

## Het voeden van baby's

By Sally Fallon Morell with Mary G. Enig, PhD.

Vertaling door Rob Hundscheidt

Translated from: *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats* by Sally Fallon with Mary G. Enig, PhD. © 1999. All Rights Reserved.

Enigerlei inspanning om optimale voeding te waarborgen voor je baby moet al beginnen lang voor de conceptie er van. De wijsheid van primitieve volkeren is in dit opzicht superieur aan de onze, en wel dat het een algemene praktijk onder geïsoleerde bevolkingsgroepen is om speciale voedselsoorten aan beide, mannen en vrouwen, te geven over een bepaalde tijdsperiode van voor de conceptie.

Dr. Price's onderzoeken onthullen dat de voedselsoorten - inclusief organisch vlees, viskoppen, viseieren, schaaldieren, insecten en dierlijke vetten - rijk waren aan vetoplosbare vitamines A en D zoals ook aan mineralen en sporenelementen. Koppels die kinderen overwegen zouden vrijelijk biologische lever moeten eten en ander biologisch vlees, viseieren en ander zeevoedsel, eieren en de beste kwaliteit boter, room en gefermenteerde melkproducten die ze kunnen krijgen, voor tenminste zes maanden voor de conceptie.

Een dagelijks levertraansupplement wordt ook geadviseerd.

Orgaanvlees, groenten en granen en peulvruchten zouden het dieet moeten afronden, met de speciale nadruk op groene bladgroenten die rijk zijn in foliumzuur wat noodzakelijk is voor de voorkoming van misgeboorten zoals spinal bifida.

Een goede regel voor zwangere vrouwen is het om 1 x per week lever, tenminste 2 eieren per dag, en 1 theelepel levertraan te nemen. Een dagelijkse rantsoen aan supervoedsel, zoals avondsleutelbloem olie, bijenpollen, mineraalpoeder, tarwekiemolie en acerola zal voorzien in optimale hoeveelheden voedingsstoffen voor het ongeboren kind. Bieten-Kvass en Kombucha met hun leverreinigende eigenschappen zijn bruikbaar in het voorkomen van toekomstige ochtend ziekte - omdat deze voedselsoorten rijk zijn aan vitamine B6, zoals rauwe vis en rauw vlees.

Een reinigend vasten wat 6 maanden voor de conceptie gedaan wordt is een goed idee; maar gedurende de zes maanden voor de conceptie en de negen maanden zwangerschap is het van belang om voedingsstoffenrijke voedselsoorten te consumeren. Iedere poging om het dieet verteerbaarder te maken zou moeten worden ondernomen, door vleesbouillons en het includeren van lacto-gefermenteerde granen, dranken en condimenten. Alle lege calorieën en schadelijke substanties zouden geëlimineerd moeten worden, - suiker, witte bloem, gehydrogeneerde en ranzige oliën, excessieve hoeveelheden meervoudig onverzadigde oliën, tabak, koffie. Orale voorbehoedmiddelen, zouden vermeden moeten worden gedurende deze voorbereidende periode omdat deze vele voedingsstoffen onttrekken, in het bijzonder zink, het "intelligentie mineraal".

Het belang van borstvoeding voor je baby, in het bijzonder gedurende deze eerste 6 maanden, kan niet genoeg benadrukt worden. Borstvoeding is perfect ontworpen voor de lichamelijke en psychische ontwikkeling van je baby.

Baby's die met borstvoeding werden grootgebracht zijn robuuster, intelligenter en minder vatbaar voor allergieën en andere klachten, in het bijzonder problemen met de darmen, dan baby's die met een poederformule grootgebracht werden. Daar aan toegevoegd, helpt het colostrum wat door de borstklieren wordt geproduceerd gedurende de eerste dagen van het leven van de baby hem te beschermen tegen verkoudheden, griep, polio, infecties van staph en virussen.

Het moet echter benadrukt worden, dat de kwaliteit van de moedermelk hoofdzakelijk berust op het dieet van de moeder. Voldoende dierlijke producten zullen in voldoende hoeveelheden vitamine B12, A en D verzekeren zoals ook alle belangrijke mineralen zoals zink, in haar melk. Melkgevende vrouwen zouden moeten doorgaan met een dieet wat lever, eieren en levertraan bevat. Onverwerkte melkproducten en soep gemaakt van botten zullen verzekeren dat de baby adequate calcium binnenkrijgt.

Pesticiden en andere toxinen zullen ook in de moedermelk aanwezig zijn als deze ook in het dieet zitten, dus zou alle zorg in acht moeten worden genomen om biologisch voedsel te consumeren zowel van plantaardig als van dierlijke oorsprong gedurende de zwangerschap en het geven van borstvoeding. Biologisch voedsel voorziet ook meer in omega-3 vetzuren die nodig zijn voor de ontwikkeling van de baby. Gehomogeniseerde vetten zouden strikt vermeden moeten worden omdat deze resulteren in een gereduceerd vetgehalte in de moedermelk. Transvetten accumuleren in de moedermelk en kunnen leiden tot verminderde visuele scherpte en leermoeilijkheden bij de zuigeling.

