

## Hanne Mariën

Biochemicus (KUL)

Orthomoleculair therapeut (KPNI)

[www.praktijkbioresonantie.be](http://www.praktijkbioresonantie.be)

## Joke Vanherck

Orthomoleculair therapeut (BIOK)

Traditionele Chinese gezondheidszorg (ICZO)

[www.balansretie.be](http://www.balansretie.be)

Blije buikjes – Hanne Mariën & Joke Vanherck

© 2022 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.245.6

NUR 860/850

Grafische verzorging: Michel de Boer

Illustraties en coverontwerp: clubroos.be



Foto's: YVB photography



Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INLEIDING

Kinderen hebben is leuk en fantastisch, maar tegelijk ook een hele uitdaging die een grote verantwoordelijkheid vraagt. Er bestaan heel veel verschillende visies rond opvoeden. Uiteindelijk probeert elke ouder hierin zijn eigen weg te vinden en doet iedereen wat hij of zij denkt dat het beste is. Perfectie in opvoeding bestaat niet (en hoeft ook niet).

Ook wij zijn, in onze rol als mama, hierin dagelijks zoekende en zitten geregeld met onze handen in het haar als één van onze kinderen wéér maar eens zijn eigen willetje doordrijft. We willen onszelf dan ook zeker niet profileren als “opvoedexperts”, want dat zijn we absoluut niet.

Er is echter één belangrijk aspect van opvoeden, waarover wij jullie wel iets willen bijbrengen, en dat is gezonde voeding. Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor onze kinderen. Voor hen is een gezond en gevarieerd voedingspatroon namelijk de basis voor een goede groei, ontwikkeling en gezondheid op latere leeftijd.

Wij zijn Hanne Mariën en Joke Vanherck, orthomoleculaire therapeuten, vriendinnen en beiden mama van 3 kinderen. Zowel in ons professionele als in ons persoonlijke leven zijn wij dus dagelijks bezig met gezond (op)voeden.

Wat wij in onze praktijken vaak vaststellen, is dat heel wat ouders en opvoeders met vragen zitten rond gezonde voeding voor kinderen. Dit is niet verwonderlijk. De dominante rol die de marketing van de voedingsindustrie speelt, maakt het als consument namelijk niet gemakkelijk om je een correct beeld te vormen van wat gezonde voeding nu juist is. Daarnaast staan ook tijdschriften de laatste jaren vol met artikelen over gezonde voeding. Wat je echter in het ene tijdschrift of artikel leest, wordt in het andere weer ontkracht. Door de bomen valt het bos niet meer te zien ...

In dit boek bieden wij een orthomoleculaire visie op een gezond voedingspatroon bij jonge kinderen (maar in principe kan deze gezonde levensstijl worden doorgetrokken naar alle gezinsleden). Dat wil zeggen dat wij vanuit wetenschappelijk oogpunt kijken naar welke voedingsstoffen essentieel zijn, of net niet, voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Onze bedoeling is vooral handvatten aan te reiken om jullie op weg te helpen in het nemen van de meest gezonde keuzes voor je kind(eren).

Een gezond en gelukkig wezentje heeft een gezonde darm! Ja, je leest het goed ... De darmgezondheid beïnvloedt op verschillende manieren de fysieke én ook de mentale gezondheid. Hoe een kind zich voelt wordt dus mede bepaald door de gezondheid van de darm. Hierover lees je meer in het eerste hoofdstuk.

Is kokosolie nu wel of niet gezond? Hoeveel vlees moeten kinderen eten (of is een vegetarisch voedingspatroon ook oké)? Maken we het lichaam van onze kinderen blij met een lekkere fruitsmoothie? Is suiker echt zo ongezond en zijn light producten een gezond alternatief? In het tweede, derde en vierde hoofdstuk gaan we dieper in op de noodzakelijke bouwstoffen die onze kinderen wel, of net niet, nodig hebben en hoe je hierin de juiste keuzes maakt.

