

# Borstvoeding leeft!

Omdat ik afgelopen april moeder ben geworden van een geweldige zoon, deze keer een column over het geven van borstvoeding. Onze zoon direct aan de borst laten drinken is in ons geval helaas niet mogelijk, daarom kolf ik. En da's best pittig, pijnlijk en het vraagt om een goede planning. Nu zou je misschien denken: waarom al die moeite doen om te kolven als je ook gewoon kunstvoeding kan geven? Nou, dat leg ik je graag uit!



De Wereld Gezondheidsorganisatie (World Health Organisation – WHO) adviseert om kinderen over de hele wereld tot de leeftijd van twee jaar of langer borstvoeding te geven. En dat doet de WHO met een reden. Borstvoeding wordt niet voor niets 'het witte goud' genoemd; deze kostbare vloeistof is niet te vervangen door of te vergelijken met kunstvoeding, want borstvoeding leeft! Het bevat miljoenen levende cellen zoals witte bloedcellen die de afweer bevorderen, maar ook stamcellen die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling en genezing van organen. Borstvoeding varieert in samenstelling en past zich aan aan de behoefte van je baby. Ook is borstvoeding licht verteerbaar en wordt het makkelijk opgenomen. Soms zelfs zo makkelijk, dat het geheel wordt opgenomen en poepluiers wel tot een week uit kunnen blijven. En da's best prettig!

## Borstvoeding ondersteunt het immuunsysteem

Borstvoeding bevat meer dan tweehonderd complexe (essentiële) suikers. Deze suikers zorgen voor voeding voor de 'goede bacteriën' in de darm. Daarnaast bevat borstvoeding meer dan duizend proteïnen, twintig aminozuren en veertig enzymen en ook groeifactoren, hormonen, langketenvetzuren, vitaminen en mineralen. Meer dan veertienhonderd microRNA's voorkomen en stoppen de ontwikkeling van ziekten en ondersteunen het immuunsysteem van de baby. En ik hoef niet te benadrukken wat de voordelen zijn van een sterk immuunsysteem, toch?

## Borstvoeding verkleint het risico op ziektes

Borstvoeding bevat antilichamen (onder andere Immunoglobuline A – IgA), wat de immunologische afweer van de baby verhoogt. De belangrijkste functie van

IgA is het lichaam beschermen tegen indringers van buitenaf (bacteriën en virussen). IgA heeft een ontstekingsremmende- en ziekte werende werking. Antilichamen in borstvoeding ondersteunen de darmfunctie van de baby gedurende een langere tijd en zijn nodig voor het ontwikkelen van een gezonde darmflora. Hier profiteert je kind de rest z'n leven lang van.

Wanneer een baby kunstmatige voeding krijgt, kan de darmwand beschadigd raken. Hierdoor kunnen darm- en ontstekingsziekten, infecties en allergieën zich ontwikkelen. Borstvoeding geven, verkleint bij je kind het risico op maagdarminfecties, middenoorontsteking, overgewicht, hoge bloeddruk, astma, eczeem, allergieën, diabetes en de ziekte van Crohn.

Bovenstaand pleidooi is natuurlijk niet bedoeld om kunstvoeding af te raden. Soms kan kunstvoeding een fijne uitkomst bieden, mits het van goede kwaliteit is. Maar voor nu steek ik moeite in het kolven om onze zoon zo goed mogelijk te ondersteunen in zijn weerstand!

*Ellen Geestman  
Combivitaal.nl*

Borstvoeding wordt niet voor niets 'het witte goud' genoemd; deze kostbare vloeistof is niet te vervangen door of te vergelijken met kunstvoeding, want borstvoeding leeft!