



STRALEND ZWANGER

DE MINI GUIDE



MAXIME PADMOS

Orthomoleculair (kinder) consulent & life coach



Lieve mama,

Voor je ligt de stralend zwanger mini guide. Een mini guide waarin ik een tipje van de (s)luiertje deel van mijn kennis als orthomoleculair consulent over de zwangerschap. In mijn praktijk begeleid ik o.a (zwangere) vrouwen en moeders zodat zij (weer) kunnen stralen in hun rol als moeder door middel van coaching en voedingsadviezen. Daarnaast bied ik ook ondersteuning aan kinderen van 0-18 jaar, zodat ook zij weer kunnen opbloeien.

Tijdens de zwangerschap heeft je baby voorrang, wat betekent dat alle voedingsstoffen die je inneemt eerst naar de baby gaan en daarna pas naar jou. Daarom is het onwijs belangrijk dat je voldoende en voedzaam eet, zodat er ook wat voor jou overblijft! Goed gevoed zijn betekent een grote kans op een fijne zwangerschap, een stevige basis voor je kleintje en een fijne postpartum periode!

Ik omschrijf drie voedingsstoffen die belangrijk zijn tijdens de zwangerschap voor jou en je kleintje. Het belang van ijzer, calcium en foliumzuur (folaat) tijdens de zwangerschap ken je vast wel, alleen deze drie toppers verdienen ook aandacht.

Tot slot deel ik nog een lifestyle tip die volgens mij onmisbaar is voor een gezonde zwangerschap, maar ook buiten de zwangerschap. Je staat hier wellicht niet zo snel bij stil, maar ook deze tip vergroot de kans dat jij stralend je zwangerschap door kan komen.

◆ Een zwangerschap gaat zeker niet voor iedereen over rozen, maar met deze guide hoop ik dat jij jezelf gerust kan stellen over het feit dat jij je wel zelfverzekerd genoeg voelt over de basis die jij je kleintje meegeeft.

Liefs, Maxime





Inhoudsopgave

- 1** JODIUM, EEN ONDERSCHATTE KRACHTPATSER
- 2** CHOLINE, VOOR EEN OPTIMALE BREINFUNCTIE
- 3** OMEGA 3, ONMISBAAR VOOR JE GEZONDHEID
- 4** STRALEN DOOR EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL





Jodium, een onderschatte krachtpatser

Jodium is een erg belangrijk mineraal, voornamelijk voor onze schildklier. Tijdens de zwangerschaps- en borstvoedingsperiode is je schildklier onwijs druk bezig en komen er extra taken voor dit belangrijke orgaan bij. Dit vraagt om een verhoogde behoefte van jodium.

Voldoende jodium inname draagt bij aan goede groei en hersenontwikkeling van je kleintje.

In welke voeding vind je dit terug?

Jodium vind je voornamelijk terug in zeevoedsel, zoals zeekraal, lamsoren, norivellen (zonder de sushi helaas), zeewier, zeevis, maar ook eieren en bio zuivel.

In Nederland hebben ze er een trucje voor gevonden door gejodeerd zout in brood te gebruiken, alleen 1 boterham bevat ongeveer 20 mcg jodium. Een zwangere vrouw heeft 200 mcg per nodig per dag en een borstvoedende vrouw 220 mcg. Dat zijn heel veel boterhammen, dus daarom is het belangrijk om de voedingsbronnen af te wisselen. Dit is ook veel fijner voor je gezondheid ;).

Gooi dus wat salade du pecheur (zeewiervlokken) of verkruimel wat nori flakes over je curry of soepjes.

Neem een avocado met citroen, zeezout en wat nori flakes als tussendoortje. Maak een maaltijd met quinoa/rijst, met broccoli, kokosmelk, zeekraal, zalm en curry kruiden.

Of wat dacht je van een zelfgemaakte poké bowl met zeekraal?

◆ Zet wekelijks een stuk kabeljauwfilet (100 gr is goed voor ong. 196 mcg jodium) op het menu én zorg voor een goede zwanger multivitamine van een orthomoleculair merk* met voldoende jodium.





Choline voor een optimale breinfunctie

Dit is een topper waar weinig bij stilgestaan wordt binnen de voedingsadviezen rondom zwangerschap.

Choline is onwijs belangrijk voor een goede aanleg en rijping van de hersenen en het zenuwstelsel. Het is tevens belangrijk voor de darmwand, het geheugen en de leerfunctie. Choline is een bouwstof die wordt gebruikt voor het vormen van neuronen en het maken van verbindingen in de hersenen. Wanneer je tijdens je zwangerschap veel vergeet, moeilijk uit je woorden komt en ineens mega onhandig bent geworden kan dit best een signaal zijn dat jij je choline inname mag verhogen.

Bedenk dus ook dat na de zwangerschap én tijdens vaste voeding van je kleintje dit een topper is die je regelmatig op het menu wil zetten.

