

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

Women'sHealth

09-08-2016

FOOD NOW | EXPERT

DE EERSTE 1000 DAGEN MAKEN EEN LEVEN LANG VERSCHIL

Je gooit de laatste pilstrip weg en denkt: kom maar op met die baby! Wist je dat je vanaf dat moment al gezond moet gaan eten? Niet alleen voor een goede zwangerschap, maar ook voor de gezondheid van je kind. Dat werkt zelfs door tot je kind zélf volwassen is.

TEKST KARINE HOENDERDOS

Vroeger was de gedachte: 'Als je zwanger bent, zorgt een baby er zelf wel voor dat het alles binnenkrijgt wat het nodig heeft.' Inmiddels weten we dat dit niet klopt. Wat een moeder eet tijdens de zwangerschap, bepaalt hoe gezond haar kind wordt. Niet alleen als baby, maar nog lang daarna.

Barkers opmerkelijke hypothese

Dit idee werd in de jaren tachtig van de vorige eeuw geopperd door prof. David Barker, arts en epidemioloog aan de Universiteit van Southampton. Omdat het nog maar een idee was, werd het de Barker-hypothese genoemd. Ik hoorde Barker een keer spreken toen hij net zijn hypothese had geformuleerd. Het was tijdens een groot internationaal congres en het publiek hing aan zijn lippen. Na afloop van zijn toespraak gonsde het in de zaal: 'Dit kon toch niet waar zijn? Was het echt zo dat een moeder zoveel invloed kon hebben op de gezondheid van haar kind? Heeft een kind er echt last van als een moeder niet goed eet tijdens de zwangerschap?'

De Barker-hypothese was toen nog heel nieuw, en behoorlijk omstreden.

Men wilde het eigenlijk niet geloven. Maar onderzoek in de jaren erna zorgde ervoor dat de bewijzen zich opstapelden.

Nederlands onderzoek

Veel bewijs werd door wetenschappers uit Nederland geleverd. Internationaal bekend is het 'hongerwinteronderzoek' van hoogleraar Tessa Roseboom en haar team. In de laatste strenge winter van de Tweede Wereldoorlog waren er natuurlijk ook zwangere vrouwen. Roseboom zocht de kinderen op die tijdens de hongerwinter in de buik van hun hongerige moeder zaten. Wat voor effect had dat gehad op hun gezondheid? Het bleek dat bij deze kinderen (die op het moment van het onderzoek allang volwassen waren) meer chronische ziekten voorkwamen. In welk trimester van de zwangerschap de

hongerwinter viel, bleek van invloed op het soort ziekte dat een kind had. Was een moeder in het begin van de zwangerschap ondervoed, dan had haar kind op volwassen leeftijd meer kans op hart- en vaatziekten en overgewicht. Waren er vooral tekorten tijdens de laatste drie maanden, dan werd de kans op diabetes later groter. Het onderzoek van Roseboom werd gevolgd door tal van andere studies, onder andere uit Amsterdam, Rotterdam, Oekraïne en Engeland, allemaal met vergelijkbaar resultaat. De hypothese van Barker wordt in de wetenschap inmiddels als bewezen beschouwd. Wetenschappers zeggen nu dat de eerste duizend dagen in het leven het allerbelangrijkst zijn. Dat begint dus in de baarmoeder, tot ongeveer de tweede verjaardag. Het is een kritieke periode, die mede bepaalt of een kind later gezond oud zal worden. Men noemt dit ook wel 'metabole programmering' (zie kader). Artsen en verloskundigen zien het vooral als een kans om chronische ziektes in de maatschappij te verminderen. Ze vinden dat aanstaande ouders dit principe moeten kennen en dat er voorlichting over moet worden gegeven, het liefst al aan pubers. Want je kunt hier niet vroeg genoeg mee beginnen.

Supergemotiveerd

Diëtist Anita Badart deed vroeger voedingsonderzoek aan de Universiteit van Maastricht. Haar specialiteit was onderzoek naar de juiste vetten tijdens de zwangerschap, met name visvetzuren. Tegenwoordig heeft Badart haar eigen praktijk 'Rond en gezond', waar ze vrouwen voedingsadvies geeft vóór, tijdens en na de zwangerschap. 'Ik heb deze praktijk nu sinds 2004 en heb al diverse malen bijscholing gegeven aan verloskundigen en diëtisten over metabole programmering. Maar deze gedachte is nog steeds niet helemaal doorgedrongen. Veel verloskundigen stellen nog altijd dat de baby wel neemt wat het nodig heeft. Dat is gewoon niet waar. Misschien vinden ze het vervelend om zwangere vrouwen te veel verantwoordelijkheid te geven. Maar ik weet uit ervaring dat zwangere vrouwen juist supergemotiveerd zijn om het goed te doen. Als je zwanger bent, is dat het beste moment om slechte gewoontes vaarwel te zeggen en gezond te gaan leven. Je wilt die zwangerschap fit doorkomen en niet te veel in gewicht aankomen. Als je weet dat je kind daar ook van profiteert, is dat alleen maar een extra stimulans.'

Eenzijdig eten

De stelling van Barker werd bewezen door te kijken naar vrouwen die ondervoed zijn tijdens de zwangerschap, maar hoe zit dat tegenwoordig in Nederland? Ondervoeding komt hier toch niet voor? 'Nee,' zegt Anita Badart. 'Ik zie geen honger in de zin van te weinig calorieën. Maar in mijn praktijk komen best veel vrouwen die te eenzijdig eten. Die geen fruit eten, maar wel veel Roosvicee drinken bijvoorbeeld. Of te strikt vegetarisch of veganistisch eten. In dat laatste geval kunnen er tekorten ontstaan, bijvoorbeeld aan vitamine B12. Tijdens de zwangerschap heb je aan veel vitaminen en mineralen een hogere behoefte, daar moet je wel even rekening mee houden. In Nederland is het heel gewoon om zwangerschapsgym of -yoga te doen, maar wat zou het goed zijn als ook voedingsadviezen heel normaal zouden zijn! Je kunt daarmee niet alleen tekorten voorkomen, maar ook overvoeding.'

