

**Beste lezer,**

In deze nieuwsbrief gaan we het thema

**‘voorbereiding op een zwangerschap’** vervolgen. Tegelijk wil ik het breder trekken, zodat personen die hier niet mee te maken hebben, er ook hun voordeel mee kunnen doen. Want wat voor een foetus en embryo nodig is, is ook nodig voor kinderen en volwassenen.



We starten met een verhaaltje: **Janus en zijn hond**

Janus heeft een hond gekregen. Het dier heet Jackie. Janus is er blij mee. Tegen zijn moeder zei hij: “Ik word door grote mensen vaak verwend met koekjes en snoep. Oma vertelde wel eens dat zij vroeger alleen een snoepje en limonade kreeg wanneer iemand jarig was, of een pepermuntje op zondag. Uit school kreeg ze een kopje thee met een kaakje, in het dialect ook wel meelkoekje genoemd. Dan heb ik het veel beter. Ik krijg elke dag snoep of koek mee naar school. Uit school krijg ik een glas limonade met een plak cake. En voor het naar bed gaan een glas diksap met chips. Van oma krijg ik regelmatig snoep. Jarige klasgenoten trakteren op zakjes snoep. Het afscheid van groep 8 is ook altijd een feest. We mogen dan zoveel snoep rapen als we kunnen. Afgelopen jaar ben ik met een grote zak snoep naar huis gegaan. En weet je mama, nu ik het zo goed heb, wil ik alles wat ik krijg delen met mijn Jackie.”



Moeder hoort het aan, maar schenkt er niet veel aandacht aan. Zodra Janus wat krijgt, geeft hij voortaan de helft aan Jackie. De hond drinkt nu ook limonade, eet koek, chips en snoep.

Langzamerhand wordt de vacht van Jackie dof. Haren vallen uit en er ontstaan eczeem plekken. Ook wordt hij kortademig en is wat hoesterig. Het wordt zo erg dat de dierenarts bezocht wordt. De moeder van Janus zegt gekscherend: “Ze zeggen wel eens dat een hond op zijn baas gaat lijken. De hond heeft notabene dezelfde soort klachten als Janus...”

Langzamerhand wordt de vacht van Jackie dof. Haren vallen uit en er ontstaan eczeem plekken. Ook wordt hij kortademig en is wat hoesterig. Het wordt zo erg dat de dierenarts bezocht wordt. De moeder van Janus zegt gekscherend: “Ze zeggen wel eens dat een hond op zijn baas gaat lijken. De hond heeft notabene dezelfde soort klachten als Janus...”

Vervolg vorige nieuwsbrief: **Ad 1. Voeding moet in orde zijn**

Is het u ook niet opgevallen dat baby's over het algemeen een vrij hoog geboortegewicht hebben? 40 jaar geleden was 6 pond bij de geboorte een mooi gewicht. Nu zijn veel baby's 8 pond of nog zwaarder. Heeft de moeder een hoge bloedsuiker (ze hoeft dan nog geen zwangerschapsdiabetes te hebben), dan krijgt het kindje ook te maken met een hoge bloedsuiker en daardoor kan het kind tijdens de zwangerschap al te maken krijgen met overgewicht.



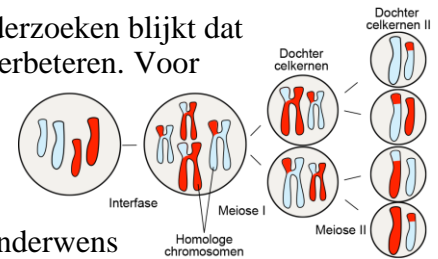
Voor de toekomstige moeder heeft een suikervrij menu met veel groenten voordelen. Zij voelt zich fitter en het kindje groeit minder hard waardoor de bevalling ook makkelijker kan verlopen. Het maakt nogal verschil, om een kind van zes pond te moeten baren of een kind van acht pond of zwaarder.