Kinderen kunnen namelijk deze keuzes nog niet zelf maken. Hierin speel jij als ouder of opvoeder een sleutelrol. Jong geleerd is oud gedaan. Door jouw kind al heel vroeg kennis te laten maken met gezonde voeding (en zelf ook het goede voorbeeld te geven), gaat hij of zij zelf op latere leeftijd gemakkelijker deze gezonde levensstijl aanhouden. De basis begint dus bij jezelf. En dat geldt zeker wanneer jij degene bent die het kind op de wereld zet. Reeds tijdens de zwangerschap, maar ook nog via de borstvoeding kan je namelijk al heel wat belangrijke stofjes doorgeven aan je kind. Stofjes die onder andere ook belangrijk zijn bij de aanpak en de preventie van allergieën. Want ook dit blijkt een steeds groter wordend probleem. Wij zien in de praktijk meer en meer kinderen die te maken hebben met allergieën of intoleranties. Hoe komt dit en wat kan je eraan doen om dit te behandelen, of beter nog, te vermijden? Lees geduldig verder en al je vragen worden beantwoord!

Ook vragen betreffende het starten met vaste voeding proberen we zo goed mogelijk te beantwoorden. De introductie van vaste voeding roept namelijk bij veel ouders vaak heel wat vragen op. Wij bieden jullie een overzichtelijk schema aan dat je hierbij op weg kan helpen. Zo vergeet je alvast zeker niet de belangrijkste bouwstoffen en juiste combinaties.

Als je kindje eenmaal wat groter is, en zeker wanneer je kind naar school begint te gaan, horen ook tussendoortjes er soms bij ... Wij zijn zelf geen voorstanders van het klas-sieke fruit- en koekjesmoment dat op de meeste scholen wordt aangeboden (waarom, dat kom je nog te weten). Maar we kunnen er nu eenmaal niet altijd omheen. Daarom leren we jullie graag hoe je met kleine aanpassingen of toevoegingen gezonde tussendoortjes creëert die je ook gemakkelijk mee naar school kan geven.

Bij gezond (op)voeden, hoort namelijk ook gezond koken. Gelukkig hoeven gezonde gerechten niet altijd moeilijk te zijn of veel tijd te vragen. Alsof je met een paar bengels in huis überhaupt tijd (of zin) hebt om uitgebreid te koken ... Wij hebben daarom enkele eenvoudige en gezonde recepten geselecteerd die weinig ingrediënten bevatten (of waarvan de ingrediënten makkelijk vervangen of weggelaten kunnen worden) en snel klaar zijn. Op die manier kan je ten alle tijden een gezond alternatief op tafel toveren! Je vindt deze recepten terug doorheen het hele boek.

En dan ook nog dit: Niet alleen de voeding die je kind eet is belangrijk, ook andere zaken waar je kind al dan niet dagelijks mee in aanraking komt, denk maar aan het gebruik van plastics, zonnebrandolie en tandpasta, kunnen invloed uitoefenen op zijn of haar gezondheid. In het laatste hoofdstuk gaan we hier kort op in.

Wij wensen jullie heel veel plezier met het lezen van ons boek en hopen jullie op weg te helpen naar een gezonde(re) (op)voeding van jullie kind(eren). Maar onthoud ook hier weer: Niemand is perfect. Wij verwachten dan ook niet dat je elke tip die wij geven nauwgezet gaat integreren. Haal er uit wat voor jou goed voelt, laat het je zeker geen stress bezorgen en twijfel vooral niet aan jezelf. *You're doing great!*





