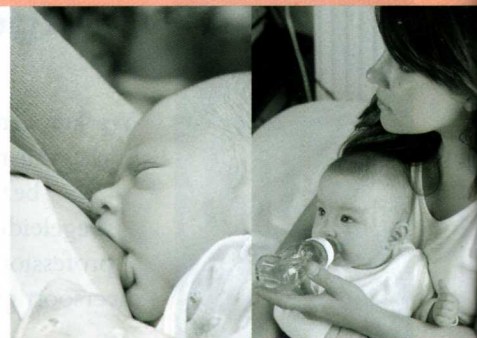


Voeding krijgt in deze tijd van overgewicht veel aandacht, dus ook borstvoeding. Een borst is een borst, zou je zeggen. Toch zijn er ook rond borstvoeding trends te melden. Kinderdiëtist Stefan Kleintjes weet daar alles van.



## Borstvoeding: het gaat steeds beter

### **Wat is er voor nieuws te melden rond borstvoeding?**

„Alle afbeeldingen over hoe een melkgevende borst er van binnen uitziet zijn fout. Er is altijd gedacht dat een borst voorraadholtes met melk had, maar die blijken helemaal niet te bestaan. Dat we dit weten verandert niet veel aan borstvoeding zelf, maar wel aan de uitleg over goed aanleggen en je voedingshouding. Ook de inzichten in borstoperaties veranderen hierdoor. De meeste klieren zitten vlak achter de tepel, dus om vetweefsel weg te halen en geen klierweefsel, moet je wat verder van de tepel vandaan blijven.

Ook weten we nu meer over hoe borstvoeding overgewicht kan helpen voorkomen, in een tijd waarin 14% van de meisjes op vijfjarige leeftijd al overgewicht heeft. Het blijkt dat bij kunstvoeding ouders de neiging hebben te grote porties in de fles te doen, waarbij 30% ook nog 's een schepje poeder extra toevoegt. De suikerspiegel van het kind gaat dan als een jojo omhoog en omlaag, wat later tot diabetes kan leiden. Bij borstvoeding reguleert het kind de

hoeveelheid voeding zelf en leert het 't hongergevoel op een natuurlijke manier te ontwikkelen. Helemaal als het op verzoek wordt gevoed. Moedermelk was natuurlijk al beroemd om de honderden soorten immuunstoffen. En moedermelk bevat ook nog eens een ruime hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetzuren die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de zenuwen en hersenen. In kunstvoeding hebben ze daar maar een of twee van kunnen namaken. Kortom, het wordt met de huidige onderzoeksresultaten steeds duidelijker dat moedermelk een kwalitatief goed product is.”

### **Ook nieuws over de borstvoedende moeders?**

„Moeders blijven langer voeden. So wieso begint 80% van de moeders aan borstvoeding. Het is een thema dat heel erg leeft. Zodra je nu zwanger bent, wordt dat ook meteen gevraagd: ga je borstvoeding geven? Iedereen weet inmiddels wel dat borstvoeding beter is, zowel het proces van geven als het product zelf. Tien jaar geleden waren we nog vooral bezig moeders over de

voordelen te informeren. Je merkt nu dat borstvoeding aanhaakt bij het natuurlijke gevoel rondom kinderen krijgen. Het intuïtieve proces hoe de natuur het aangeeft: vrouw-zijn, kinderen willen, daar hoort borstvoeding gewoon bij. We merken in ziekenhuizen ook dat als we moeders met rust laten, ze vanzelf met hun kind en borstvoeding aan de gang gaan. Vrouwen van nu stellen geregeld een datum tot wanneer ze borstvoeding willen geven. Maar er wordt vaak na die datum doorgedaan wanneer ze merken dat het goed loopt. Vrouwen zijn er trots op: ze kunnen een kind dragen, baren én zelf voeden.”

### **Alleen maar positief nieuws dus?**

„Borstvoeding staat nog steeds onder druk. De industrie verdient miljarden aan kunstvoeding, dus die heeft er baat bij wanneer er geen borstvoeding wordt gegeven. En omdat de handel in Nederland en Europa toch wel moeilijker is geworden, trekt men meer naar ontwikkelingslanden. Gelukkig wordt daar ook hard gewerkt aan het promoten van borstvoeding, maar daaraan kun je geen geld verdienen. De industrie en haar reclame zijn een grote dobber. Dat merk je aan de reacties van vrouwen: kunstvoeding bestaat, dus het zal wel goed zijn. Wat we ook merken is dat de huidige gezondheidswerkers in hun opleiding nog steeds niet voldoende informatie hebben gekregen over borstvoeding. Daar is nog een flinke inhaalslag voor nodig.”

### **Moeders met baby's zijn geen groep die protestacties onderneemt?**

#### **CV**

Stefan Kleintjes is kinderdiëtist, eigenaar van de site [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com) en winnaar van de Borstvoedingsprijs 2006. Hij heeft diverse boeken geschreven, o.a. over kindervoeding. Momenteel werkt hij aan *Borstvoeding*, een soort coachingsboek dat in mei 2008 uitkomt bij uitgeverij Spectrum. Hij is ook degene die het EKO-keurmerk in de markt heeft gezet en bij SKAL (certificatie biologische producten) betrokken was. In Zimbabwe en Botswana was hij een aantal jaren werkzaam als voedingsdeskundige en bij voedingsprogramma's voor kleine kinderen.