Ons lichaam heeft koolhydraten, vetten en eiwitten nodig. Het standaard Nederlandse menu bevat veel koolhydraten. Koolhydraten bestaan uit suikers, zetmeel en vezels. Suikers worden verteerd naar glucose, zetmeel wordt ook verteerd naar glucose. Zetmeel vinden we onder

andere in aardappels, brood, pasta (macaroni) e.d. Dat betekent dat we via zetmeel al te veel suikers binnen kunnen krijgen.

We weten dat foliumzuur van belang is in het eerste trimester van de zwangerschap. Niet alleen een tekort aan foliumzuur ook een te hoge bloedsuiker kan mogelijk ten grondslag liggen aan een open ruggetje (neuralbuisdefect). Meer informatie vindt u [hier](#).

Ook voor mannen is goede voeding van belang. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat wanneer zij meer foliumzuur binnenkrijgen, dat hun zaadcellen dan verbeteren. Voor meer informatie klik [hier](#). Ook [hier](#) vindt u meer informatie over wat bepaalde voedingsstoffen kunnen doen met mannelijke onvruchtbaarheid. Vaak eindigen dit soort onderzoeken met de vermelding dat er nog meer onderzoeken moeten plaatsvinden. Net alsof je met voeding en supplementen een buil kunt vallen. Bij een kinderwens is de eerste stap dat zowel man als vrouw volwaardige voeding gaan eten!



Foliumzuur wordt ook wel vitamine B11 genoemd. Het maakt onderdeel uit van het vitamine B-complex. De B-vitamines werken met elkaar samen. Daarom moet foliumzuur altijd met vitamine B12 ingenomen worden of in een complex. Foliumzuur is van belang voor het zenuwstelsel en immuunsysteem. Het speelt een belangrijke rol bij de vorming van rode bloedcellen, het erfelijk materiaal (DNA) en een gezonde groei tijdens de zwangerschap.

Folaat is de natuurlijke vorm van vitamine B11. Folaat moet in het lichaam omgezet worden naar de biologisch actieve vorm van vitamine B11. Foliumzuur is een synthetische vorm van vitamine B11, die ook bekend staat als pteroylmonoglutaminezuur. Folaat komt van nature voor in groenten, vooral in de groene soorten

Hebben we een tekort aan B12 en we slikken alleen foliumzuur, dan kan dat schadelijk zijn. Want we hebben B12 nodig om foliumzuur en folaat om te zetten naar biologisch actieve vormen. Voor meer informatie kunt u [hier](#) klikken.

### ***Omega 3-vetzuren***

Van verschillende moeders heb ik gehoord dat bij iedere zwangerschap hun ogen achteruit gingen. De ogen hebben DHA-vetzuren nodig. Het kindje heeft deze vetzuren ook nodig voor de ontwikkeling van ogen en hersenen. De hersenen bestaan voor het grootste gedeelte uit vetten. Krijgt de moeder tijdens de zwangerschap te weinig DHA-vetzuren binnen, dan kan dat een oorzaak zijn dat haar ogen achteruit gaan. DHA vetzuren vinden we vooral in vette vis. Dit is een onderdeel van de omega 3-vetzuren. Nu aten onze voorouders soms helemaal geen vis en toch hadden ze voldoende van deze vetzuren. Het verschil tussen toen en nu is, dat vlees van koeien en kippen vroeger ook omega 3-vetzuren bevatte. Nu krijgen dieren die voor de vleesproductie bestemd zijn vooral mais en soja te eten. Deze producten bevatten vooral omega 6. Vandaar dat het vlees van genoemde dieren nu ook omega 6 bevat i.p.v. omega 3. Kunt u vlees kopen van dieren die alleen met gras gevoerd zijn, dan heeft dat de voorkeur. Gras bevat omega 3-vetzuren! Voor meer informatie klikt u [hier](#).

