

Voorwoord 1

Een goede gezondheid? Het is ons hoogste goed. We moeten en willen er dan ook met zorg mee omspringen. Niet alle factoren van gezondheid hebben we zelf in de hand, denk maar aan onze genen. Maar onze levensstijl, de fysieke en sociale omgeving waarin we leven, daar hebben we zelf wel een impact op. Gezond leven in een gezonde leefomgeving bevorderen is in het bijzonder van belang voor wie zwanger wil worden, zwanger is of al kinderen heeft.

We zijn dan ook bijzonder verheugd met dit unieke boek. Het ondersteunt zorgverleners in hun dagelijkse praktijk om vrouwen en hun partners de gezonde keuzes te helpen maken. Doel? Een gezonde zwangerschap ten voordele van moeder en kind. Door een gezonde, evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging kan niet alleen het gewicht tijdens de zwangerschap onder controle worden gehouden, maar is het ook makkelijker om na de zwangerschap het oorspronkelijke gewicht weer te bereiken. Ook voor de conditie en ontwikkeling van het ongeboren kind staat vast dat de voedingsstatus van de moeder van essentieel belang is. Maar ook eerder: overgewicht en zwaarlijvigheid verminderen de vruchtbaarheid en de kans om zwanger te worden. Gezond eten en regelmatig bewegen dragen bij tot een gezond gewicht.

Gezond leven stopt ook niet na de zwangerschap. Integendeel, de basis voor een gezonde levensstijl ligt immers in de kindertijd. Kinderen die opgroeien in een gezin waar voldoende aandacht is voor gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en het inperken van sedentair gedrag leren van jongs af aan gezonde keuzes maken. Ouders hebben doorgaans meer invloed op de gezonde levensstijl van hun kinderen dan ze zelf denken. Dit is een extra stimulans voor toekomstige jonge ouders om stil te blijven staan bij de eigen levensstijl, en voor de zorgverstrekkers om hen met alle middelen te blijven ondersteunen in het moeizame proces van gedragsverandering. Dit boek is hierbij uw handleiding.

Linda De Boeck

Directeur Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw

Voorwoord 2

We zijn er allemaal dagelijks verschillende keren aan toe: eten. Het is een erg natuurlijk thema, of zou dat moeten zijn. En toch zijn we net hierrond stilaan wat in kramp geraakt. We 'denken' wat we moeten eten. We eten wat we willen wegen. Maar soms eten we te weinig, soms eten we ongewild... En dan reageert ons lichaam en gewicht. Geen probleem waarover we zo hard nadenken als over wat we eten. Geen probleem dat ons dagelijks zo sterk richt in het gevoel wie we zijn als hoeveel we wegen.

In het zoeken naar goede zorg hierrond grijpen we allerlei houvasten aan. Vaak versterkten we ongewild de kramp rond eten. We waren het wat uit het oog verloren, maar recent proberen we de 'naturel' van eten weer vast te grijpen: Eten dat gelinkt is met goed eetgedrag en gezond leefgedrag. Gezondheidsbevordering op kop. Niet wat we willen wegen. Een goed eetgedrag als fundament voor goede groei en grootworden.

Dit boek is een échte aanwinst voor professionals. Goede groei start prenataal. Maar hierbij goed advies geven blijkt niet eenvoudig in de praktijkkamer. Veel onmacht en te weinig kennis over hoe (over)gewicht nu juist inwerkt, liggen aan de basis. Dit boek ondersteunt hulpverleners voluit: Er wordt ingezoemd op alle deelfacetten voor, tijdens en na de bevalling. Het boek informeert hulpverleners zeer bevattelijk en concreet vanuit alle mogelijke subdomeinen rond zwangerschap en geboorte. Maar het boek gaat ook verder en geeft concrete interventietips voor al wie gezondheidsbevorderend wil coachen tijdens deze 'periode van goede voornemens'.

Geen boek dat hulpverleners zo mooi verleid tot het durven gebruiken van gezondheidsimpact bij nieuw leven.

An Vandeputte
Directeur KC Eetexpert VZW