



# ZWANGER- SCHAPS- PROTOCOLLEN

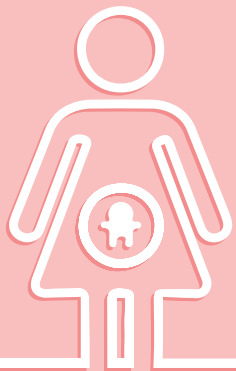
Voeding en suppletie  
bij de meest voorkomende  
zwangerschapsongemakken

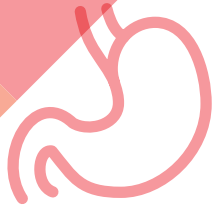
# ZWANGERSCHAPS- PROTOCOLLEN

Voeding en suppletie bij de meest  
voorkomende zwangerschapsongemakken

Uitgangspunt bij ieder protocol is het gebruik van een speciale zwangerschaps-multi met een orthomoleculaire dosering vitaminen en mineralen.

- Protocol 1:** Maag
- Protocol 2:** Darmen
- Protocol 3:** Spataderen en aambeien
- Protocol 4:** Spierontspanning
- Protocol 5:** Vochthuishouding
- Protocol 6:** Bloeddruk
- Protocol 7:** Vaginale flora
- Protocol 8:** Harde buiken
- Protocol 9:** Misselijkheid
- Protocol 10:** Rug en bekken
- Protocol 11:** Striae (striemen)
- Protocol 12:** Duizeligheid
- Protocol 13:** Banden
- Protocol 14:** Vermoeidheid
- Protocol 15:** Tandvlees





De spier tussen de maag en de slokdarm verslapt onder invloed van zwangerschapshormonen. Hierdoor kan maagzuur in de slokdarm terechtkomen.

## Protocol 1 Maag

Meer dan de helft van de zwangere vrouwen heeft wel eens last van maagzuur, ook wel zuurbranden genoemd. De maag kan in de verdrukking raken door het groeien van de baby. Ook hormonale veranderingen spelen een rol. De spier tussen de maag en de slokdarm verslapt onder invloed van zwangerschapshormonen. Hierdoor kan maagzuur in de slokdarm terechtkomen. Ondanks dat deze veranderingen een vast gegeven zijn, kan een aantal dingen ondersteuning bieden.

### Voeding

Eet kleine hoeveelheden van eiwitrijke producten. Eiwitrijke producten geven veel maagzuurproductie. Eet groente en groentesoepen in kleine porties. Groente geeft weinig maagzuur en voorziet het lichaam van waardevolle voedingsstoffen. Belangrijk is dat je groente goed fijn kauwt. Gember is een goede ondersteuner voor de maag, bijvoorbeeld in thee, als verse wortel of als poeder in gerechten.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Spijsverteringsenzymen, zoals betaïne HCl, papaja, bromelaïne, amylasen, lipasen en proteasen. Enzymen bevorderen de voedselvertering. Venkel heeft een positieve invloed op maag en darmen, stimuleert de spijsvertering en helpt als de maag van streek is. Citroenmelisse heeft een kalmerende en ontspannende invloed op de maag. Een theelepel chiazaad met zo weinig mogelijk water innemen. De chiazaden zwellen op en kunnen op die manier maagzuur binden.

## Protocol 2 Darmen

Onder invloed van hormonen vertraagt de darmperistaltiek. Dit kan tot verstopping leiden. Het is belangrijk om vezelrijk te eten en daarbij voldoende te drinken. Ook bewegen bevordert de darmperistaltiek. Vooral bewegingen waarin een ritme zit, zoals wandelen, traplopen en touwtje springen, bieden goede ondersteuning.

Om de darmen verder te ondersteunen, kan een probioticum worden gebruikt. Probiotica zijn levende bacteriën die gunstig zijn voor de darmen. Om een zo groot mogelijk gezondheidseffect te bereiken, is het belangrijk om te kiezen voor een

probioticum dat verschillende bacteriën met verschillende goede eigenschappen bevat. Een zogenaamd multispecies probioticum.

Een prebioticum, zoals inuline, kan worden gebruikt als voedingsbodem voor deze goede darmbacteriën. Het zorgt ervoor dat gunstige darmbacteriën zich beter kunnen ontwikkelen en handhaven in de darm.

### Voeding

Groente bevat veel vezels en is in de vorm van soep makkelijk in grote hoeveelheden binnen te krijgen.

Noten zijn ook een goede ondersteuning vanwege het hoge gehalte aan vezels, net als pruimen en ander gedroogd fruit. Voldoende / veel water drinken is van groot belang. Bij een hoge vezelname kan te weinig vocht namelijk tot meer verstopping leiden.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Magnesium kan belangrijk zijn vanwege de ontspannende invloed. Vitamine C in hoge doses ondersteunt de darmperistaltiek op milde wijze. Probioticum (multispecies) Prebioticum (inuline)



## Protocol 3 Spataderen en aambeien

Onder invloed van het hormoon progesteron worden de bloedvaten slapper. Door de gewichtstoename ontstaat meer druk op de aderen, met name die van de benen. Dat kan leiden tot vermoeide benen, spataderen en verergering van bestaande spataderen.

Als je zwanger bent, is de kans op het ontwikkelen van aambeien ook groter. Dit komt omdat obstipatie vaker voorkomt. Hierdoor kan druk ontstaan bij de stoelgang, waardoor aambeien kunnen worden gevormd. Veel zitten en onvoldoende beweging, kunnen de ongemakken als gevolg van aambeien verder verergeren.

Vitamine C is belangrijk voor het behoud van stevige bindweefsels en een goede conditie van de bloedvaten.

#### Voeding

Eet veel antioxidanten (pigmenten van kleur). Antioxidanten beschermen je lichaam tegen veroudering door vrije radicalen. Eet bij voorkeur alle kleuren van de regenboog om voldoende antioxidanten binnen te krijgen.

Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C is belangrijk voor het behoud van stevige bindweefsels en een goede conditie van de bloedvaten. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw. Vezels zijn van belang om de stoelgang soepel te houden. De beste soorten vezels zitten in groente en fruit. Ook de zogenaamde gelvormende vezels, zoals aloë vera, chiazaad, lijnzaad, haveremout en pruimen zijn aan te raden. Bij een inname van extra vezels is het belangrijk om voldoende water te drinken. Bij een hoge vezelinname kan weinig vocht tot meer verstopping leiden.

#### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

#### Specifieke suppletie

Vitamine C

#### Uitwendig

Zalf op basis van hamamelis: hamamelis is jeukstillend, helpt bij branderigheid en

heeft een verzachtende invloed specifiek op de gevoelige rode huid, met name de dunne huid rond de anus.

### Protocol 4 Spierontspanning

Magnesium is belangrijk voor spierontspanning. Zelfs met een gezonde voeding krijgen we dit mineraal maar weinig binnen. Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan magnesium ook nog eens verhoogd. Voldoende magnesium is essentieel voor ontspannen spieren.

#### Voeding

Groene (blad)groenten, noten, zaden en pitten zijn rijk aan magnesium. Ook cacao is extreem rijk aan dit mineraal. Pure chocolade of beter nog: rauw cacao-poeder, is aan te raden.

#### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

#### Specifieke suppletie

Magnesium

#### Uitwendig

Magnesiumolie of spray

Magnesium is belangrijk voor spierontspanning. Zelfs met een gezonde voeding krijgen we dit mineraal maar weinig binnen.

### Protocol 5 Vochthuishouding

Vocht vasthouden tijdens de zwangerschap is heel normaal. De vaatwand verslapt, onder andere als gevolg van zwangerschapshormonen. Daarbij neemt de hoeveelheid bloed toe en wordt de bloedstroom van de benen terug naar het hart bemoeilijkt. Dit is - aan het eind van de dag - te merken aan dikkere voeten en enkels. Voldoende bewegen en je benen regelmatig omhoog leggen, kan helpen.

#### Voeding

Een gezonde basisvoeding. Er is geen specifiek advies. Veel drinken helpt als je vocht vasthoudt.

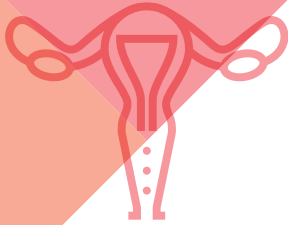
#### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

#### Specifieke suppletie

Er is geen specifiek advies.





Omega-3 vetzuren  
zijn onder meer belangrijk voor  
het hart en de bloedvaten.

## Protocol 6 Bloeddruk

Voor het behoud van een gezonde bloeddruk is het belangrijk om de hartspier te ondersteunen. Magnesium, co-enzym Q10 en visolie kunnen hierbij helpen. Daarnaast helpt vitamine C de bloedvaten gezond en elastisch te houden.

### Voeding

Groene (blad)groenten, noten, zaden en pitten zijn rijk aan magnesium. Ook cacao is extreem rijk aan dit mineraal. Pure chocolade of beter nog: rauw cacao-poeder, is aan te raden.

Olie uit vette vis (makreel, sardines, ansjovis, haring) is rijk aan zogenaamde omega-3 vetzuren, die onmisbaar zijn voor ons lichaam. Omega-3 vetzuren zijn onder meer belangrijk voor het hart en de bloedvaten.

Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C is belangrijk voor het behoud van stevige bindweefsels en een goede conditie van de bloedvaten. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Magnesium

Co-enzym Q10  
Visolie  
Vitamine C

## Protocol 7 Vaginale flora

Tijdens de zwangerschap is het heel normaal dat de afscheiding uit de vagina toeneemt. Dit is het gevolg van veranderingen in de hormoonspiegel en van voorbereidingen van het lichaam op de geboorte. Wanneer de afscheiding een vreemde kleur en/of geur heeft en er sprake is van een jeukerig of branderig gevoel in en rond de vagina, is er mogelijk sprake van een (candida) schimmelinfectie.

Net als de darmflora bestaat de vaginale flora uit verschillende soorten bacteriën. Het is belangrijk dat de balans tussen de gunstige en ongunstige bacteriën goed is. Een evenwichtige vaginale flora beschermt tegen indringers en zorgt voor een goed milieu. Dat is belangrijk om de vagina gezond te houden.

Om de vaginale flora evenwichtig te houden kan ter ondersteuning tijdens de zwangerschap een probioticum worden gebruikt. Probiotica zijn levende bacteriën

met een gunstige invloed op de gezondheid. Om een zo'n groot mogelijk gezondheidseffect te bereiken, is het belangrijk om te kiezen voor een probioticum dat verschillende bacteriën met verschillende goede eigenschappen bevat. Een zogenaamd multispecies probioticum.

Een prebioticum, zoals inuline, kan worden gebruikt als voedingsbodemp voor deze goede bacteriën. Het zorgt ervoor dat gunstige bacteriën zich beter kunnen ontwikkelen en handhaven.

### Voeding

Gefermenteerde voedingsmiddelen zijn aan te raden. Dit is voeding die vol zit met goede bacteriën, zoals yoghurt, kwark, kefir en zuurkool.

Prebiotica zijn goed vertegenwoordigd in voeding die onder de grond groeit, zoals ui, biet, pastinaak, wortel en knolselderij.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Probioticum (multispecies)

Prebioticum (inuline)

## Protocol 8 Harde buiken

Door het samentrekken van de baarmoeder kunnen zogenaamde 'harde buiken' ontstaan. Dit zijn eigenlijk oefenweeën die je voorbereiden op de echte weeën. Hoe verder in de zwangerschap, hoe vaker en heftiger ze kunnen voorkomen.

### Voeding

Een gezonde basisvoeding. Er is geen specifiek advies.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

Door de groeiende buik gaat het lichaam een andere houding aannemen. De rug wordt holler, waardoor het bekken een andere stand krijgt.

#### Specifieke suppletie

Magnesium kan belangrijk zijn vanwege de ontspannende invloed.

### Protocol 9 Misselijkheid

Een grote groep vrouwen is in de eerste paar maanden van de zwangerschap regelmatig misselijk, vooral in de ochtend. Een beetje zwangerschapsmisselijkheid is heel gezond. Kotsmisselijk zijn, maar ook het ontbreken van misselijkheid tijdens de eerste acht weken, hoort niet en heeft gek genoeg allebei te maken met een niet-optimaal homocysteïne gehalte.

#### Voeding

Gember is een goede ondersteuner voor de maag, bijvoorbeeld in thee, als verse wortel of als poeder in gerechten. Het helpt ook wanneer de maag altijd iets is gevuld met droge voedingsmiddelen, zoals crackers. Voldoende drinken is ook erg belangrijk.

#### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

#### Specifieke suppletie

Spijverteringsenzymen van bijvoorbeeld betaine HCl, papaja, bromelaine, amylasen,

lipasen en proteasen. Enzymen bevorderen de voedselvertering. Venkel heeft een positieve invloed op maag en darmen, stimuleert de spijsvertering en helpt als de maag van streek is. Citroenmelisse heeft een kalmerende en ontspannende invloed op de maag. Vitamine B6, B12 en foliumzuur zijn belangrijk voor een goed homocysteïne gehalte.

