

Beste lezer,

Dit is de laatste nieuwsbrief die dit jaar verschijnt. Ik wens u alvast gezegende feestdagen en een goede jaarwisseling.

In deze en volgende nieuwsbrieven wil ik het hebben over zwangerschap en welke voorbereidingen er getroffen kunnen worden. Dit is een teer onderwerp en ik hoop dit dan ook als zodanig te behandelen.



Het thema is: **Voorbereiding zwangerschap**

Ik ga beginnen met een onzinverhaaltje

De volkstuin

Gerrit en Jaantje zijn blij. Ze hebben een volkstuintje toegewezen gekregen en kunnen nu hun eigen groenten verbouwen. Jaantje is naar de winkel geweest en heeft zakjes zaad gekocht. Gerrit ziet die zakjes liggen en neemt ze mee naar de tuin. Hij maakt de zakjes open en strooit het zaad uit over de grond. Hij wordt blij van de gedachte dat hij straks eigen verbouwde groenten kan oogsten.

Even later komt hij thuis. Jaantje ziet dat de zakjes zaad weg zijn en vraagt wat hij ermee gedaan heeft. Hij vertelt zijn verhaal.

Jaantje luistert met open mond. Ze vraagt: “Heb je de grond wel omgespit? Heb je er wel mest opgebracht?”

“Nee”, zegt Gerrit, “dat kunnen we toch wel doen nadat de plantjes opgekomen zijn? Komt er niets op dan is al dat werk voor niets geweest. Laten we eerst afwachten wat er opkomt, dan gaan we daarna wel rondom de plantjes spitten en bemesten.”

We laten Gerrit en Jaantje dit verder maar uitzoeken en gaan verder met het thema.

Voorbereiding zwangerschap

Vijftig jaar geleden bereidde bijna niemand zich voor op een zwangerschap. Sinds die tijd is er behoorlijk veel veranderd. Vijftig jaar geleden aten we bijna niet uit ‘pakjes en zakjes’. De



warme maaltijd bestond bijna altijd uit aardappelen en groenten en een klein stukje vlees. Soep werd gemaakt van zelfgetrokken bouillon, verse groenten en kruiden. Vanwege contacten met Indië kwamen we in aanraking met nasi. Jaren later werden er allerlei pastagerechten ingevoerd. Vervuiling was er in die tijd nog nauwelijks, stress was veel minder aanwezig en er was nog geen anticonceptie.

Omdat de situatie is veranderd, is het goed om

bij een kinderwens het lichaam voor te bereiden op een zwangerschap. Ook omdat tijdens de zwangerschap, menselijkerwijs gesproken, de basis voor de gezondheid van het kindje gelegd wordt. Van diabetes type 2 weten we dat de aanleg al tijdens de zwangerschap kan ontstaan.

Op dit moment wordt er veel studie gedaan op het gebied van epigenetica. “*Epigenetica is het vakgebied binnen de genetica dat de invloed bestudeert van de omkeerbare erfelijke veranderingen in de genfunctie die optreden zonder wijzigingen in de sequentie (volgorde van de basenparen) van het DNA in de celkern.*” Bron: wikipedia

Wetenschappelijk onderzoek

Hier volgt een korte samenvatting van het onderzoek: ‘Epigenetics of gestational diabetes mellitus and offspring health: the time for action is in early stages of life’ (vertaald: Epigenetica van zwangerschapsdiabetes mellitus en gezondheid van de nakomelingen: de tijd voor actie is in de vroege stadia van het leven). Het onderzoek is van juli 2013.

Korte samenvatting

De epidemische toename van type 2 diabetes en obesitas in ontwikkelde landen kan niet alleen worden verklaard door overvoeding, te weinig beweging en / of genetische factoren. Epidemiologisch bewijs suggereert dat een nadelige situatie in de baarmoeder, in het bijzonder een tekort aan of teveel aan voedingsstoffen, wordt geassocieerd met verhoogde risico's voor veel complexe ziekten later in het leven. Een indrukwekkend voorbeeld voor de 'foetale oorsprong van volwassen ziekte' is zwangerschapsdiabetes die meestal naar boven komt in 1% tot > 10% in het derde trimester van de zwangerschappen. In de baarmoeder blootgesteld zijnde aan te hoge bloedsuikers is niet alleen geassocieerd met een verhoogd aantal ziektecijfers en sterftecijfers rond de geboorte maar ook met verhoogd levenslang risico's voor het nageslacht op obesitas, metabole, cardiovasculaire en kwaadaardige ziekten.