De borstvoeding zou ideaal minstens 6 maanden tot een jaar moeten worden voortgezet. Als de moedermelk niet adequaat of van goede kwaliteit is, of als de moeder niet in staat is om borstvoeding te geven om wat voor reden dan maar ook, kan in plaats van een commerciële formule beter een zelfgemaakte formule worden gebruikt. Commerciële babyvoedingformules zijn zwaar verwerkte concocties die samengesteld zijn uit melk of sojapoeders die geproduceerd worden met hoge temperatuurprocessen die proteïnes overdenatureren en vele carcinogenen toevoegen. Op melk gebaseerde formules veroorzaken vaak allergieën terwijl op soja gebaseerde formules mineraalblokkerend fytinezuur, groeiremmers en plantaardige vormen van oestrogeen bevatten die nadelige effecten hebben op de hormonale ontwikkeling van de zuigeling. Op soja gebaseerde formules bevatten ook geen cholesterol, die noodzakelijk is voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel.

Gelukkig is het mogelijk om zelf een formule te maken die nauw overeenkomt met moedermelk. Indien maar mogelijk zou deze formule gebaseerd worden op rauwe biologische melk van koeien die gegarandeerd vrij zijn van tuberculose en brucellose. Deze melk zou afkomstig moeten zijn van koeien die voedsel eten wat er voor de koe groeit, en wat dus het groene gras is, wat groeit in de warme maanden, en hooi en wortelgroenten in de winter, en dus niet soja- of katoenzaadmeel. Het zou ideaal zijn als de melk van Jersey of Guernsey koeien zou komen, in plaats van Holsteins, zo dat het een hoog botervetgehalte heeft. Dit kan in sommige staten op de boerderij worden gekocht. Natuurlijk zou deze melk onder de beste en schoonste omstandigheden moeten worden geproduceerd en opgeslagen in gesteriliseerde containers. Maar de melk zou onverhit moeten worden gebruikt. Juist geproduceerde rauwe melk is geen gevaar voor je baby, ten spijt wat ontelbare volksgezondheid propagandamakers beweren. Rauwe melk bevat enzymen en antilichamen, die de melk minder vatbaar maken voor bacteriële contaminatie dan gepasteuriseerde melk,

terwijl veel toxines diarree kunnen veroorzaken en andere ziektes gaat het pasteurisatieproces maar door. Je neus vertelt je of de melk gecontamineerd of bedorven is maar gepasteuriseerde melk kan ernstig gecontamineerd zijn, en heeft dan geen verklikkende waarschuwendende geur.

Rauwe melk is gemakkelijker voor je baby te verteren dan gepasteuriseerde melk en veroorzaakt minder krampen, constipaties en allergieën. Als het voor je niet mogelijk is om echt goede rauwe melk te krijgen, dan begin met de beste kwaliteit gepasteuriseerde onverwerkte melk die je kunt vinden, melk die niet gehomogeniseerd is, en fermenteer deze 12 uur lang met piima ferment of kefir granen om de enzymen er in te herstellen die verloren gingen door de pasteurisatie. Of je kunt een melkvrije formule maken die gemaakt is van biologische lever. Biologische lever zou toegevoegd moeten worden aan de formule die gemaakt wordt van geiten melk omdat geitenmelk deficiënt is aan ijzer, foliumzuur en vitamine B12.

Beide, onze op melk gebaseerde- en de op vlees gebaseerde formules zijn ontworpen om te voorzien in een maximum mogelijke overeenkomst met de verschillende componenten van menselijke melk. Onze op melk gebaseerde formule houden rekening met het feit dat menselijke melk rijker is aan wei, lactose, vitamine C, niacine, mangaan en lange ketting meervoudig onverzadigde vetzuren vergeleken met koemelk (maar magerder in caseïne melkproteïne). De toevoeging van gelatine aan de koemelkformule zal het beter verteerbaar maken voor de zuigeling. De op lever gebaseerde formule bootst ook het voedingsstoffenprofiel van moedermelk na. Gebruik alleen (koud geperste olie (zie onder bronnen) in de recepten voor de formules, anderszins kunnen deze gebrekkig zijn in vitamine E.

Een wijs supplement voor alle baby's - egaal of ze nu borst gevoed worden of met de fles - is een eidooier per dag, te beginnen van af de 4de maand. Eidooier voorziet in de cholesterol die nodig is voor de mentale ontwikkeling zoals ook in de belangrijke zwavelhoudende aminozuren. Eidooiers van buiten op gras gevoede hennen, opgegroeid met lijnzaadolie, vismeel of insecten zijn ook rijk aan de omega-3 lange keten vetzuren zoals ze in moedermelk gevonden worden, maar waar aan de koemelk ontbreken kan.