### Protocol 10 Rug en bekken

Door de groeiende buik gaat het lichaam een andere houding aannemen. De rug wordt holler, waardoor het bekken een andere stand krijgt. Om in evenwicht te blijven, moet het bekken zich telkens aanpassen. Zo worden de bekkenbodemspieren meer belast, evenals de spieren van de (onder)rug.

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, spelen een sleutelrol in bijna alle processen die zich in ons lichaam afspelen en zijn ook hier belangrijk. Amino-zuren zijn de bouwstenen van proteïnen. Aangezien een groot deel van onze cellen, spieren en weefsels uit amino-zuren bestaat, vervullen ze veel belangrijke functies in ons lichaam. Wanneer te weinig eiwitten aanwezig zijn, heeft ons lichaam te weinig herstel-

Wanneer te weinig eiwitten aanwezig zijn, heeft ons lichaam te weinig herstelcapaciteit.

capaciteit (regeneratie). Een goede herstelcapaciteit is tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding essentieel. Voor de meeste mensen is een goede eiwitname met alleen voeding moeilijk te realiseren. In een normale situatie is 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. 40% van de volwassenen heeft een inname van eiwitten die lager ligt. Een eiwitpoeder kan ter aanvulling op de voeding voorzien in de dagelijkse behoefte.

#### Voeding

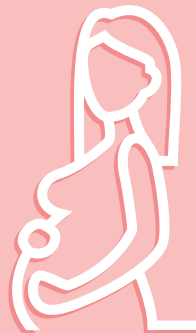
Een gezonde basisvoeding, met de nadruk op voldoende eiwitten.

#### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

#### Specifieke suppletie

Eiwitpoeder  
MSM poeder: MSM is een organische bron van zwavel. Zwavel is een belangrijke bouwstof voor talloze weefsels. MSM heeft bovendien een verzachtende invloed.



Duizeligheid kan het gevolg zijn van te weinig rust of niet genoeg eten. Het kan ook een verschijnsel zijn van bloedarmoede.

## Protocol 11 Striae (striemen)

Om striae bij de buik en borsten te voorkomen moet eerst duidelijk zijn wat er precies gebeurt. Onderhuids bindweefsel is rekbaar, maar kan scheuren onder invloed van druk door de groei.

Vitamine C is essentieel voor de aanmaak van collageen en andere bindweefselmoleculen. Bindweefsel bevat relatief veel zwavel. Zwavel zorgt ervoor dat de huid en het bindweefsel soepel en sterk blijven. MSM is een biologisch goed beschikbare vorm van zwavel. Het zit in groenten en fruit (dat regenwater heeft gekregen), maar gaat verloren bij lange bewaring en bewerking, zoals verhitting.

### Voeding

Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C is belangrijk voor het behoud van stevige bindweefsels en een goede conditie van de bloedvaten. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Vitamine C

### MSM poeder

Silicium: het mineraal silicium is belangrijk voor het behoud van gezonde en stevige bindweefsels. De huid bevat hoge gehalten aan silicium.

### Uitwendig

Een crème rijk aan vitamine E: in uitwendige toepassingen ondersteunt vitamine E het herstellend vermogen van de huid. Vitamine E capsule met een naald openprikken en aanbrengen op de huid.

## Protocol 12 Duizeligheid

Duizeligheid kan het gevolg zijn van te weinig rust of niet genoeg eten. Het kan ook een verschijnsel zijn van bloedarmoede. Bloedarmoede kan bestreden worden met het mineraal ijzer. IJzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed. Het komt voor in twee vormen: heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer is beter beschikbaar voor het lichaam en zit in voeding dat doorbloed is geweest, zoals vleesproducten. Ter bevordering van de opname van ijzer wordt vitamine C aangeraden.



### Voeding

Dierlijke eiwitten, met name rood vlees. Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Vitamine C

## Protocol 13 Banden

De baarmoeder hangt aan banden in het bekken. Deze banden houden de baarmoeder op zijn plek. Door de groei van de baarmoeder ontstaat druk op deze banden. Voor goede en voldoende rek is collageen nodig. Voor de aanmaak van collageen en andere bindweefselmoleculen is vitamine C essentieel.