Het hele onderzoek kunt u [hier](#) nalezen:

RIVM

In 2011 heeft de RIVM in kaart gebracht hoeveel chronische aandoeningen onder kinderen op dat moment voorkwamen. Dat is verontrustend veel. In Nederland had toen 1 op de 5 kinderen een chronische aandoening! Als de huidige generatie kinderen al zoveel klachten heeft, hoe zal het dan t.z.t. gaan met de kinderen van deze kinderen? Hier volgt een samenvatting van het rapport:

‘Voor eczeem, astma, hooikoorts, allergie, hoofdpijn, vermoeidheid, slaapproblemen, rugklachten, depressieve klachten, hyperactiviteit en ADHD, buikpijn, obstipatie en overgewicht is in kaart gebracht hoe vaak deze aandoeningen voorkomen en wat de gevolgen ervan zijn voor het dagelijks leven van kinderen. Dit rapport borduurt voort op eerder onderzoek, waaruit blijkt dat in Nederland een op de vijf kinderen een chronische aandoening heeft.

Veel voorkomende chronische aandoeningen waarvoor jonge kinderen (tot 11 jaar) het vaakst bij de huisarts komen, zijn astma, eczeem, buikpijn en obstipatie. Oudere kinderen komen het vaakst voor astma, hoofdpijn/migraine, vermoeidheid, rugklachten en buikpijn. Per jaar komt zo'n 2%-5% van de kinderen met één van deze aandoeningen bij de huisarts.

Kinderen gaan echter niet altijd naar de huisarts. Het aantal kinderen dat in vragenlijsten klachten zoals hoofdpijn/migraine en langdurige vermoeidheid meldt, is vele malen groter dan het aantal dat ermee bij de huisarts komt. In sommige studies rapporteert meer dan de helft van de tienermeisjes zulke =malaiseklachten'. Ook buikpijn, hooikoorts, slaapproblemen, depressieve klachten en overgewicht komen aanzienlijk meer voor dan registraties van huisartsen laten zien.’

Het rapport van de RIVM vindt u [hier](#).

Wilt u zich voorbereiden op een zwangerschap dan kunt u denken aan de volgende punten:

1. De voeding moet in orde zijn.
2. Medicijngebruik moet onder de loep genomen worden. Is er sprake van een omkeerbare welvaartsziekte, dan is het goed om moeite te doen het herstel ervan te stimuleren.
3. Het lichaam moet hersteld zijn van gebruik anticonceptie.
4. De darmflora moet in orde zijn.
5. Tekorten in mineralen en vitaminen moeten opgeheven zijn
6. Stress moet zoveel als kan, teruggebracht worden naar nul.
7. Het lichaam stimuleren tot ontgifting
8. Ook de man moet de voeding e.d. op orde hebben. De zaadkwaliteit kan dusdanig achteruit gegaan zijn, dat het onvruchtbaarheid tot gevolg kan hebben. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Wordt vervolgd

Consult zwangerschap(swens)

Hebt u een zwangerschapswens of bent u al zwanger en u wilt graag uw voedingspatroon tegen het licht houden, dan kunt u een consult afspreken bij Vimenta.

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor een heerlijke rode pesto zonder kaas en pijnboompitten en met gierst. Gierst is rijk aan eiwitten (10%), vitaminen, mineralen en sporelementen waaronder silicium. Wat smaak betreft past het goed in dit recept en maakt het extra voedzaam. Ook is gierst goedkoper dan pijnboompitten.



Het recept vindt u op de site (www.vimenta.nl).

Ook vindt u daar een tip over Keltisch zeezout en opmerkingen over gierst en olijfolie.



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

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut