

Voedingsplan voor een vermoeide aanstaande moeder

Drs. Trudy Vlot, arts

Een vrouw van achter in de dertig heeft een kinderwens, maar 'ziet dat nu absoluut niet zitten'. Ze is moe sinds ze Pfeiffer heeft gehad, dertien jaar geleden. Haar energie is 2-3 op een schaal van 10. Ze vraagt zich af hoe ze meer energie kan genereren om een zwangerschap aan te durven en te volbrengen.

Mevr. D. is met haar vraag om energiewinst bij mij op consult geweest. Naast die ernstige vermoeidheid heeft ze last van migraine, heftige spierverkrampingen en PMS. Bij verder navragen blijkt haar ontlasting zeer wisselend te zijn, van diarree tot obstipatie. Ze slaapt slecht; het inslapen 'gaat wel', maar doorslapen is een groot probleem, ze droomt nooit en ze wordt niet uitgerust wakker. Ze sleept zich als het ware door de dagen heen. Werkt nog halve dagen, meer kan ze niet aan. Haar sociale leven staat op een zeer laag pitje. Vrijwilligerswerk moet ze regelmatig afzeggen. Met name rond de menstruatie plant ze niets meer; dan is ze volledig uit de running. Ze slikt soms diazepam als spierverlapper. Ze heeft jarenlang de anticonceptiepil geslikt, maar ze is hiermee inmiddels gestopt in verband met haar kinderwens.

Haar voeding blijkt tamelijk eenzijdig te zijn. Ze kan vetten en pittige voeding slecht verdragen. Die mijdt ze volledig. De voeding bestaat hoofdzakelijk uit volkoren graanproducten en magere melkproducten. Ze eet wel wat groente en een klein beetje fruit. Ook vlees en vis eet ze matig. Ze drinkt wel voldoende water, maar koffie en alcohol verdraagt ze niet en die drinkt ze dus ook niet.

Ik doe het gebruikelijke onderzoek. Ze weegt 58 kilo en meet 170 centimeter. Haar bloeddruk is 115/70. Fecesonderzoek wijst uit dat ze een verstoorde residente flora heeft, maar geen candida-belasting.

Advies: voorzichtige verandering

Het eerste advies is om meer onverzadigde vetten te gaan gebruiken, minder granen en meer (verhitte) groenten en fruit. Ze had zelf al uitgevonden dat gekookte groenten en verwarmd fruit beter vallen. Ik heb haar uitgelegd, dat we niet alles ineens kunnen doen, omdat ze zo weinig energie heeft. Voor veranderingen is namelijk ook energie nodig, zeker om de verandering te verankeren. Als er dan drastische maatregelen worden geadviseerd, is de motivatie snel ver te zoeken. We zijn een stappenplan overeengekomen. We beginnen met heel

basale zaken, dat wil zeggen; omega-3-vetzuren, een multivitaminepreparaat en een multimineralenpreparaat. Daarnaast krijgt ze een vitamine B-complex en magnesium.

Griep als teken van immuunwerking

Na drie weken word ik gebeld; ze heeft griep en temperatuurverhoging. Ze kan zich niet herinneren wanneer ze dit voor het laatst heeft gehad. Ik leg uit dat het immuunsysteem in ieder geval weer gaat reageren en dat ze de griep moet uitzieken.

Na de griep komt ze op controle en gaan we met de volgende stap aan de gang; het reprogrammeren van de darm. De voeding wordt hiervoor nog wat bijgesteld, met goede vetten en eiwitten, zoveel als ze kan verdragen. Ook vermeerderen we de hoeveelheid groenten en fruit. De suikers halen we er volledig uit en de granen houden we zeer laag. We starten met L-glutamine in combinatie met NAC en α -liponzuur. Die drie samen zorgen voor een antivirale werking. Daarnaast draagt NAC bij aan een betere darmmucosa, waardoor de opnamecapaciteit van de darmen toeneemt. Het gebruik van α -liponzuur zorgt verder voor een verhoogde ATP-aanmaak (via de citroenzuurcyclus), het regenereren van antioxidanten (onder andere vitamine C, E en glutathion) en het kan insulineresistentie tegengaan, wat vaak voorkomt bij chronische vermoeidheid. Ook starten we met pre- en probiotica.

Ze komt iedere vier weken op controle om te bezien hoever we in het proces gevorderd zijn. In deze periode wisselt haar energie enorm. Ze heeft dagen dat ze 'alles' aan kan, maar ook dagen dat ze weer volledig terugvalt. Met name de menstruatie kost haar nog veel energie. Het slapen gaat al veel beter; ze wordt alleen nog te vroeg wakker, maar ze slaapt wel door. Krampen heeft ze soms nog 's morgens. Haar ontlasting is regelmatig en vaster van consistentie. De medicatie heeft ze nog sporadisch nodig. En ze is weer begonnen met bewegen, onder begeleiding van een coach.



Trudy Vlot

Emoties gaan opspelen

Na een half jaar gaat het tamelijk goed en vertelt ze trots dat ze de afgelopen vier weken niet op bed heeft gelegen, ook niet tijdens de menstruatie.

Maar nu komen andere problemen om de hoek kijken. Ze weet niet meer hoe ze haar leven moet inrichten. Ze is het vertrouwen in zichzelf volledig kwijt. Sociale contacten zijn nihil, hobbies heeft ze niet meer. Het enige is haar (halve) baan en haar huis. Ze vindt dit heel verwarrend. We gaan samen na wat ze deed in de periode dat ze zich nog goed voelde. We bespreken een plan; ze gaat onderzoeken of ze dingen die ze indertijd leuk vond, nu nog steeds leuk vindt. Zo ja, dan pikt ze die opnieuw op. Zo begint ze weer met muzikles. Fysiek heeft ze ook andere klachten gekregen. Ze is gevoeliger voor geluid, licht en geurtjes en ze zweet heel veel.

We zijn er nog niet.

De volgende stap is drainage en leverondersteuning. Ik schrijf haar een homeopatisch complexmiddel voor; mariadistel en curcuma longa. Bovendien ontstoren we het Epstein-Barr virus en krijgt ze acupunctuur voor de herverdeling van energie. De controles worden minder frequent.

Na drie maanden komt ze weer op controle; haar partner en zij hebben een nieuw huis gekocht. Ze vindt het beter om in een nieuwe omgeving een nieuw sociaal netwerk op te bouwen. Ze kennen haar daar niet als de vrouw 'die toch altijd afzegt, omdat ze moe is'.

Na nog een half jaar komt ze vertellen dat ze zwanger is en ze zijn verhuisd. Ze heeft helemaal niet tegen de verhuizing opgezien. Ze is met alle middelen gestopt, omdat ze niet wist wat wel of niet kon. Ze heeft zo haar ups en downs.

Nog steeds rond de menstruatie is haar slechtste periode, maar die heeft ze nu niet! In het eerste trimester is ze wel wat moe en slapen gaat weer wat slechter, ze moet er nu 's nachts uit om te plassen. In het tweede trimester is dit weer beter.

Ten slotte: probiotica voor moeder en kind

We spreken af dat ze in ieder geval doorgaat met een multivitaminenpreparaat voor zwangeren, omega-3-vetzuren en levertraan. Bij 36 weken zwangerschap komt ze nog een keer op controle, haar kindje ligt in volledige stuit. Draaien lukt niet meer. Ik adviseer haar in ieder geval een probiotica-kuur te nemen. Ze weet namelijk nog niet of het kind via de natuurlijke weg of met een keizersnede geboren gaat worden. Daarom geef ik het advies, wanneer het kind geboren gaat worden met een keizersnede, ook haar kind een probiotica-kuur te geven.

Als haar zoon twee maanden oud is, komt ze voor advies. Hij is geboren met een keizersnede, krijgt borstvoeding en heeft probiotica gehad. Hij doet het goed. Moeder (en vader) ook.