

NIENKE GOTTENBOS



Junior De Poepdokter

Tips voor een gezonde bips



Splint
media

Rode billen	85
Allergie & Overgevoeligheid	89
Recept: Gelatinevitaminesnoepjes	92
Eczeem	97
Hipp(i)eshit	102

Hoofdstuk 4: De eerste hapjes 109

Die zes maanden: wachten met het eerste hapje	110
Risico's van te vroeg beginnen	111
Recept: Lunchtrommel wraps	114
Risico's van later starten	116
Bijvoedingssignalen	120
Hoe krijg je het in je baby?	123

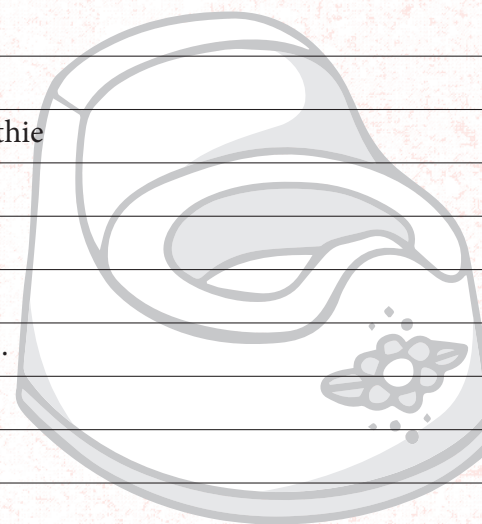
Hoofdstuk 5: Wat geef je ze te eten? 127

Geschikte eerste hapjes	127
Handige Hapjestabel: wat geef je wanneer?	132
Recept: Papperige prutjes	136
Koken voor je Koter	138
Leven van de lucht - hoe voed je een avontuurlijke eter op?	140
Eten voor je darmflora	142
Even een snoepje drinken	146
Tips voor een dagje weg (of een dagje naar school)	146

Hoofdstuk 6: Kleine darmproblemen 149

Bristol Stool Chart Junior	148
Ziekteverwekkers	150

Buikpijn	156
Verstopping	160
Recept: Darmsmoothie	162
Dunne ontlasting	166
Peuterdiarree	170
Kotsvirus	174
Hè bah, wormpjes...	177
Weinig eetlust	181
Strontvervelend	182



Hoofdstuk 7: Ziek & Beter 187

De hele tijd verkouden	187
Oorontsteking	193
Blaasontsteking	197
Recept: Stiekeme groenten-lasagna	200
De darmflora & het brein: autisme en ADHD	202
Antibioticaprotocol	206
Probioticaprotocol	209

Bronvermelding 214

En bedankt he! 224





De geboorte van een microbiom (en een baby)

Na maanden en maanden (en als je pech hebt, daarna nóg twee weken omdat je baby doodleuk te laat komt voor zijn of haar allereerste afspraak) is het zo ver: de bevalling! De manier waarop een kind geboren wordt is essentieel voor de ontwikkeling van de darmflora. En daarmee voor de gezondheid van de darmen, maar eigenlijk van het hele lichaam en ook nog van de geest - *no pressure* verder, hoor.

Nu zal ik je echt niet in de waan laten dat je tijdens je bevalling ook maar op enige mogelijke manier kunt denken aan de darmflora van je kind, laat staan dat je er praktisch iets mee kunt. En dat hoeft ook helemaal niet; hou jij je maar gewoon bezig met de onmenselijke pijn het op de wereld zetten van een nieuw mensje. Maar omdat het straks niet kan, vind je het misschien handig om nu alvast iets te weten over het doorgeven van bacteriën tijdens en na de bevalling. Er wordt immers niet alleen een baby geboren, maar ook een heel nieuw ecosysteem: het microbiom van je kindje.

De geboorte van de darmflora

Na veel gepuf en gehijg (en wellicht enig gescheld op je partner) is je baby dan toch eindelijk geboren. Terwijl jij met bloed, zweet, (poep) en tranen je kindje ter wereld brengt, doen je zorgvuldig opgebouwde bacteriekolonies ook hun werk. Tijdens de geboorte verhuizen ze van jou naar je baby. Het principe is simpel: tijdens een vaginale geboorte (over keizersnedes hebben we het straks) passeert je baby het geboortekanaal, waarbij hij van binnen en van buiten volgesmeerd wordt met bacteriën. Het is een geraffineerd proces. Tijdens de persfase duw je niet alleen je baby door je vagina, maar pers je automatisch ook vaginale vloeistof vol bacteriën in het mondje en neusje. Op de huid, in de snuit, onder de armen en in de darmen (en op nog honderd andere plekken maar die rijmen niet). Maar zo simpel als het hier lijkt, is het in werkelijkheid niet...