# INHOUD

<b>EEN GEZOND KIND HEEFT EEN GEZONDE DARM .....</b>	<b>15</b>
DE DARM ALS VERDEDIGINGSLINIE .....	15
Darmwand .....	16
Darmslijmvlies .....	16
Darmmicrobioom.....	17
BEESTJES ... HOE MEER, HOE BETER .....	17
GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN ... ..	20
MAMA'S BEESTJES .....	20
BACTERIËN UIT DE OMGEVING VERRIJKEN HET DARMMICROBIOOM .....	27
VOEDING VOOR DE DARM .....	29
VEZELS OM JE DARMBACTERIËN TE VOEDEN.....	29
Recept: Tapiocapudding .....	32
PROBIOTISCHE VOEDING OM JE DARMFLORA TE VERRIJKEN.....	33
Recept: Gefermenteerde groenten .....	34
VARIEER: BRENG DE REGENBOOG OP HET BORD.....	35
Recept: Chiazaadpudding.....	36
Recept: Ontbijtsmoothie .....	37
APPELS EN CHAMPIGNONS VOOR EEN GEZOND DARMSLIJMVLIES .....	38
Ω3 .....	38
VOEDING DIE DE DARM ZIEK MAAKT.....	40
Hoe een overmaat aan gluten en koemelk tot luchtweg- en darminfecties kan leiden .....	40
Gluten en koemelk tijdens de opvoeding .....	42
DE DARM ALS TWEDE BREIN.....	43
Het belang van gezonde darmen bij hoogsensitieve kinderen .....	45
Hoogsensitiviteit ... wat kun je doen? .....	46
EEN DARM DIE LEKT? .....	48
Recept: Bottenbouillon .....	51
STRESS EN MEDICATIE ALS STOORZENDERS.....	52
Chronische stress.....	52
Medicatie – antibiotica en maagzuurremmers .....	54
<b>VET BELANGRIJK!.....</b>	<b>58</b>
VET MAAKT NIET VET.....	58
Recept: Chocopasta .....	61

HET ENE VET IS HET ANDERE NIET.....	62
GEBRUIK OOK VERZADIGD VET .....	64
ONVERZADIGDE VETTEN. JA, MAAR .....	65
OMEGA 3: ESSENTIEEL VOOR DE HERSENONTWIKKELING.....	66
OMEGA 6 VETZUREN: NIET ELKE PLANTAARDIGE OLIE IS EVEN GEZOND .....	68
OLIJFOLIE.....	70
Recept: Zalmsla .....	72
PLASTIC BOTER?.....	73
<b>VLEES, VIS of TOFU?.....</b>	<b>74</b>
Hoeveel eiwitten heeft mijn kind nodig?.....	74
Vegetarisch (op)voeden .....	76
Wat te doen met vleesvervangers uit de supermarkt? .....	78
Moet ik me zorgen maken over een ijzer- en/of vitamine B12 tekort?.....	79
De gulden middenweg – de flexitariër .....	80
<b>SUIKERS: VRIEND OF VIJAND?.....</b>	<b>82</b>
energieBOOST of energieDIP?.....	85
GROENTEN EN VOLLE GRANEN VOOR LANGDURIGE ENERGIE .....	87
DE AANLOOP NAAR EEN ENERGIEDIP.....	88
NATUURLIJKE SUIKERS .....	88
Recept: Fruitijsje .....	89
HOEVEEL FRUIT IS GEZOND?.....	91
Recept: Chiaconfituur .....	92
Recept: Avocado chocolademousse .....	92
Recept: Aardbeienchiaconfituur .....	93
Liever een fruitHAP dan een fruitSAP .....	95
Recept: Energieballetjes met dadels en noten .....	96
BROOD.....	98
Volkoren of wit .....	98
Graansoorten .....	99
Zelf brood bakken?.....	99
Glutenvrij brood.....	100
Alternatieven voor brood.....	100
Recept: Bananenbrood.....	101
Recept: Haveremout.....	102
Recept: Groentepanenkoek .....	102

Beleg.....	104
Recept: Komkommerspread .....	104
Recept: Prei/walnotenspread .....	105
Recept: Groentepaté .....	106
Recept: Cashew-kurkumaspread .....	107
Ode aan zuurdesem .....	108
DE GEVOLGEN VAN TE VEEL SUIKER .....	109
Overgewicht (op latere leeftijd).....	109
Nutriëntenrover .....	109
Diabetes type II .....	109
Verminderde darmgezondheid.....	111
Gedrag- en leerstoornissen .....	112
Verslaving .....	112
Verminderde immuniteit.....	113
VERBORGEN SUIKERS.....	113
SUIKERVRIJ MET EEN BIJSMAAKJE.....	115
Bestaat er zoiets als “natuurlijke” zoetstoffen? .....	117
Bazeer je niet op nutri-score om gezonde keuzes te maken!.....	118
SAMENVATTING .....	119
<b>OVERSTAP NAAR VASTE VOEDING.....</b>	<b>120</b>
Recept: Groentepap.....	122
GROENTEPAP .....	123
WAT MET NITRAATRIJKE GROENTEN?.....	124
FRUITPAP .....	124
Recept: Fruitpap.....	126
Rapley methode .....	127
TUSSENDOORTJES .....	128
Recept: Notenkoekjes .....	132
Recept: Perenkoek .....	133
Recept: Mueslireep.....	134
DRINKEN .....	136
Water!.....	138
Mag het eens wat anders zijn dan water? .....	140
Recept: Wortelcake.....	141
Recept: Gember-frambozenlimonade .....	143



