



Wat moet ik eten als ik borstvoeding geef?

Als u borstvoeding geeft, levert uw lichaam alle nodige voedingsstoffen voor de baby via de melk. Om ook voor uzelf genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen, moet u daarom proberen zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten. Eet ten minste 5 porties groente en fruit per dag en kies daarnaast voor vezelrijke voeding zoals volkorenproducten en granen. U heeft ook voedsel nodig dat rijk is aan proteïne, zoals mager vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten en melkproducten.



Bij het geven van borstvoeding verliest u veel vocht. Daarom zorgen uw hormonen ervoor dat u meer dorst heeft. Drink daarom meer dan gewoonlijk om uitdroging te voorkomen. Kies vooral voor water, melk en ongesuikerde vruchtensappen.

Als u borstvoeding geeft, kunt u een vitamine D supplement slikken (10 mcg per dag). Dit helpt uw baby bij het ontwikkelen van sterke botten. Verder krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen via een gevarieerd voedingspatroon.

Wat mag ik niet eten?

- Eet niet meer dan twee porties vette vis (zalm, haring, sardines, paling) per week. En eet niet meer dan 1 portie per week van roofvissen als haai, zwaardvis en marlijn. Deze kunnen verontreinigd zijn met zware metalen (kwik).
- Drink bij voorkeur geen alcohol en beperk de consumptie van cafeïnehoudende dranken zoals koffie. Als u toch een keer een glaasje alcohol drinkt, wacht dan ten minste twee uur voordat u begint met het voeden van uw baby.

De beste tips voor een gezond voedingspatroon

Een gezond evenwichtig voedingspatroon is belangrijk voor de preventie van kanker. Als u onderstaande tips opvolgt, krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen voor u en uw baby.

- Baseer uw maaltijden op plantaardig voedsel zoals groente, fruit, linzen, bonen en volkorenproducten zoals zilvervliesrijst of volkorenpasta. Plantaardig voedsel bevat namelijk veel vitamines en mineralen die uw lichaam nodig heeft.
- Eet vijf porties groente en fruit per dag. Varieer hierbij zo veel mogelijk. Zo krijgt u veel verschillende voedingsstoffen binnen.
- Beperk de consumptie van rood vlees (niet meer dan 500 gram per week) en vermijd het eten van bewerkt vlees (zoals ham, knakworst en salami).
- Drink geen alcohol. Als u toch alcohol drinkt, beperk het aantal glazen dan tot één glas per dag voor vrouwen.



Voor praktische tips en informatie om uw risico op kanker te verlagen door gezonde voeding, gewichtscntrole en regelmatige lichaamsbeweging, kunt u terecht op onze website: www.wcrf.nl.



Hoe geef ik borstvoeding?

Aanleggen

Het aanleggen gaat meestal vanzelf. Zorg in ieder geval dat uw baby goed tegen de borst aanligt. Zo zorgt u voor een goede melktoevoer en uw baby krijgt een goede voeding. Ook voorkomt het pijnlijke borsten. U kunt uw baby liggend of zittend voeden.

Bijvoeding

Geef uw baby de eerste zes maanden geen bijvoeding. Hoe meer borstvoeding u uw kind geeft, hoe meer melk u gaat produceren. Als u uw baby ander eten en drinken geeft, neemt de melktoevoer af. Hierdoor kunt u de kans op infecties bij de baby vergroten.

Tepel-speenverwarring

Geef uw baby geen speen. Hierdoor kan uw baby een verkeerde zuigtechniek aanleren.

Soms duurt het even voordat de borstvoeding goed gaat. Als u het geven van borstvoeding onderbreekt kan het moeilijk zijn er weer mee te beginnen. Vraag daarom om hulp als het niet lukt. Een aantal organisaties die u kunnen ondersteunen:

Het **consultatiebureau** of de **GGD** bij u in de buurt

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
0900 522 82 84
www.nvl.borstvoeding.nl

Borstvoedingorganisatie La Leche League
0111 41 31 89
www.lalecheleague.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
0343 57 66 26
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht
2. Neem iedere dag minimaal een halfuur lichaamsbeweging
3. Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, met weinig vezels en veel vet)
4. Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk
5. Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees
6. Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen
7. Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen

Aanbevelingen voor specifieke groepen

9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op

En natuurlijk ... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op www.wcrf.nl



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds



Borstvoeding

Beter bekeken

Beter bekeken



In deze folder leest u meer over de gezondheidsvoordelen van borstvoeding voor zowel moeder als baby. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Hiermee volgt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie en UNICEF. Hoe langer u borstvoeding geeft, hoe groter de voordelen. Borstvoeding kan namelijk het risico op kanker bij zowel moeder als kind verlagen.

Borstvoeding: het beste voor uw baby

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft om zich de eerste 6 maanden goed te ontwikkelen en op een gezonde manier te groeien. Bovendien beschermt het uw baby tegen infecties en ziektes.

Borstvoeding zorgt ervoor dat u en uw baby zowel fysiek als emotioneel dichter bij elkaar komen. Met 'uitsluitend borstvoeding' wordt bedoeld dat uw baby alleen moedermelk krijgt zonder additionele voeding en dranken, zelfs geen water. U kunt uw baby het best op verzoek voeden, zo vaak als de baby dat wil, zowel overdag als 's nachts.

De informatie in deze folder is gebaseerd op de bevindingen uit het wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het wereldwijde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Voor dit rapport is al het beschikbare bewijs over voeding, lichaamsbeweging, gewicht en het verband met kanker geanalyseerd. Uit deze analyse zijn 10 aanbevelingen voor kankerpreventie gekomen. Experts schatten dat we ons risico op kanker met een derde kunnen verlagen, als we al deze aanbevelingen opvolgen.



In deze folder leest u meer over onze aanbeveling over borstvoeding:
Geef baby's de eerste 6 maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.

Borstvoeding verlaagt uw risico op borstkanker

U wist vast al dat het geven van borstvoeding veel gezondheidsvoordelen heeft, maar wist u ook dat borstvoeding u helpt uw kans op borstkanker te verkleinen? Hiervoor is overtuigend bewijs gevonden in het wetenschappelijke rapport. Uit de analyse kwam ook naar voren dat hoe langer u borstvoeding geeft, hoe beter u beschermd bent tegen borstkanker.

Hoe kan het geven van borstvoeding het risico op borstkanker bij de moeder verlagen? Het panel van wetenschappers dat betrokken was bij de publicatie van het wetenschappelijke rapport heeft daarvoor de volgende verklaringen:

- Door het geven van borstvoeding wordt u minder lang blootgesteld aan bepaalde hormonen die het risico op kanker kunnen verhogen, zoals oestrogeen.
- Na het voeden stoot het lichaam een groot aantal cellen uit de borsten af waarvan het DNA beschadigd is. Beschadigd DNA kan op latere leeftijd tot kanker leiden.
- Borstvoeding kan u ook helpen van overtollig gewicht na de zwangerschap af te komen. Dit is van groot belang omdat overgewicht het risico op kanker in de darm, slokdarm, alvleesklier, nier, baarmoeder en borst kan vergroten.



De voordelen van borstvoeding: een leven lang

De gezondheidsvoordelen van borstvoeding gelden voor uw kind niet alleen tijdens het opgroeien maar ook op volwassen leeftijd. Borstgevoede kinderen hebben later een kleinere kans om overgewicht of obesitas te ontwikkelen. Hiermee neemt ook hun kans op verschillende soorten kanker af.

Bovendien hebben kinderen die borstvoeding hebben gehad minder kans op allergieën zoals eczeem en astma. Op volwassen leeftijd zorgt borstvoeding voor een lagere bloeddruk en een kleinere kans op diabetes.



Wat kan mijn baby op welke leeftijd eten?

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft om zich de eerste 6 maanden gezond te ontwikkelen. Baby's jonger dan 4 maanden mag u nog geen vast voedsel geven omdat ze dit nog niet kunnen verteren. Vanaf 6 maanden kunt u beginnen uw baby vast voedsel te geven. Sommige baby's kunnen eerder vast voedsel nodig hebben, vraag hierover uw kraamhulp of huisarts om advies.

Sommige voedingsmiddelen mag u niet aan baby's jonger dan 6 maanden geven. Hun immuunsysteem is dan nog niet in staat om voedsel te verwerken dat allergieën kan veroorzaken of schadelijke bacteriën bevat. Hieronder vallen tarwe, gluten, eieren, vis, schelp- en schaaldieren, lever, en zachte en ongepasteuriseerde kazen.

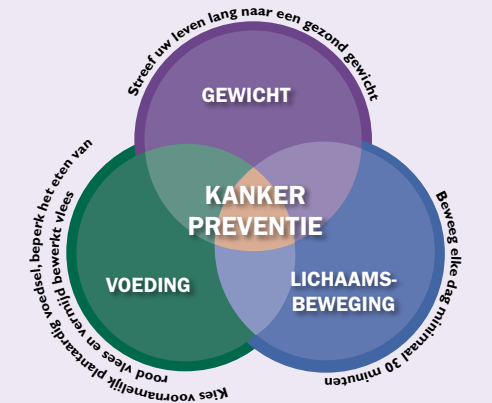
Vanaf 6 maanden kunnen baby's beginnen met het eten van vast voedsel. Op deze leeftijd kunnen baby's doorgaans zonder hulp zitten, hun hoofd rechtop houden en voedsel naar de mond brengen. Hun spijsvertering en immuunsysteem zijn dan sterker en kunnen voedsel verwerken.

Uw baby heeft moedermelk of flesvoeding nodig tot het een jaar oud is. Koeienmelk is niet geschikt voor uw baby tot een jaar oud omdat het teveel proteïne en zout bevat. Halfvolle melk kunt u beter niet aan kinderen jonger dan 2 jaar geven. Voor magere melk geldt dat u dit beter niet aan kinderen jonger dan 5 jaar kunt geven.

Kinderen tussen 6 maanden en 5 jaar oud kunnen baat hebben bij het innemen van vitamine A, C en D druppels, hoewel kinderen met een goede eetlust die veel verschillende voedsel eten dit meestal niet nodig hebben.



Richtlijnen ter preventie van kanker



Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
 - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
 - Streef uw leven lang naar een gezond gewicht
- En natuurlijk ... niet roken

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Leidseplein 33-2 hoog
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl
Email: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794