

Boekrecensie De Poepdokter Junior

'De Poepdokter Junior, tips voor een gezonde bips' is het derde boek van darmfloratherapeut en voedingsdeskundige Nienke Gottenbos. Na de eerste twee boeken 'De Poepdokter, van mond tot kont' en de 'Poepdokter, bakt ze bruin', kon dit boek voor baby's en kinderen (junioren) niet uitblijven. Tegenwoordig hebben veel mensen last van darmproblemen, daarom is het belangrijk om zo vroeg mogelijk te werken aan een gezonde darmflora en -darmgezondheid om problemen in het latere leven te voorkomen.

De Poepdokter Junior: tips voor een gezonde bips

In haar boek legt ze uit dat wij als volwassenen allemaal beschikken over een microbioom met een enorme hoeveelheid micro-organismen die in en op ons lichaam leven. Baby's zijn steriel in de baarmoeder en krijgen deze pas tijdens de geboorte mee van hun moeder via het geboortekanaal. Het microbioom blijft zich na de geboorte ontwikkelen tot de leeftijd van ongeveer 2 á 3 jaar oud. Dan begint het pas te lijken op de bacteriesamenstelling van een volwassen microbioom. Wanneer het microbioom zich op de goede manier ontwikkelt dan legt dit de basis voor een goede darmflora en -gezondheid voor de rest van het leven.

Als moeder is het niet altijd mogelijk om te bepalen hoe uw baby geboren wordt, maar u kunt keuzes maken voor en na de geboorte die kunnen helpen het microbioom van uw baby zich op de best mogelijke manier te laten ontwikkelen. Het is belangrijk om zelf al te zorgen voor een gezond microbioom zowel vóór, tijdens als na de zwangerschap. Dit is de sleutel om hetzelfde te kunnen doorgeven aan uw baby. Vermijd dingen die uw darmgezondheid negatief beïnvloeden, zoals stress, bewerkte voedingsmiddelen, antibiotica en medicijnen en concentreer u op lichaamsbeweging, ontspanning en een dieet met pure en onbewerkte voedingsmiddelen. Het dagelijks slikken van probiotica van goede kwaliteit zal u ook helpen om uw eigen microbioom te verbeteren met een grote hoeveelheid goede bacteriën om door te geven aan uw kindje.



Een gezonde microbiële start

Inmiddels is bekend dat wanneer een baby een gezonde microbiële start heeft, het meer kans heeft op een sterk immuunsysteem, een evenwichtige stofwisseling en een goede hersen- en cognitieve ontwikkeling. Informatie over het microbioom voor kinderen is relatief nieuw. Het is daarom belangrijk om iemand te vinden die u kan helpen de beste beslissingen voor u en uw gezin te nemen. Veel van de hedendaagse medische interventies zijn niet medisch noodzakelijk en we leren nu dat ze schadelijk kunnen zijn voor ons microbioom en tot gezondheidsproblemen kunnen leiden. Soms is een keizersnede noodzakelijk, maar als u de keuze heeft dan is een natuurlijke vaginale bevalling de beste manier om uw baby goede bacteriën mee te geven. Wanneer een keizersnede onvermijdelijk is dan zijn er andere manieren om ervoor te zorgen dat uw baby toch de juiste start krijgt.

Zorg ervoor dat u onnodige antibiotica vóór en na de bevalling vermijdt (zowel voor uzelf als voor uw baby), omdat deze de goede bacteriën bemoeilijken zich te koloniseren in de darmen van uw baby. Borstvoeding geven is mogelijk het krachtigste hulpmiddel als het gaat om het geven van de beste microbiële start in het leven van uw baby. Lukt het geven van borstvoeding niet dan staan er in het boek tips wat u kunt doen om uw baby toch gezonde bacteriën mee te geven. Als het eenmaal tijd is om vaste voeding te gaan introduceren, richt u zich dan op onbewerkt voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen en dat uw baby en de microben helpt om te groeien en te ontwikkelen.

Klachten waarvan baby's en kinderen last kunnen krijgen

In het boek passeren allerlei klachten de revue waar baby's en kinderen last van kunnen krijgen zoals bijv. buikkrampjes, reflux, spruw, luieruitslag, diarree of verstopping, eczeem, klachten aan de amandelen, blaasontsteking, oorontsteking enz. Deze problemen hebben te maken met de samenstelling van de darmflora. In het boek worden hiervoor natuurlijke oplossingen geboden. Verder wordt er ook aandacht besteed aan een zo gezond mogelijke zwangerschap, hoe u de weerstand van uw kind kunt verhogen wanneer hij/zij vaak ziek is, tips over hoe u ervoor kunt zorgen dat uw kind meer verschillende voedingsmiddelen leert eten en wat de invloed is van de darmen bij lastig gedrag zoals bijv. bij ADHD en autisme.

Commentaar van Natuur Diëtisten Nederland

Ik vind het boek informatief voor a.s. moeders en vaders die goed voorbereid willen zijn op de belangrijke periode van de zwangerschap en baby- en kindertijd. Er zijn verschillende boeken over dit onderwerp geschreven, maar er zijn maar weinig boeken die met natuurlijke tips komen t.a.v. allerlei problemen en het belang van een goed ontwikkeld microbioom bij baby's benadrukt. Veel therapeuten zien in de praktijk dat klachten die gerelateerd zijn aan de darmen terug te voeren zijn naar de zwangerschap, de geboorte en de periode erna.

Wanneer er in die periode niet ingegrepen wordt om schade te herstellen door welke oorzaak dan ook, dan kan dit later problemen veroorzaken waardoor de darmen niet meer in optimale conditie te krijgen zijn. Door de jaren heen zijn er steeds meer wetenschappelijke onderzoeken die aantonen dat een goede darmflora en -darmgezondheid al begint tijdens de zwangerschap. De eet- en leefstijl van de moeder is belangrijk, omdat deze niet alleen invloed heeft op haar eigen darmflora en -darmgezondheid, maar ook op die van haar toekomstige kindje.

De onderwerpen in het boek worden op humoristische en op een laagdrempelige manier (in Jip-en -Janneke-taal) uitgelegd. Niet iedereen zal het taalgebruik van Nienke prettig vinden, maar wie bekend is met haar andere boeken en haar blogs, die is er bekend mee dat dit 'haar manier' is van het overbrengen van informatie.

Monique van Iwaarde

Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut