

Voeding voor de voedende moeder

Regelmatig krijgen we de vraag van moeders of ze bepaalde dingen nu beter wel of niet kunnen eten als ze borstvoeding geven. Het algemene advies is dan meestal: 'je mag in principe alles eten, maar wees voorzichtig met alcohol'. Er is natuurlijk meer over te zeggen, en dat willen we doen met dit artikel. Om je kennis op dit gebied eens te testen, kun je deze kleine quiz invullen, voordat je het artikel leest. Zet een kruisje in het juiste vakje:

Schijf van 5

Voor voedende moeders betrekking tot de placenta en rechtstreeks in het moedermelk. Een van genieten om Uiteraard geldt advies om zo eten, volgens de informatie hierover:



gelden eigenlijk geen extra regels met voeding, zoals bij zwangeren. Via de navelstreng komen veel meer stoffen bloed van de baby, dan via de voedende moeder mag er dus weer alles te kunnen eten wat ze wil. ook voor de voedende moeder het gezond en gevarieerd mogelijk te schijf van vijf. Zie voor meer www.voedingscentrum.nl.

Reserves

Borstvoeding geven kost ongeveer zoveel als twee boterhammen met boter en kaas, dus veel extra hoeft een moeder niet te nemen. Bovendien heeft een moeder in de zwangerschap al reserves aangelegd; het lichaam heeft als het ware al rekening gehouden met de borstvoedingsperiode. Je kunt je voorstellen dat een voedende moeder om die reden sneller op haar oude gewicht zal zijn, dan een moeder die kunstvoeding geeft.

Als je borstvoeding geeft...	Feit	Fabel
1. ... helpt dit om sneller op je oude gewicht te komen.		
2. ... moet je meer melk drinken.		
3. ... heb je extra calcium nodig.		
4. ... gebruikt je lichaam energie uit al eerder opgebouwde reserves.		
5. ... kun je het lactosegehalte in je melk verhogen door meer melkproducten te eten.		
6. ... heb je ongeveer 500 kcal extra nodig per dag.		
7. ... is het verstandig om regelmatig vette vis te eten.		
8. ... kun je het beste bij elke voeding een extra glas drinken nemen		
9. ... kan veel koffie drinken de baby onrustig maken.		
10. ... mag je in geen geval alcohol drinken.		
11. ... mag je niet te gekruid of vezelrijk eten.		
12. ... heeft je kind later minder kans op een hoog cholesterol.		

Drinken

Een veelgehoord advies is dat een moeder bij elke voeding een extra glas water moet drinken. Eigenlijk is dit onzin; de moeder kan gewoon drinken waar ze behoefte aan heeft, dit hoeft niet extra te zijn. Meer drinken zorgt niet voor meer melk, en minder drinken helpt niet tegen stuwings! Uiteraard is er niets mis mee om de moeder bij elke voeding een lekker drankje aan te bieden, om aan het algemeen geldende advies van 1,5 – 2 liter vocht per dag te komen.



Melk

Een voedende vrouw hoeft geen extra melk te drinken, of meer melkproducten te eten om voldoende melk te maken, of melk met meer calcium. De melkklieren halen de bestanddelen voor moedermelk rechtstreeks uit het bloed. Een moeder verliest hierbij wel calcium, maar de dichtheid van haar botten herstelt zich in de maanden daarna weer, ook al voedt ze dan nog steeds. Extra calcium nemen, zorgt niet voor sterkere botten van de moeder en/of baby.

Koffie

Als een moeder niet meer dan vijf koppen koffie per dag drinkt, heeft de hoeveelheid cafeïne die de moeder binnenkrijgt geen invloed op een gezonde, voldragen baby. Bij veel koffie, thee, cola, of energydrinkjes, kan de baby onrustig worden, of slechter slapen.

Alcohol

Alcohol komt via het bloed van de moeder in kleine hoeveelheden in de moedermelk terecht. Hoe meer een moeder drinkt, hoe meer effect dit op de baby zal hebben. Daarom wordt alcohol niet aangeraden bij borstvoeding. Als een moeder toch een glaasje wil drinken, kan ze dit het beste net na een voeding doen, en minstens twee uur wachten tot de volgende voeding. Als de alcohol weer uit het bloed van de moeder is, is het ook uit de melk in de borst. Het heeft dus geen zin om melk af te kolven en weg te gooien voor het voeden.

Gekruid eten

Het is over het algemeen geen probleem als moeders die borstvoeding geven pittig eten. Vrouwen in Oosterse landen eten veel pittiger dan wij, en geven ook gewoon borstvoeding. Het lijkt zelfs een voordeel te zijn, als kinderen al jong gewend raken aan verschillende smaken. Dit zou de introductie van vast voedsel ook makkelijker maken. Kunstvoeding smaakt altijd hetzelfde.

Baby's lijken een voorkeur te hebben voor smaken als knoflook en vanille; uit onderzoek bleek dat ze beter en langer uit de borst drinken, als hun moeder dit heeft gegeten.

Ook vezelrijk eten, levert geen problemen op voor de baby, omdat de vezels achterblijven in de darmen van de moeder en niet overgaan in de moedermelk. Kook dus gerust een lekkere pan boerenkool of zuurkool voor de kersverse moeder.

Vette vis

Van alle voedingsstoffen in moedermelk, wordt de vetzuursamenstelling het meest beïnvloed door wat de moeder eet. Omega-3-vetzuren hebben bijvoorbeeld een positieve invloed op de hersenontwikkeling van de baby. Het is aan te raden om regelmatig (vette) vis te eten, omdat die visvetzuren ook terug vindt in moedermelk.

Cholesterol

Ongeacht wat de moeder eet, is het cholesterolgehalte in moedermelk hoger dan die in kunstvoeding. Om die reden zou je verwachten dat een borst gevoed kind op latere leeftijd

een hoger cholesterol gehalte heeft dan een fles gevoed kind. Echter, het tegendeel is waar: blootstelling aan cholesterol via de borstvoeding, biedt op langere termijn bescherming tegen hart- en vaatziekten.

Ook cholesterol is een belangrijke bouwstof voor de hersenen van een baby.

Samenvattend kunnen we dus zeggen dat er weinig beperkingen zijn in het dieet van de voedende moeder, al zijn er wat aandachtspunten. Meer informatie over dit onderwerp, kun je vinden in het 'Borstvoeding ABC' op de website van La Leche League.

Bronnen: Riordan, J., 'Breastfeeding and human lactation'. BOVA nr 4 2015, artikel: 'Voeding en levensstijl voor de voedende moeder'. www.voedingscentrum.nl.