<b>VOEDSELOVERGEVOELIGHEDEN .....</b>	<b>144</b>
VOEDSELALLERGIE.....	144
ENKELE BEGRIPPEN UITGELEGD ... ..	146
Waarom kan mijn kind niet tegen koemelk en het kindje van de buurvrouw wel?.....	149
Kwaliteit van de lichaamsbarrières .....	149
Erfelijkheid.....	149
Omgeving .....	149
Tekort aan bepaalde voedingsstoffen.....	152
Vitamine D ... ..	152
DE ROL VAN VOEDING IN DE AANPAK OF PREVENTIE VAN ALLERGIEËN .....	153
AAN DE BORST OF TOCH LIEVER EEN FLES? .....	153
Moedermelk ... Het vloeibare goud .....	154
WANNEER INTRODUCEER IK STERK ALLERGENE VOEDING BIJ MIJN KIND?.....	158
WAT KAN JE NOG DOEN? .....	159
INTOLERANTIE EN VOEDSELOVERGEVOELIGHEID .....	160
HELP! MIJN KIND REAGEERT OP .....	162
KOEMELK.....	162
Koemelk is borstvoeding voor een kalf .....	162
Koemelk van de grazende koe of koemelk van de koe in zuivelbedrijven .....	163
Koemelk allergie versus lactose-intolerantie .....	164
Wat dan wel?.....	165
Koemelk, geen noodzakelijke calciumbron.....	169
GLUTEN .....	170
Tarwe vroeger versus nu.....	171
Coeliakie.....	172
Glutensensitiviteit .....	172
FRUCTOSE-INTOLERANTIE EN -MALABSORBTIE .....	173
SAMENVATTING .....	175
<b>WAT MET ...? .....</b>	<b>176</b>
Magnetron .....	176
Fluor in tandpasta.....	178
Aluminiumfolie .....	179
Plastic.....	179
Zonnebrandolie.....	180
<b>BRONNEN.....</b>	<b>185</b>





# EEN GEZOND KIND HEEFT EEN GEZONDE DARM

*Een oude uitspraak uit de natuurgeneeskunde luidt: “Ziekte huist in de darmen”. Het mag dan ook duidelijk zijn dat de functie van de darm bestaat uit meer dan enkel het verteren van voedsel. Darmen zijn echt dé basis van een gezond lichaam en geest! Zo is een gezonde darm met een gevarieerde darmflora enorm belangrijk voor de algemene gezondheid van uw kind. **Wisten jullie bijvoorbeeld dat 80% van de immuunactiviteit zich afspeelt in de darmen? Of dat de darmgezondheid van je kind invloed heeft op zijn of haar gedrag en mentaal welbevinden?***

*In dit eerste hoofdstuk komen jullie te weten wat een gezonde darm precies inhoudt. Daarnaast lees je ook hoe je ervoor kan zorgen dat je kind een gezonde darm ontwikkelt én behoudt en wat je kan doen als de darmgezondheid toch om de één of andere reden verstoord wordt.*

## DE DARM ALS VERDEDIGINGSLINIE

*Alles wat we eten en drinken komt uiteindelijk in onze darm terecht. Verteerd voedsel, mineralen, vitamines, water, ... Al deze stoffen worden door een gezonde darm opgenomen om uiteindelijk in het lichaam gebruikt te worden. Stoffen die ons lichaam niet kan gebruiken, zoals onverteerde voedingsresten, of die schadelijk zijn, zoals afvalstoffen, ziektekiemen en toxines, mogen niet worden opgenomen door de darm en worden verwijderd via de stoelgang.*

Je bent wat je eet EN OPNEEMT