

Gezond en gelukkig zwanger

Vitaal van start

Zwanger worden is nog niet zo simpel veel vrouwen hebben deze wens maar het lukt lang niet altijd.

“Gezond zwanger worden en zwanger blijven intrigeert mij ontzettend” vertelt Sanne Knijn auteur van dit boek. Het heeft namelijk grote invloed op de algehele gezondheid van de toekomst. De vader en moeder hebben zelf veel invloed op het wel of niet slagen van een gezonde zwangerschap en bepalen hiermee de gezondheid van hun kindje(s). Tijdens de maanden voor de conceptie, tijdens de conceptie, de zwangerschap, de geboorte en tijdens de eerste levensjaren wordt de basis van het leven van het kind bepaald. Het is van belang om na te denken over een passende invulling van gezonde voeding en leefstijl, voor jezelf en voor je kind(eren). Ik help je hier graag bij!



Je boek heet “Vitaal van start”. Vertel eens, wat wil je de lezers vertellen?

Vitaal van start staat letterlijk voor een vitale start; een gezond nieuw begin. Het boek is gericht op een vitale start voor, tijdens en na de zwangerschap. Dit geldt logischerwijs voor de baby en de moeder, maar ook zeker voor de vader. Momenteel lees je in het nieuws dat de zaadkwaliteit van de westerse man drastisch verslechterd is. Tot wel 59,3%. Dit is een kwalijke zaak, omdat niet alleen de leefstijl van de moeder voor en tijdens de zwangerschap, maar ook de kwaliteit van de zaadcel invloed heeft op de kwaliteit van het leven van het kindje. Het boek geeft informatie over hoe je je eigen immuunsysteem kan verbeteren waardoor je je vruchtbaarheid verbetert en daarmee ook je kindje een voorsprong geeft in kwaliteit van leven.



Het boek is ontstaan vanuit mijn eigen behoefte toen bleek dat wij zwanger waren. Dit was voor ons onverwacht en ik had me daardoor niet ingelezen in hoe ik de zwangerschap en mijzelf zo goed mogelijk kon ondersteunen. Wel had gezonde voeding en leefstijl al mijn interesse gewonnen. Vanuit mijn eigen behoefte aan juiste informatie ben ik samenvattingen gaan maken van bijvoorbeeld lezingen, de cursus orthomoleculaire voeding voor kinderen en wetenschappelijke artikelen. Uiteindelijk kreeg ik halverwege mijn zwangerschap last van bekkeninstabili-

teit. Ik ontdekte dat je met het aanvullen van magnesium, vitamine D en silicium kan genezen van deze vervelende kwaal. En dit gebeurde ook, binnen een week! Dit was het moment dat ik ervan overtuigd was dat ik mijn opgedane kennis (toen ook nog van de opleiding voedingsdeskundige), in een boek te gieten, omdat ik van mening ben dat iedereen het recht heeft op deze belangrijke informatie die essentieel is voor een gezond lijf en geest met een gezonde zwangerschap. Drie jaar later rondde ik het boek af en liet het drukken.



Is het boek alleen voor zwangere vrouwen?

Nee, het is juist van belang om bij de allereerste gedachte aan een kinderwens ervoor te zorgen dat zowel de moeder als de vader in goede conditie zijn. Het boek is dan ook interessant voor de ouders in spe ver voordat ze zwanger worden. Eigenlijk zouden tieners het boek al moeten lezen. Niet om ze aan te sporen om zwanger te worden, maar wel om ervoor te zorgen dat ze gezonder leven en eten. Hiermee ondersteunen ze hun lichaamsprocessen en organen. Dit zal niet alleen bijdragen aan het later gezond zwanger worden en blijven, maar ze zullen zichzelf ook 10x beter voelen. Ook is het boek interessant voor mensen die al ouder zijn of waarbij het zwanger raken juist niet lukt, omdat er veel bruikbare informatie in staat die jou (en je kinderen) in de praktijk gaat helpen bij een optimale energiehuishouding, een gezond hormoonstelsel, een gezond gewicht en een geest die in balans is. Het boek geeft je de regie weer in eigen handen en leert je de taal van je lichaam kennen. Er wordt wel steeds teruggepakt naar het zwanger worden en gezond zwanger blijven, omdat ik van mening ben dat de huidige richtlijnen omtrent voeding en de zwangerschap minimaal zijn en soms zelf gevaarlijk.

Hoe kijk je aan tegen biologische versus reguliere voeding?

Biologische voeding heeft de voorkeur, omdat deze minder gifstoffen bevatten en meer voedingsstoffen. De aarde raakt minder uitgeput van biologische landbouw waardoor de aarde meer voedingsstoffen biedt aan dat wat in en op haar groeit. Daarnaast is biologisch verbouwen beter voor mens, dier en milieu. Reguliere voeding is in de regel wel goedkoper dan biologische voeding, maar het biedt minder voedingsstoffen en meer versturende stoffen. Mensen kiezen er toch nog steeds voor om (ook) reguliere voeding te kopen, omdat dit geld uitspaart. Hier ligt denk ik ook het probleem. De voedingsmiddelen, biologisch of niet, zouden even kostbaar moeten zijn zodat biologisch en duurzaam eten voor een groter publiek haalbaar is.

Welke voedingstekorten kom je vaak tegen?

We hebben veelal een tekort aan magnesium, vitamine D, eiwitten en goede vetten. Magnesium is een belangrijk mineraal dat in onze voeding hoort te zitten. Maar de aarde is arm en kan ons niet voorzien in de behoefte. Daarbij eten we veel voedingsstoffen die roofofbouwen op je magnesiumvoorraad in je lichaam zoals suiker en koemelk. Een tekort aan

magnesium uit zich vaak in spierkramp, geen energie, slecht in slaap vallen en/of doorslapen en hoofdpijn. Magnesium is een energieleverancier en vitamine D zorgt ervoor dat de energie in alle cellen komt. Vitamine D is ook belangrijk voor de botontwikkeling. Je kan zelf vitamine D aanmaken door je lichaam in aanraking te laten komen met de zon. Helaas schijnt de zon bij ons niet veel en zitten we relatief veel binnen tijdens de zonnige uren. Daarom is het advies om iedere dag vitamine D en magnesium te slikken. Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Eiwitten zijn belangrijk voor onder andere spierontwikkeling. Per dag heb je ongeveer 1 tot 1,5 gram eiwit nodig. In de praktijk blijkt dat veel mensen niet voldoende binnenkrijgen. Als laatste zijn er nog de goede vetten die helaas nog steeds in een verdomhoekje staan. Vetten heb je nodig om te functioneren. Je lichaam haalt energie namelijk het beste uit vet, en je hersenen én je centraal zenuwstelsel functioneren het beste met vet. Ik heb het hier niet over transvet die je terugvindt in koekjes, snoepjes, snacks en margarine. Ik heb het over het vet in roomboter, grasboter, kokosolie, vis, avocado, olijfolie, hennepolie en noten.

Wat doe je nog meer naast het schrijven van boeken?

Ik ben moeder van twee kleine kindjes. Sophie is onlangs drie jaar geworden en Pepijn wordt in september één jaar. Naast het schrijven en beheren van mijn boek coach ik mensen naar een gezonder eet- en leefpatroon door middel van consulten, workshops en blogs. Ook werk ik parttime als gezondheidsadviseur in een advies-gezondheidswinkel/drogist.

www.vitaalvanstart.com

vitaal van start – ISBN 978-90-903019-7-6