### ***Jodium***

In Nederland krijgen veel mensen te weinig jodium binnen. De meeste bakkers gebruiken bakkerszout met extra jodium, echter sinds kort moeten ze minder zout aan het brood toevoegen. Vroeger kregen we ook jodium binnen via de groenten. Jodium verdampt uit het zeewater en komt vervolgens met het regenwater op het land terecht. Heden ten dage komen de meeste groenten uit de kas. Deze krijgen nu vaak gezuiverd water. Eten we geen brood of eten we glutenvrij brood, dan is het noodzakelijk om jodium vanuit andere bron binnen te krijgen. Bijvoorbeeld via zeewier (blaaswier), modifilan of via jodiumdruppels.

Klik op deze [link](#) naar een wetenschappelijk onderzoek. In dit onderzoek werd ontdekt dat een mild jodiumtekort tijdens zwangerschap al een negatieve invloed heeft op de hersenontwikkeling van het kind.

### ***Vitamine D***

Het is al jaren geleden dat ik een arts vroeg waarom tegenwoordig baby's na de geboorte direct vitamine D- en K-druppels krijgen. Het antwoord was: 'Dat is nodig, omdat de kinderen met een tekort geboren worden'.

Nu blijkt uit onderzoeken dat een tekort tijdens de zwangerschap negatieve consequenties heeft. Klik [hier](#) om dit onderzoek te kunnen lezen.

Is er een zwangerschapswens of u bent zwanger, laat dan de vitamine D3 in uw bloed bepalen. De ondergrens is door het UMCG te Groningen bepaald op 80 nMol/l.



### ***Vroeger en nu***

Zo langzamerhand wordt duidelijk dat onze voeding en leefstijl dusdanig is veranderd, dat we nu beter moeten opletten of we voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Onze voorouders aten vooral onbewerkte voeding. Het vlees wat ze aten kwam van dieren die ook nog aten wat voor hen bedoeld was. Nu eten zelfs vissen al soja. Kweekzalm wordt gevoed met soja en rode kleurstof. Gekweekte zalm die alleen soja te eten krijgt, krijgt grijs vlees. Om het vlees oranje te laten kleuren, krijgen ze ook kleurstof in het eten.

### ***Overgewicht van vrouwen met een kinderwens***

Gelukkig komt er meer aandacht voor dat vrouwen met overgewicht geen gezonde uitgangssituatie hebben bij een kinderwens. In het AMC in Amsterdam en het UMCG in Groningen is onderzoek gedaan wat het doet met vrouwen met een kinderwens wanneer ze hun leefstijl verbeteren en gezonder gaan eten. Het volgende citaat komt van de site van het AMC: *'Vrouwen die leefstijlbegeleiding krijgen, voelen zich daarnaast beter en worden vaker op de natuurlijke manier zwanger. De onderzoekers verwachten dat deze veranderingen ook op langere termijn een positieve invloed hebben op de gezondheid van de vrouwen en hun toekomstige kinderen.'*

U kunt [hier](#) klikken voor het hele bericht.

### ***Suikerinname tijdens zwangerschap en astma***

'Onderzoek onder meer dan 9000 moeders en hun kinderen toonde recent een verband aan tussen suikerinname tijdens de zwangerschap enerzijds en allergische astma bij hun kinderen anderzijds' [hier](#) kunt u meer lezen.

### ***Meer kinderen allergisch, vooral huisstofmijtallergie rukt op***

In sneltreinvaart volgt het ene na het andere bericht over de snelle toename van allergieën. Klik [hier](#) om het volgende bericht te lezen.

Het thema: voorbereiding op een zwangerschap wordt in een volgende nieuwsbrief vervolgd.

### ***Uitnodiging lezing NPV te Amerongen***

Op D.V. dinsdag 13 maart mag ik, op verzoek van de plaatselijke NPV, een lezing houden in Amerongen. U bent welkom bij deze lezing. Het begint om 20.00 uur. Adres is: De Allemanswaard aan de Beatrixstraat in Amerongen.

