Ik wil een baby

Proxeed

Voeding

Lifestyle

Lichaams-beweging

De "extraatjes"

Proxeed® INOSITOL WOMEN

Voor een normale hormonale activiteit, vruchtbaarheid en voortplanting

1 zakje per dag, gedurende minimum 4 tot 6 maanden of de periode van een gewenste zwangerschap

CNK Proxeed Women Inositol: 4340-055

Gepatenteerde formule:

Samenstelling per zakje:

L-carnitine (500 mg)	Vitamine B5 (6 mg) 100% ADH*
Acetyl-L-carnitine (250 mg)	Vitamine B12 (2,5 µg) 100% ADH*
L-arginine (500 mg)	Vitamine C (90 mg) 112,5% ADH*
L-Cysteïne (100 mg)	Vitamine D3 (5 µg) 100% ADH*
Myo-inositol (1000mg)	Selenium (27,5 µg) 50% ADH*
Zink (5 mg) 50% ADH*	Ijzer (7 mg) 50% ADH*
Foliumzuur (400µg) 200% ADH*	Koper (0,5 mg) 50% ADH*
Vitamine E (30 mg) 250% ADH*	Beta-caroteen (4,8 mg) 100% ADH*
Vitamine B6 (2 mg) 143% ADH*	*ADH: aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Beste lezer,

Onze levensstijl en eetgewoonten hebben een invloed op onze vruchtbaarheid en op de mogelijkheid tot het voldragen van een zwangerschap. Toekomstige ouders moeten ervoor zorgen dat ze **evenwichtig eten** en **gezond leven**.

Met de beste wil van de wereld is het soms moeilijk om dagelijks te voldoen aan de behoefte van ons lichaam aan hoogwaardige **voedingsstoffen**. Deze voedingsstoffen dragen bij aan de **kwaliteit van de eicellen**, het baarmoederslijmvlies en de **kwaliteit van het sperma**. Kwalitatieve voedingsstoffen en uw levensstijl spelen een rol bij het tot stand komen van een natuurlijke zwangerschap of een zwangerschap na IVF.

Voedingssupplementen kunnen tekorten aanvullen of ervoor zorgen dat er wordt voldaan aan de **bijkomende behoefte aan bepaalde stoffen** tijdens de periode voorafgaande aan een zwangerschap.

Met deze brochure willen wij u aanmoedigen om te kiezen voor evenwichtige voeding en een aangepaste levensstijl. Uw arts en/of uw fertiliteitscentrum zullen u hierin verder persoonlijk begeleiden. We wensen u alvast heel veel succes op weg naar een mooie zwangerschap.

Marie Lemaître & Katrien De Hauwere,
Alfasigma Belgium

Om uw kinderwens te doen uitkomen

- Hanteer een gezonde levensstijl
- Vermijd giftige stoffen
- Streef naar een ideaal lichaamsgewicht
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- Kies voor een evenwichtige voeding
- Vervolledig met de “extraatjes”

Hanteer een gezonde levensstijl

- Vermijd giftige stoffen
- Streef naar een ideaal lichaamsgewicht
- Kies voor evenwichtige voeding
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- Slaap genoeg
- Zorg ervoor dat u op regelmatige basis betrekkingen heeft
- Voor extra ondersteuning:
  - Proxeed Women voor de vrouwen,
  - Proxeed Plus voor de mannen,

  gedurende de periode van een gewenste zwangerschap

Vermijd giftige stoffen

Dit komt niet alleen uw algemene gezondheid ten goede, maar is ook van belang voor de kwaliteit van de eicellen en de zaadcellen en dus uw kans op een zwangerschap.