Waar vinden we deze topper in terug?:

Eigeel van bio eitjes, tartaar, avocado, kabeljauw, MSC zalm, kip, quinoa, cashewnoten, bloemkool, pistachenoten.

Ontbijten met een lekker eitje of lunchen met een omelet met groente en lekker wat kruiden.

Vervang rijst door quinoa en kies eens voor een cashewpasta i.p.v. pindakaas. Voeg de cashewpasta eens toe aan je haveremout in de ochtend.

En eet wat vaker een speltboterham met avocado en eitjes met wat nori flakes erop.



Wist je dat:

Suiker verlaagt de choline waarde in je lichaam. Hopelijk geeft dit extra motivatie om op je suikerinname te letten.



Suiker verlaagt de choline waarde in het lichaam. Mogelijk nog een stok achter de deur om te minderen met je suikerinname.



Omega 3 onmisbaar voor je gezondheid

Omega 3 staan ook wel bekend als visvetzuren. Deze vetzuren bestaan uit ALA, EPA en DHA. Deze vetzuren zijn in ons hele lichaam aanwezig en zijn dan ook onwijs belangrijk voor een goede gezondheid. Ze hebben namelijk een ontstekingsremmende functie, maar zijn ook belangrijk voor een gezonde hersen- en zenuwontwikkeling.

Je raadt het al: in de zwangerschap zijn deze vetzuren, en dan met name DHA, onwijs belangrijk voor de hersen- en zenuwontwikkeling en de ogen van je kleintje, maar ook zodat jij een fijne zwangerschap doorloopt.

Wist je dat tijdens de zwangerschap de baby 50% van jouw omega 3 voorraad gebruikt voor zijn eigen ontwikkeling? Hello Mombrain!

Choline én visvetzuren zijn dus onmisbaar tijdens de zwangerschap. Besef ook dat tijdens de borstvoedingsperiode je kleintje je omega 3 blijft opsnoepen.

In welke voeding vinden we omega 3 in terug?

Omega 3 is een voedingstof die je uit vis kunt halen. Vette vis zoals wilde zalm, makreel, sardientjes, ansjovis en haring. Plantaadige bronnen zijn: walnoten, lijnzaad, hennepzaad, chiazaad en spruiten.

Let er wel op dat je enkel vis eet met het MSC keurmerk. ASC vis is kweekvis en bevat daarom geen omega 3 en zou ik liever ook vermijden tijdens je zwangerschap (en daarna) omdat kweekvis voornamelijk antibiotica, soja en andere ellende te eten krijgt.

◆ Tijdens de zwangerschap wordt veel vette vis je afgeraden, waardoor je als zwangere vrouw snel een tekort oploopt, terwijl deze vetten juist in je zwangerschap extra belangrijk zijn.

Dit is dan ook de reden dat ik altijd een visolie (algenolie) adviseer van een orthomoleculair merk*. Ga voor kwaliteit en kies voor een visolie speciaal voor zwangere vrouwen met meer DHA. Vissmaak of opboeren is een teken van slechte kwaliteit. Vermijd dan ook de reguliere drogist en kies liever voor een natuurwinkel.

Nog meer pluspunten:

Inname van voldoende visvetzuren vermindert de kans op vroeggeboorte én een postnatale depressie.





Stralen door een stabiele bloedsuikerspiegel

Het stabiel houden van je bloedsuiker spiegel is niet alleen in de zwangerschap belangrijk maar ook wanneer je niet zwanger bent.

Tijdens de zwangerschap kan het alleen meer een uitdaging zijn vanwege je veranderde voedingspatroon. Misschien heb je meer trek in vet en zoet eten en merk je dat je veel meer behoefte hebt aan het eten van koolhydraten dan voorheen.

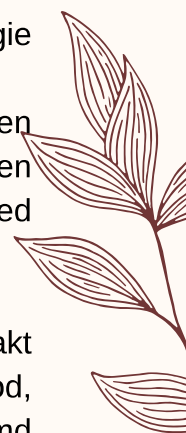
Wanneer je ervaart dat je een enorme drang hebt naar het eten van pasta, chips, pizza en frietjes of zoetheid, maar ook licht in je hoofd wordt wanneer je niet op tijd eet, hangry wordt of energie dips hebt 1 a 1,5 uur na het eten, dan zijn dit tekenen dat je bloedsuikerspiegel in een rollercoaster zit. Je ervaart pieken en dalen en het lukt je lichaam niet om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Maar hoe werkt dit nou precies?

1. Wanneer je koolhydraten eet. maakt je lichaam van de suikers glucose. Glucose is nodig om energie te maken.
2. Glucose wordt opgenomen in het bloed. De alvleesklier maakt insuline aan, zodat de cellen geopend kunnen worden en het bloedsuikerspiegel daalt. Insuline is een sleutel die de cellen opent, zodat de glucose uit het bloed kan en opgenomen kan worden in de cellen.
3. Wanneer de glucose opgenomen is in de cellen kan je lichaam er energie (brandstof) van maken.
4. Wanneer er vaak en teveel koolhydraten (zonder vezels/vetten/eiwitten) gegeten worden moet het lichaam te vaak insuline aan maken. Je alvleesklier draait overuren alleen de cellen worden ongevoelig voor insuline en glucose blijft in het bloed rondzwerven.



Het eten van eiwitten/vetten en vezels zorgt ervoor dat er minder insuline aangemaakt hoeft te worden en je bloedsuikerspiegel langzamer stijgt. Koolhydraten uit brood, pizza, witte pasta, aardappelen, witte rijst worden vaak ook snelle suikers genoemd omdat ze n een rap temp de bloedsuiker spiegel laten stijgen maar deze ook weer even hard daalt. Denk ook aan suikerrijke producten, deze hebben het zelfde effect. Wanneer je bloedsuiker daalt, merk jij dat je licht/duizelig in je hoofd wordt. Verder kun je stemmingswisselingen ervaren, een after dinner dip, of trek in zoetheid omdat je lichaam weer energie nodig heeft om door te kunnen gaan. Zoetheid = snel energie dus je brein geeft het signaal af dat je nu best een mars of een plak ontbijtkoek kan eten want dan voorzie jij je lichaam van snelle energie. Wanneer dit telkens gebeurt, zit je in een zogenaamde bloedsuiker rollercoaster.





Deze bloedsuiker rollercoaster is niet bevorderlijk voor jouw gezondheid en die van je baby. Een langdurig schommelende bloedsuikerspiegel vergroot de kans op het ontwikkelen van zwangerschapsdiabetes. Indien er Diabetes type 2 in de familie voorkomt of je weet dat familieleden ook zwangerschapsdiabetes hadden is het raadzaam om hier meer focus op te leggen.

Dit hoofdstuk voeg ik er dus aan toe, omdat ik geloof dat je dit met eenvoudige trucjes kunt voorkomen. Bewustwording is één en als dit volledig nieuw voor je is, geef dan ook jezelf de tijd om hier aan te wennen. Ontspanning rondom voeding en in je zwangerschap is het allerbelangrijkste.

Hoe pak je dit aan?

- Nuttig koolhydraten altijd samen met eiwitten én vetten. Deze zorgen er namelijk voor dat de suikers uit de koolhydraten langzamer opgenomen worden in de bloedbaan en er dus minder insuline aangemaakt hoeft te worden.
- Kies vaker voor complexe koolhydraten zoals zilvervlies rijst ipv witte rijst, zoete aardappel i.p.v. witte aardappel en experimenteer eens met quinoa en gierst. Deze bevatten meer vezels waardoor je bloedsuikerspiegel langzamer stijgt en er dus langer energie uit gehaald kan worden.
- Probeer niet de hele dag kleine beetjes te eten (mits je last hebt van misselijkheid) maar kies liever voor 4/5 eetmomenten per dag.

Wat inspiratie:

Combineer fruit altijd met een handje nootjes (vetten).

Crackers met avocado of hummus en geraspte bietjes of worteltjes.

Medjoul dadels met notenpasta, stukje chocolade en een framboos.

Stapel je boterhammen met verschillende soorten beleg: denk aan hummus met gegrilde groente of bijvoo avocado met een gekookt ei.

Bietjes salade met geroosterde zoete aardappel, geitenkaas, walnoten, olijfolie dressing en zonnebloem/pompoen pitjes.



De kracht van eiwitten;

Je eiwitten inname verhogen tijdens de zwangerschap is niet alleen belangrijk voor de groei van je baby maar zorgt er ook voor dat je eerder verzadigd bent. Meer verzadigd betekent minder cravings!



Disclaimer

Deze mini guide is met zorg en liefde samengesteld om jou vanaf een afstandje te ondersteunen tijdens je zwangerschap. Het bevat geen medisch advies. Ik ben dan ook geen arts. Zoek bij twijfel altijd je verloskundige of huisarts op.

Zoals ik in de inleiding al kort beschreef heb ik mijzelf als orthomoleculair consulent en coach o.a. gespecialiseerd in de zwangerschap, postpartum periode en de kindertijd. In mijn praktijk begeleid ik (zwangere) vrouwen en kinderen.

Als life coach ondersteun ik vrouwen in het vinden van balans en hoe ze kunnen afreken met belemmerende overtuigingen zodat ze (weer) kunnen stralen in hun rol als vrouw en/of moeder.

Mijn begeleiding gaat altijd samen met coaching en voeding/suppletie advies. In de tekst adviseer ik om suppletie van een orthomoleculair merk uit te kiezen omdat de kwaliteit hiervan hoog in het vaandel staat. Indien je hier ondersteuning bij nodig hebt, schroom dan niet om vrijblijvend contact met mij op te nemen. Dan onderzoeken we samen welk merk het beste bij jou past.

Heb je nog vragen stuur gerust een mail via: info@maximepadmos.nl