### ***Thema NPV-avond: Levensstijl, voeding en gezondheid***

Welke levensstijl is beter? 'Voorkomen is beter dan genezen', of 'Eet wat je lekker vindt. Word je ziek dan ga je naar de dokter voor medicijnen'. Wat zegt de Bijbel hierover? Wat kan voeding betekenen in het herstel van chronische aandoeningen zoals eczeem?

## **Uitnodiging voorjaarsmarkt op een boenerf in Lopik**

U bent van harte welkom op de voorjaarsmarkt van Bonisa in Lopik. Deze vindt plaats op D.V. zaterdag 17 maart van 10.00 tot 15.00 uur aan de Lopikerweg-Oost 34 op het erf van familie De Bruijn. Het zou leuk zijn wanneer we elkaar daar mogen ontmoeten. De vrijwilligers die dit soort markten organiseren, maken er altijd veel werk van, waardoor er een gezellige sfeer ontstaat met voor elk wat wils. Zie ook de [link](#).

Wilt u op die markt uw bestelling ophalen, dan kunt u de bestelling van te voren even doorgeven via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

## **Ledendag VGNS**

Op D.V. zaterdag 10 maart houdt de VGNS (vereniging gebruikers natuurlijk schildklierhormoon) haar ledendag. Bij het middagprogramma zijn ook niet-leden van harte welkom. Hebt u problemen met uw schildklier en uw lichaam heeft moeite met de reguliere medicatie, dan is dit een mooie middag voor u. Deze vereniging zet zich in voor het behoud van natuurlijk schildklierhormoon. Dit zijn hormonen van dierlijke herkomst. Jaren geleden kregen alle schildklierpatiënten met een te traag werkende schildklier natuurlijke schildklierhormonen toegediend. Op een gegeven moment kon de farmaceutische industrie deze hormonen namaken. Helaas zijn er mensen bij wie deze synthetische hormonen niet doen wat ze zouden moeten doen. Gaan zij over op natuurlijke schildklierhormonen dan gaat het vaak wel goed. Klik [hier](#) voor de link naar de uitnodiging.

## **Foodwatch**

Onlangs startte foodwatch een actie tegen de verkoop van energiedranken in ziekenhuizen. Dat was nodig want veel ziekenhuizen vonden dit kennelijk normaal. Zelfs nádat kinderartsen waarschuwden voor de ongezonde drankjes omdat zij in diezelfde ziekenhuizen jongeren zien binnenkomen met slaapproblemen, hartritme stoornissen tot zelfs nierfalen. Helaas zijn er ziekenhuizen die weigeren met de verkoop van deze energiedranken. Dit is diep droevig. Immers de kinderen van nu zijn de ouders van de toekomst. Verprutsen zij hun gezondheid, dan kunnen ze een beschadigde gezondheid doorgeven aan hun kroost! Graag vraag ik aandacht voor de handtekeningen actie van Foodwatch. Klik [hier](#) voor meer informatie.

## **Recept**

Dit keer krijgt u een variatie op het recept 'haverscones', zie het recept in deel 3 van de serie 'kracht van oorspronkelijke voeding'.



Extra nodig:  
2 eetlepels nasikruiden van Het Blauwe Huis  
(zie de productenlijst)  
Eventueel (zoete) paprika



Nadat u het deeg klaar hebt, roert u er twee eetlepels nasikruiden door. Op de gebruikelijke manier bakt u ze gaar in de oven.

Ze kunnen belegd worden met (zoete) paprika. Dit is een traktatie! U kunt ze ook in een kleiner formaat bakken en ze met stukjes paprika bij de 'borrel' presenteren. Het deeg verdeelt u dan in 30 kleine porties op een bakplaat. De baktijden zijn dan iets korter. Ongeveer 12 minuten op de hoge temperatuur en 25 minuten laag.

### **Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut