folacine, foline zuur en choline
Mineralen	aluminium, calcium, calcium-oxalaat, chloride, chroom, cobalt, fosfor, kalium (sorbaat), koper, ijzer, magnesium, mangaan, natrium, selenium, silicium, tin en zink
Amino zuren	alanine, arginine, aspartine zuur, ½cystine, glutamine zuur, glycerine, histidine, hydroxyproline, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, proline, serine, threonine, tryptofaan, tyrosine en valine
Vetzuren	linol, linoleen, myristine, capryline, oleïne, palmitine en stearine
Anti Septisch	kaneelzuur, lupeol (een natuurlijk salicylzuur), phenol, saponinen, ureumstikstof, zwavel, resistannol
Analgetisch	lupeol, magnesium (lactaat), antraceen, anthranol, aloetine zuur, emodine en Aloe-emodine
Anti Inflammatoir	bradykinase, β-sitosterol, campesterol, HDL-cholesterol, een nieuw ontdekte component acemannan toont een stimulatie van het immuunafweersysteem
Enzymen	aliinase, amylase, bradykinase, catalase, cellulase, creatinine fosfokinase, lactine dehydrogenase, lipase, nucleotidase, oxidase, protease, SGO transaminase en SGP transaminase
Mono/Polysacc harid	aldonantose, cellulose, glucose, mannose, L-rhamnose, acemannan
Overigen	aloïne, barbaloïne, isobarbaloïne, chrysofaanzuur, creatine lactaat, alkalische fosfatase, zure fosfatase, etherische oliën en lignine, triglyceriden

10 UNIEKE VOORDELEN

1	Penetratie	heeft de eigenschap snel en diep in de huid door te dringen, gaat door het basaal-membraam en neemt alles mee naar binnen waardoor het ook geschikt is als vehiculum om b.v. corticosteroïden beter door de huid te doen doordringen en te laten werken
2	Antiseptisch	heeft tenminste 6 antiseptische bestanddelen die bacteriën, virussen en schimmels doden of remmen in de groei
3	Stimuleert celgroei	stimuleert, dosis afhankelijk, de groei en ontwikkeling van nieuw gezond celweefsel met name bindweefsel en heeft daarom een uniek wondhelend effect
4	Kalmeert zenuwen	heeft een kalmerend effect op het zenuwgestel waardoor men zich beter kan concentreren en gemakkelijker kan inslapen
5	Reinigt	Aloe Vera harmoniseert, normaliseert en ontgift het spijsverteringskanaal de enzymen ondersteunen de spijsvertering
6	Analgetisch	verlicht pijn in spieren en gewrichten en werkt synergistisch met anti-reumatica
7	Anti-inflammatoir	onderdrukt ontstekingsreacties waarbij de roodheid, de zwelling en het warme kloppende gevoel verdwijnen vergelijkbaar met corticosteroïden maar zonder de bijwerkingen ervan
8	Anti-pruritisch	het onderdrukt de jeuk vergelijkbaar met antihistaminica
9	Anti-pyretisch	Koorts werend, het branderige gevoel van wonden en insecten beten of na aanraken van brandnetels en kwallen verdwijnt
10	Veilig	het is een natuurlijke en veilige niet toxische voedingsbron die eigenlijk geen contra-indicaties heeft, slechts zeer zeldzaam is een allergische overgevoeligheid (idiosyncrasie) gemeld die soms gepaard gaat met overgevoeligheid voor knoflook of uien