Darmsmoothie

Okaé, aan de titel van dit gerecht moet misschien nog even gesleuteld worden. Klinkt niet echt lekker - maar is het wel. In deze smoothie zit zo ongeveer alles waar je darmen blij van worden!

Je neemt:

- 1 rijpe banaan of avocado
- Vers vezelrijk fruit (kiwi, frambozen, sinaasappel, aardbeien)
- 0,5 eetlepel extra vierge kokosolie
- 1 glas biologische (rauwe) of plantaardige melk
- 1 eetlepel cacao
- 1 eetlepel erythritol
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 dagdosering probiotica
- 1 theelepel kaneel of vanillepoeder (gemalen vanillepeul) naar smaak

Je doet:

- Alles behalve het chiazaad en de probiotica bij elkaar in de blender
- Voeg die twee als laatst toe en laat het mengsel een minuut of 10 staan
- Klaar!

Tips:

Drink de smoothie met kleine slokjes, en probeer het een beetje te 'kauwen'. Zo hebben de enzymen in het speeksel de tijd om alvast aan de vertering te beginnen. Klokt je kind het zonder pardon achterover? Voeg dan wat grovere stukjes fruit of verse kokos toe, zodat er goed gekauwd moet worden.

Gezond omdat:

Alle ingrediënten in deze smoothie bevatten oplosbare vezels voor de darmflora, onoplosbare vezels voor de peristaltiek of antioxidanten voor een beter darmmilieu. De probiotica is natuurlijk niet verplicht, maar dit is een handige manier om je dagelijkse probiotica binnen te krijgen! Het gezonde verzadigde vet uit de kokosolie helpt om vitaminen en mineralen op te nemen en bevat belangrijke bouwstoffen voor je kindje (en zijn darm).



1-2 volwassenen of
3 kinderen



5 minuten



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, vingernagels, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies: deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen zijn juist heel belangrijk en houden jullie gezond.

In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen en darmflora van baby's en kinderen. Onze darmen beïnvloeden onze spijsvertering, immuunsysteem en zelfs ons gedrag (ja, 'strontvervelend' bestaat écht)!

En loopt het niet helemaal lekker, dan vind je in dit boek tips over wat te doen bij buikkrampjes, spruw, peuterdiarree en nog veel meer babykwaaltjes en kinderklachten. Aangevuld met een aantal makkelijke, kindvriendelijke recepten om gezond te koken voor je koter kom jij als (aanstaande) ouder goed beslagen ten ijs als het over de (buik) gezondheid van je kind gaat.

Dit boek staat boordevol kennis, adviezen en praktische tips, bijvoorbeeld over:

- een gezonde darmflora voor baby's en kinderen (en waarom dat zo belangrijk is)
- hoe je je baby de beste bacteriën meegeeft (door jezelf een gezonde zwangerschap cadeau te doen)
- wanneer je begint met bijvoeding en wat je kind dan eigenlijk moet eten (van de eerste hapjes tot 'met de pot mee')
- oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderpoepproblemen (van pindakaasluiers tot konijnenkeutels)
- En wat je kunt doen als je kind klachten heeft zoals oorontsteking, verkoudheid, buikpijn en nog veel meer.

ISBN 978-94-93042-01-8



9 789493 042018 >

www.splintmedia.nl

*Een gezond leven begint
in de darm!*



NIENKE GOTTENBOS (1982) IS DARMFLORATHERAPEUT EN EIGENWIJS VOEDINGSDKUNDIGE. IN HAAR PRAKTIJK HELPT ZE VOLWASSENEN EN (KLEINE) KINDEREN MET UITEENLOPENDE (DARM) PROBLEMEN. ZE SCHREEF DE BESTSELLER DE POEPDOKTER-GEZOND VAN MOND TOT KONT (2016). EN DE POEPDOKTER-BAKT ZE BRUIJN (2016). ZE BLOGT ALS DE GROENE VROUW OVER DARMFLORA, VOEDING EN GEZONDHEID.

