

Interview Folia Orthica met Tanja Visser

Goede voeding bevordert de vruchtbaarheid

Vruchtbaarheidproblematiek lijkt geen voor de hand liggend aspect van de voedingsleer. Voor Tanja Visser wel; het is zelfs haar specialisme. Slechte voedingsgewoontes, zo blijkt uit steeds meer onderzoek, kunnen tot onnodige onvruchtbaarheid leiden. Oók bij de man! René de Vos stelde Tanja Visser zes vragen.



Volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid zal vanaf nu het aantal geboorten in ons land weer toenemen. Ook lezen we dat de kans op een gezonde geboorte vergroot wordt door het gebruik van een multi. Geldt zo'n effect ook voor 'gewoon gezonde voeding'?

"Sterker nog: dit geldt *juist* voor een gezonde voeding. Daar zijn al vele studies naar gedaan, zoals in Nederland naar de positieve effecten van een mediterrane voeding bij vruchtbaarheidsproblemen. De Engelse voedingsdeskundige Patrick Holford heeft veel over het onderwerp gepubliceerd^{*}). Het probleem is echter dat 'gewoon' gezonde voeding voor veel stellen helemaal niet zo gewoon is. Dat blijkt maar weer uit de laatste voedselconsumptiepeiling. Suppletie is dan een broodnodige aanvulling op de voeding, maar natuurlijk géén vervanging van een gezond menu."

Jij hebt het tot je specialisme gemaakt: dieetadviezen aan stellen met een kinderwens. Vanwaar? Vruchtbaarheidsproblematiek lijkt geen voor de hand liggend diëtetiek-onderwerp

"Het aantal ongewild kinderloze stellen stijgt. Nu al kampt een op de tien stellen met vruchtbaarheidsproblemen. Steeds meer onderzoeken laten zien dat de vruchtbaarheid van man en vrouw door voeding wordt beïnvloed. Goede voeding bevordert en ongezonde, onvolwaardige voeding vermindert de vruchtbaarheid. Dan lijkt de stap naar voedingsinterventie toch logisch? In mijn werk zie ik bovendien dagelijks de gevolgen van onvoldoende voorbereid een zwangerschap ingaan. Vrouwen met veel klachten tijdens of na de zwangerschap en jonge kinderen met startproblemen; allergieën, darmkrampen, chronische infecties. Bij een goede voorbereiding hoort gezond eten. Dan ligt het voor de hand dat ik als diëtiste aanstaande ouders daarop wijs."

Je onderscheidt je ook van collega's door je predicaat 'natuuriëtiste'. Waar zit het verschil in?

"Als natuuriëtist heb ik een brede kijk op de relatie tussen voeding en gezondheid. Ik gebruik denkmodellen van zowel de reguliere, natuurgeneeskundige, ayurvedische, traditioneel Chinese als orthomoleculaire voedingsleer. Wat gezond is, hangt in mijn optiek af van veel factoren, zoals leeftijd, lichaamsbouw, constitutie (temperament), conditie, leefomstandigheden, klimaat, gemoedstoestand, weer, erfelijke factoren, gebruik van medicatie. Dus voor niemand dezelfde voeding, maar een voeding op maat, afgestemd op al deze factoren. Voor iederéén geldt echter dat voeding met respect voor mens, dier en milieu dient te zijn geproduceerd. Voeding moet zo min mogelijk bewerkt zijn, geen kunstmatige toevoegingen bevatten en op een gezonde manier klaar gemaakt worden. Maar óók met liefde toe bereid en met plezier en aandacht opgegeten."

*Je schreef als co-auteur een boek**¹⁾ over energieherstel, onder meer voor stellen met een kinderwens. Hebben aanstaande ouders een andere energiebehoefte dan?*

"Het energieherstelplan is bedoeld om met geneeskrachtige voeding je lichaam te versterken, zodat je meer energie en minder gezondheidsklachten hebt. We werken dan aan het versterken van de constitutie – het stofwisselingstype – en de energiedriehoek van vertering, lever en (bij)nieren en geslachtsorganen. Deze energiedriehoek is van groot belang bij de conceptie en zwangerschap bij zowel man als vrouw. De vertering zorgt voor de toevoer van voedingsstoffen naar de geslachtsorganen en hormonale systemen. De lever beschermt de eicel, de geslachtsorganen en het sperma tegen bijvoorbeeld schadelijke gifstoffen en oxidatieve stress. De (bij)nieren voorkomen hormonale onbalans door te veel stresshormonen. Hoe sterker de energiedriehoek, des te groter de kans op een gezonde zwangerschap en een gezond kind."

Het RIVM publiceerde onlangs een langlopend onderzoek naar onze voedselconsumptie. Ondanks alle voorlichting blijken de meeste Nederlanders nog steeds 'slecht' te eten; veel te weinig groenten en fruit. Ook komen we massaal bepaalde nutriënten tekort. Zwangeren worden nog speciaal genoemd. Welke specifieke tekorten zien we daar?

"In de praktijk zie ik dat veel zwangeren via de voeding te weinig vitamine A, D, foliumzuur, magnesium, selenium, jodium en omega-3-vetzuren binnen krijgen. Het zelfde blijkt uit mijn nutriëntenonderzoeken: haarmineraal- en bloedonderzoek. Zo vind ik ook vaak een tekort aan vitamine B2, B6, B12, mangaan, zink, chroom en gamma-linoleenzuur. De oorzaak ligt doorgaans in een verminderde opname – bijvoorbeeld door chronische spijsverteringsklachten – of een verhoogde behoefte. Denk aan een drukke leefstijl, stress, problemen in de insulinehuishouding, gebruik van medicijnen – de pil! – nicotine, alcohol, koffie, cola, geraffineerde suikers en erfelijke enzymblokkades, zoals bij een verhoogd homocysteïnegehalte door verstoorde methylering."

Klopt het dat stellen met een kinderwens méér gemotiveerd zijn voor gezonde voeding en suppletie? En lukt het je dan om die motivatie ook voorbij de zwangerschap levend te houden?

"Steeds meer stellen zien gelukkig in dat voor een gezonde baby een gezonde vader en moeder nodig zijn en dat gezonde voeding een belangrijke voorwaarde hiervoor is. Vrouwen zijn zich hier over het algemeen beter van bewust dan mannen. Maar veel mensen, dus ook aanstaande ouders, *denken* ten onrechte dat ze best wel gezond eten. Daarom is het belangrijk om de voeding goed 'uit te vragen'. Aanstaande ouders zijn meestal wel extra gemotiveerd om voor betere voeding te gaan. Ze doen het immers niet alleen voor henzelf, maar ook voor die baby. Na de bevalling hebben ze een belangrijke voorbeeldfunctie voor hun kind. Dat kan dan weer een extra motivatie zijn om te blijven werken aan het vasthouden van gezonde eetgewoontes. In de praktijk blijkt dat nog niet zo eenvoudig. Vaak is bijvoorbeeld elke dag twee stuks fruit en 200 tot 300 gram groenten al heel wat. Voor ons diëtisten is het daarom belangrijk dat we mensen leren ervaren dat ze zich beter voelen met goede voeding. Dan komt de motivatie uit henzelf en is het geen 'opdracht' van de diëtist, maar een innerlijk weten."

) Optimum Nutrition Before, During and After Pregnancy. Zie ook de brochures Natuurlijke voeding bij een kinderwens en Natuurlijke voeding tijdens de zwangerschap – www.dieetcare.nl. *) Het Energieherstelplan – Tanja Visser en Marijke de Waal-Malefijt*

Bron: <http://www.foliaorthica.nl/p/12/338/ms1-21/interview-met-tanja-visser>