



Laura Peeters

Een gezond microbioom bevordert de vruchtbaarheid

Laura Peeters uit Venlo in Nederland is als orthomoleculair nutritionist gepassioneerd door het belang van een gezond microbioom. Dankzij haar eigen zoektocht om zwanger te raken verdiepte ze zich in de link tussen het vaginale microbioom en de vruchtbaarheid. En met succes, intussen heeft ze zelf twee kinderen en helpt ze ook andere vrouwen om via een microbioom dieet, vaginale probiotica en levensstijl tips natuurlijk zwanger te worden.

Hoe begon jouw eigen zoektocht?

Ik ben al heel lang gepassioneerd door voeding. Mijn persoonlijke spijsverterings- en voortplantingsproblemen waren mijn drijfveer om mij verder te verdiepen in de wetenschap achter voeding. Zo kwam ik bij BLOK terecht in de opleiding tot orthomoleculaire nutritionist. In de eerste les werd mijn aandacht meteen gegrepen door wat Angélique vertelde over de drie factoren die de start van het immuunsysteem bepalen bij de geboorte. Met name of je via een natuurlijke bevalling ter wereld kwam en niet via keizersnede, of je borstvoeding hebt gehad en of je antibiotica toegediend kreeg in de eerste weken van je leven. Deze factoren bepalen de ontwikkeling van jouw microbioom.

Wat is het microbioom eigenlijk?

Microbioom betekent alle micro-organismen die in en rondom ons leven. We bestaan voor 90% uit deze micro-organismen en maar voor 10% uit humane cellen. Ze leven grotendeels in je darmen maar ook op je huid. Het is belangrijk om deze micro-organismen te respecteren want balans in je microbioom, geeft een positieve invloed op jouw immuunsysteem en dus ook op je gezondheid.

Hoe weet je of het microbioom uit balans is?

In een intakegesprek kijk ik breed en ga ik na hoe het zit met de spijsvertering, het energie- en stressniveau, de gezondheidsproblemen, maar ook algemeen



hoe iemand in zijn vel zit. Aan de hand van die uitkomst kijk ik waar de disbalans zit in het microbioom. Ik zie vaak mensen met spijsverteringsklachten, brandend maagzuur, prikkelbare darm syndroom etc. Er zijn steeds meer mensen bij wie het darmmicrobiom uit balans is. Heel vaak ontbreekt er kennis over het microbiom, de diversiteit van de bacteriestammen, hoe belangrijk die zijn en hoe je die kan voeden.

Hoe belangrijk is een gezond microbiom voor je vruchtbaarheid?

Voeding en levensstijl zijn heel belangrijk om je kans om natuurlijk zwanger te worden te verhogen. Producten die ontstekingsbevorderende en verzurende eigenschappen hebben voeden de schadelijke bacteriën en zorgen voor een disbalans in je microbiom en dat heeft ook invloed op je vruchtbaarheid.

Hoe weet je of het vaginale microbiom uit balans is?

Via een vaginale analyse door middel van een swap test, een uitstrijkje wordt er gekeken naar de toestand van het vaginaal

microbiom. Er zijn 5 types vaginaal microbiom geïdentificeerd en bij vrouwen met bacteriële vaginose overheerst duidelijk de L.iners bacteriestam, waardoor de pH-waarde gemiddeld slechts 4,4 bedraagt. Hierdoor heb je 52% minder kans op een goede innesteling en dus zwangerschap. De dominantie van die overheersende kolonie is één factor, maar de pH van de vagina kan dus ook uit balans zijn.

Kan je dit toelichten aan de hand van een concreet voorbeeld?

Ik heb recent twee dames begeleid om via een microbiom dieet de kans op zwangerschap te verhogen. Ze zaten beiden in een IVF-traject omdat het natuurlijk zwanger worden niet vanzelf ging. Bij de eerste dame bleek het vaginaal microbiom uit balans: ze had blaasontstekingen en recent ook een schimmelinfectie gehad. We hebben het darm en vaginaal microbiom in balans gebracht dankzij een aangepast voedingspatroon dat bij haar levensstijl paste. We hebben ingezet op minder suiker, koffie en zuivel. Ik heb vooral

Hoge stress levels zijn gelinkt met een hogere productie van pathogenen in je darmen.

gezonde en biologische producten toegevoegd om zo haar gezondheid en voortplantingsorganen een positieve boost te geven. Het verhogen van antioxidanten en gezonde vetzuren door suppletie is belangrijk bij voortplantingsproblemen. Vetzuren, zoals omega-3 visolie, zorgen voor een soepele baarmoederwand en de

Hoe voed je het microbioom?

- ❶ Vermijd suikers en zuivelproducten, die werken ontstekingsbevorderend.
- ❷ Eet gefermenteerde producten zoals bijvoorbeeld kefir (melk- of waterkefir), zuurkool of kimchi, ze bevatten melkzuurbacteriën en voeden de goede bacteriën in je darmen.
- ❸ Vezels zijn ook belangrijk voedsel voor je darmen. Kies liever niet voor een boterham want die bevatten naast vezels, vooral ook gluten die zorgen voor micro-ontstekingen in je darmen. Haal gezonde en goed verteerbare vezels vooral uit groenten en fruit.
- ❹ Drink 2 koppen gemberthee per dag. Gember heeft niet enkel een natuurlijk pijnstillend effect, maar ook ontstekingsremmende eigenschappen. Het is belangrijk dat de gember biologisch is zodat je het lichaam niet met toxische stoffen belast. Doe het in je thee, in stukjes of geraspt, drink het met wat citroensap of biologische sinaasappelschil bijvoorbeeld.

antioxidanten vangen de vrije radicalen als er sprake is van oxidatieve stress.

De tweede dame had veel stress waardoor ze ook last had van darmproblemen. We hebben de interne stress proberen te beperken, want ook stress heeft een impact op het darm microbioom. Als je hoge stress levels hebt, blijkt uit onderzoek dat je ook pathogenen produceert in je darmen. Dankzij ademhalingsoefeningen, wandelingen, gezondere voeding en vaginale probiotica is zij steeds meer in balans geraakt en uiteindelijk zwanger geworden van een tweeling. Beide dames waren uiteindelijk binnen de 5 maand zwanger en passen de levensstijl tips nog steeds toe, omdat ze het belang hebben ervaren van een goede gezondheid voor zichzelf en hun kinderen.

Waar wordt jouw hart blij van?

Als de cliënt zich goed voelt en tevreden is. Ik hielp laatst een jongen wiens

lichaam en ook hele gebit vol zat met ontstekingen. Hij kon bijna niet eten en had hierdoor zwaar ondergewicht. Ik heb hem een ontstekingsremmend dieet gegeven, gebaseerd op vloeibare voedingsmiddelen zoals groentesoepen en gemberthee. Die jongen pakte het zelf zo goed op dat hij in 2 maand bijna helemaal opknapte. Ik vond het zo fijn om te zien hoe hij openbloede, terug kleur kreeg in zijn gezicht en zowel lichamelijk als mentaal beter werd.

Wat is jouw gouden gezondheidstip?

Zorg voor een goede balans in jouw microbioom!

Dat begint met de micro-organismen die rondom ons aanwezig zijn in de lucht. Deze komen als eerste binnen via de huid en mond. Het is daarom heel belangrijk om niet te hygiënisch te werken, zodat goede bacteriën niet kapot worden

gemaakt. Ook het eten van natuurlijke en fermenteerbare voeding helpt om je goede darmbacteriën te voeden in je spijsvertering en mucosaal immuunsysteem.

Waar ben je het meest dankbaar voor?

Dankzij mijn zoektocht om mijn persoonlijke voortplantingsproblemen op te lossen, ontdekte ik de ontbrekende informatie om op een natuurlijke manier via voeding en levensstijl mijn vruchtbaarheid te optimaliseren. Op 2 maand tijd werd ik zwanger en intussen ben ik mama van twee gezonde kinderen. Die ervaring heeft mij zo gepassioneerd dat ik deze kennis en begeleiding ook aanbied aan anderen en met succes. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor.

Contact Laura: laurapeeters@live.com



Testimonial



“Het was een zeer leerzame Ortho-biochemische basisopleiding met voldoende voorbeelden die toepasbaar zijn in de praktijk.

Blijf zo verder doen!”

Personal trainer Axel Beyaert, Peer