Bindweefsel bevat relatief veel zwavel. Zwavel zorgt dat de huid en het bindweefsel soepel en sterk blijven. MSM is een biologisch goed beschikbare vorm van zwavel. Het zit in groenten en fruit (dat regenwater heeft gekregen) maar gaat verloren bij lange bewaring en bewerking, zoals verhitting.

### Voeding

Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Magnesium  
MSM poeder  
Vitamine C  
Hyaluronzuur: één van de belangrijkste bestanddelen van bindweefsels en huid  
N-acetyl-D-glucosamine: de voorloper van hyaluronzuur

### Uitwendig

Arnica gel is bekend vanwege de invloed bij uitwendige toepassing op de huid (blauwverkleuring), spieren, pezen en gewrichten. Het heeft een verzachtende invloed en ondersteunt het herstel.

Om energie te krijgen,  
moet de voeding onbewerkt en  
bij voorkeur biologisch zijn.

## Protocol 14 Vermoeidheid

Als je zwanger bent, kun je je vaker vermoeid voelen vanwege alle zwangerschapshormonen. Adenosinetrifosfaat (ATP) kan worden gezien als je energiebankrekening. Deze moet continu worden aangevuld en mag niet in het 'rood' komen te staan. Magnesium is belangrijk voor de aanmaak van ATP. De katalysator om alle energieprocessen goed te laten draaien zijn B-vitamines. De meeste multi's die zijn samengesteld voor gebruik tijdens de zwangerschap bevatten een goede dosering B-vitamines.

### Voeding

Voeding moet voeden in plaats van vullen. Bewerkte, kant en klare, voorverpakte voedingsmiddelen vullen de maag, maar de verwerking ervan kost het lichaam enorm veel energie. Moe worden na een maaltijd is dan ook niet nodig en een teken dat de maaltijd niet optimaal is geweest. Te veel en te vaak eten kan ook tot vermoeidheid leiden.

Om energie te krijgen, moet de voeding onbewerkt en bij voorkeur biologisch zijn. Streef naar drie eetmomenten op een dag en zorg ervoor dat iedere maaltijd een volwaardige maaltijd is. Dat wil zeggen dat iedere maaltijd uit de juiste eiwitten,

koolhydraten en vetten bestaat, eventueel aangevuld met specifieke voedings-supplementen, zoals co-enzym Q10. Q10 is een stof die aanwezig is in vrijwel al onze cellen. Samen met magnesium en B-vitamines is het één van de belangrijkste stoffen die de energie aanmaak op celniveau (ATP) mogelijk maakt.

Wanneer de opname van voedingsstoffen niet goed verloopt, kan dat te maken hebben met de darmflora. Het ondersteunen van de darmflora kan door het gebruik van een probioticum. Probiotica zijn levende bacteriën met een gunstige invloed op de gezondheid. Om een zo'n groot mogelijk gezondheidseffect te bereiken, is het belangrijk om te kiezen voor een probioticum dat verschillende bacteriën met verschillende goede eigenschappen bevat. Een zogenaamd multispecies probioticum. Een prebioticum, zoals inuline, kan worden gebruikt als voedingsbodem voor goede darmbacteriën.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Magnesium  
Co-enzym Q10  
Probioticum  
Prebioticum

Probiotica zijn levende bacteriën  
met een gunstige invloed  
op de gezondheid.

## Protocol 15 Tandvlees

De bloedvaten van het tandvlees komen dichterbij de oppervlakte te liggen onder invloed van het hormoon progesteron. Ook de vaatwand wordt weker en kan gevoeliger worden voor beschadigingen. Bij druk door bijvoorbeeld poetsen, flossen of het gebruik van tandenstokers kunnen makkelijker beschadigingen optreden, waardoor het tandvlees sneller en vaker kan gaan bloeden.

Een goede mondverzorging is essentieel. Naast goed en op de juiste manier poetsen is ook flossen en het gebruik van tandenstokers belangrijk om tandplak te verwijderen en je mond gezond te houden.

Vitamine C en co-enzym Q10 kunnen ondersteuning bieden, omdat het het tandvlees beschermt, versterkt en het herstel ondersteunt.

### Voeding

Citrusvruchten en zure bessen zijn rijk aan vitamine C. Vitamine C kan niet tegen verhitting dus eet het rauw.

### Basissuppletie

Zwangerschapsmulti

### Specifieke suppletie

Vitamine C  
Co-enzym Q10