Overvoeding

Badart ziet regelmatig gebeuren dat vrouwen gigantisch veel aankomen tijdens hun zwangerschap. 'Laatst had ik weer een huilende vrouw op mijn spreekuur. Vóór de zwangerschap was ze een sportieve

bodybuilder, maar tijdens de zwangerschap was ze al 40 kilo aangekomen. Daar heeft niet alleen zichzelf, maar ook haar baby last van. Ook overvoeding is namelijk van invloed op de metabole programmering. De gewichtstoename kan liggen aan het feit dat je tijdens de zwangerschap minder gevoelig wordt voor insuline, waardoor je sneller vet opslaat.

Op die manier kan ook zwangerschapsdiabetes ontstaan, als je daar gevoelig voor bent. Dat is direct schadelijk voor je baby. Met de juiste voedingsadviezen, zoals het beperken van koolhydraten, kun je dit vaak voorkomen.'

Vaatdoekje

Op de website van het Voedingscentrum staat een hele opsomming van dingen die je niet mag of waarmee je moet oppassen. Rauw vlees en vis bijvoorbeeld, gerookte zalm, lever, zwaardvis, rauwkost, filet americain, chorizo, parmaham, rauwmelkse zachte Franse kaas, rauwe eieren, rauwe melk, venkelthee en anijsthee.

Badart moet ervan zuchten: 'Je mag steeds minder. Als nuchtere dame vind ik dat je het wel een beetje in perspectief moet zien. Het merendeel van deze adviezen gaan over hygiëne. Gebruik daarom je gezonde verstand, koop verse producten en eet ze snel op. Elke dag een schoon vaatdoekje is waarschijnlijk een veel betere maatregel dan al deze kleine verboden, omdat een vies vaatdoekje in veel huishoudens de grootste bron van bacteriën is.'

Metabole programmering

Het – superingewikkelde – proces dat Barker zag, wordt tegenwoordig metabole programmering genoemd.

Kort gezegd komt dit erop neer dat genen tijdens de ontwikkeling 'aan' of 'uit' gezet kunnen worden door bepaalde omstandigheden van buitenaf, zoals voeding. Een gebrek aan een voedingsstof tijdens de zwangerschap – bijvoorbeeld foliumzuur – kan ervoor zorgen dat een beschermend gen tegen diabetes niet wordt 'aangezet', waardoor de kans op diabetes bij het kind later toeneemt. Metabole programmering geldt niet alleen tijdens de zwangerschap. Bij de geboorte is een kind nog niet 'klaar': de hersenen, darmen en andere organen ontwikkelen zich nog even door. In de eerste levensjaren maakt een kind een enorme groei en ontwikkeling door. Een kind wordt dan maar liefst twee keer zo lang en vijf keer zo zwaar. De hersenen groeien in die tijd met 1 gram per dag. In deze periode zijn de genen extra gevoelig voor invloeden van buitenaf.

De beste voedingstips van Anita Badart als je zwanger bent of wilt worden.

Eten voor je kind

- Zorg dat je **GEWICHT GOED is**. Overgewicht vermindert je vruchtbaarheid.

Ondergewicht is ook geen goede start van een zwangerschap.

- Maar: ga niet lijnen als je eenmaal zwanger bent. **GEZOND ETEN** heeft nu echt de prioriteit.

- Slik meteen **FOLIUMZUUR** zodra je gaat proberen zwanger te worden (en blijf dit de hele zwangerschap doorslikken). Foliumzuur beschermt tegen het ontstaan van het 'open ruggetje'. Officieel luidt het advies om de eerste acht weken van de zwangerschap foliumzuur te slikken. Maar begin er liever mee zodra je met anticonceptie stopt, zo mis je niet de eerste weken als je niet weet dat je zwanger bent.
- Blijf **VITAMINE D** gedurende de hele zwangerschap slikken. Dit is belangrijk voor de aanmaak van het skelet van je baby.
- Eet minstens één keer per week **VETTE VIS**; de visvetzuren zijn heel belangrijk voor de hersenontwikkeling van je baby. Vette vis is bijvoorbeeld makreel, haring en zalm. Als je écht niet van vis houdt, neem dan visoliecapsules.
- **DRINK NIET, ROOK NIET** en gebruik **GEEN DRUGS**. Alcohol heeft een direct negatief effect op de vruchtbaarheid, zowel bij mannen als bij vrouwen. Bij vrouwen geldt dat vanaf elke dag een glas, bij mannen treedt dit effect op vanaf drie glazen per dag.
- Komt er **DIABETES** in je familie voor, eet dan niet te veel suikers en koolhydraten tijdens je zwangerschap.
- **EET GEVARIEERD**. Wist je dat een kind via het vruchtwater 'meeproeft' van wat je eet? Als jij gevarieerd eet, heb je later meer kans op een gemakkelijke eter aan tafel.

Populaire artikelen

€ 0,59

PEDOFIELEN AAN HET WOORD

Wii zijn niet zo

€ 0,89

**ROBERT CIALDINI | OVER PSYCHOLOGISCHE
BEÏNVLOEDING**

HET IDEE