Deze vetzuren zijn essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen. Ouders die de gewoonte hebben hun kind te voeden met een eidooier zullen beloond worden met kinderen die al op vroege leeftijd kunnen spreken en juist reageren. Het ei-wit wat moeilijk te verteren proteïnes bevat, mag niet worden gegeven tot de leeftijd van 1 jaar. Kleine hoeveelheden van geraspte rauwe biologische lever kunnen af en toe toegevoegd worden aan de eidooier na 6 maanden. Dit imiteert de gewoonte van Afrikaanse moeders die de lever kauwen voor dat ze dit aan hun kinderen geven als eerste voedsel. Lever is rijk aan ijzer, het mineraal wat in moedermelk de neiging heeft om laag te zijn, mogelijk daarom omdat ijzer wedijvert met zink voor de absorptie.

Een ongelukkige praktijk in industriële gemeenschappen is het voeden van granen aan zuigelingen. Baby's produceren maar kleine hoeveelheden amylase die nodig is voor de vertering van granen, en zijn niet volledig aangepast om met granen om te gaan, in het bijzonder met tarwe voor het behalen van de leeftijd van 1 jaar. (Sommige experts verbieden alle granen voor de leeftijd van 2 jaar). De dunne darm van de baby produceert meestal maar een enzym voor koolhydraten - lactase, voor de vertering van lactose (rauwe melk

bevat ook lactase). Vele doktors hebben er voor gewaarschuwd dat het voeden met granen leidt tot latere allergieën voor granen. Het eerste vaste voedsel voor baby's zou dierlijk voedsel moeten zijn, omdat het verteringssysteem, alhoewel onvolgroeid, beter geschikt is voor enzymen aan te voeren voor de vertering van vetten en proteïnes dan van koolhydraten.

Koolhydraten in de vorm van vers geprakte banaan kan er toegevoegd worden vanaf de leeftijd van 6 maanden. Op de leeftijd van 10 maanden kan er vlees, fruit en groenten worden toegevoegd, een soort voedingsmiddelen per keer zo dat enigerlei verkeerde reacties geobserveerd kunnen worden. Koolhydraatrijke voedselsoorten zoals aardappels, wortels en pastinaken zouden met boter geprakt moeten worden (geef niet te veel oranjekleurige groenten, omdat de onvolgroeide lever van de baby er problemen mee kan hebben om het caroteen naar vitamine A om te zetten). Als de huid van je baby een gele kleur krijgt, wat een teken is dat het niet de omzetting kan maken, dan stop er een tijdje mee om oranjekleurige groenten te geven). Lacto-gefermenteerde taro of andere wortels zijn een excellent voedsel voor baby's, het is wijs om baby's een beetje botermelk of yoghurt te geven, om hem met je smaak vertrouwd te maken. Boven alles onthoud je baby niet van dierlijke vetten - deze heeft hij nodig voor de optimale groei en mentale ontwikkeling. Moedermelk bevat meer dan 50% van de calorieën er in als vet, veel er van is verzadigd vet, en kinderen hebben deze soorten vet nodig door hun groei-jaren.

Het is niet wijs om je baby fruitsappen te geven, in het bijzonder appelsap, welk voorziet in een enkelvoudig koolhydraat en zal vaak de appetijt van de baby bederven voor meer voedingsrijkere voedselsoorten. Sorbitol - een alcoholische suiker in appelsap - is moeilijk te verteren. Onderzoeken hebben het falen om goed daar op te kunnen leven vastgesteld bij kinderen welk dieet hoog in appelsap ligt. Hoog fructose houdende voedselsoorten zijn bijzonder gevaarlijk voor opgroeiende kinderen.

Onthoudt dat baby's mollig zouden moeten zijn en kinderen zouden robuust en sterk moeten zijn, en niet mager. Baby's hebben lichaamsvet nodig om optimale groei te hebben. Het vet rond hun enkels, ellebogen en polsen is aangezet vet wat adequate voeding verzekert aan de uiteinden van de botten. Dikke baby's groeien op tot robuuste, goed gevormde volwassenen, noch te lang of te kort, en noch te mager of anderszins dan berustend op genetische overerving.

Hou je baby zo lang als mogelijk van verwerkt junkvoedsel vandaan - maar denk niet dat je dit tot in het oneindige lukt, of het zou al zo moeten zijn dat je je kind in de wc opsluit - of dat je leeft in een afgesloten gemeenschap of met ouders met de zelfde instelling - zal hij vroeg of laat in contact komen met junk voedsel. De beste bescherming daartegen is het optimale dieet dat je hem gegeven hebt gedurende de kindertijd, en je liefhebbend voorbeeld en training in latere jaren.

<http://www.westonaprice.org/Feeding-Baby's-Dutch-Translation.html>