Dit zijn de basisregels:

- Stop met roken. Opgelet: Ook passief roken is schadelijk
- Beperk uw alcoholverbruik
- Kies voor biologische voeding en vermijd voeding die is behandeld geweest met o.a. pesticiden
- Eet geen transvetzuren: dit zijn onverzadigde vetten afkomstig uit plantaardige oliën en ze zijn kunstmatig gehard. Ze brengen schade toe aan de cellen, de cel-processen en de normale werking van de geslachtshormonen. Voorbeelden zijn chips, sauzen, kant-en-klaar maaltijden, zoute koekjes, soepen,…
- Mijd stoffen met een hormoon-verstorende werking zoals ftalaten (in plastic verpakkingen)
- Vermijd alle andere giftige stoffen

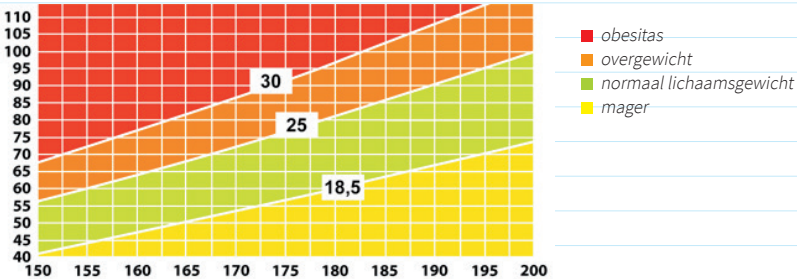
Streef naar een ideaal lichaamsgewicht

Om je kans op een zwangerschap te verhogen, moet je streven naar een ideaal lichaamsgewicht. Dit betekent niet té zwaar, maar ook niet té licht. Overgewicht of ondergewicht zouden uw **hormonaal evenwicht** en uw menstruatiecyclus kunnen verstoren.

Om een beter idee te krijgen over een ideaal lichaamsgewicht, kan je je **BMI** (Body Mass Index) berekenen.
BMI= gewicht (kg) / (lengte (m) x lengte (m))

Voorbeeld:
Ik meet 1.65m en weeg momenteel 60kg
Mijn Body Mass Index is
BMI = 60 / $(1,65)^2$ = 60 / (1,65 x 1,65) = 22

Een normaal BMI ligt tussen de 18,5 en de 25 (afgezien van een zwangerschap of ziekte).
Bij een BMI hoger dan 30 verkleint de kans op een zwangerschap in belangrijke mate.



Rekening houdend met uw lengte, kunt u de volgende berekening uitvoeren om uw ideale gewicht te berekenen:
“Ideaal gewicht” = (lengte (m) x lengte (m))

Voorbeeld
Ik meet 1.65m, wat is mijn “ideale gewicht”?

- **Minimumgewicht** = BMI x (lengte (m) x lengte (m))= 18.5x $(1.65)^2$ = 18.5x1.65x1.65 = 50kg
- **Maximumgewicht** = BMI x (lengte (m) x lengte (m))= 25x $(1.65)^2$ = 25x1.65x1.65 = 68kg

Dus als ik 1,65m meet, moet ik een lichaamsgewicht handhaven tussen de 50kg minimum en de 68kg maximum.

De verhouding tussen de omtrek van de taille/ omtrek van de heupen heeft een invloed op de hormonale huishouding. Voor vrouwen moet deze minder zijn dan 0,81 en voor mannen lager dan 0,96.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en evenwichtige voeding om uw streefgewicht te behalen of te behouden. Kies voor voedsel in zijn zuivere vorm: niet industrieel bewerkt!

Je kan terecht bij voedingsdeskundigen, diëtisten, kinesisten,… om je hierin te laten begeleiden.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Met “voldoende lichaamsbeweging” bedoelen we dat deze in balans moet zijn: niet teveel en niet te weinig. In beide gevallen kan je hormonaal evenwicht (en dus je vruchtbaarheid) verstoord worden.

Je hoeft je niet persé aan te sluiten bij een sportclub. Kies (waar mogelijk) voor wandelen of fietsen i.p.v. de auto en gebruik de trap i.p.v. de lift.

Je hoeft je niet persé aan te sluiten bij een sportclub. Kies (waar mogelijk) voor:

- wandelen of fietsen i.p.v. de auto
- gebruik van de trap i.p.v. de lift

Daarnaast kan je best kiezen voor een duursport. Hierbij verhoogt je ademhaling en je hartslag:

- Wandelen
- Joggen
- Fietsen
- Zwemmen

Dit kan gewoon in een rustig tempo, zodat je het lang kunt volhouden. Je zal snel een verbetering zien van je fysieke conditie.

Kies voor evenwichtige voeding

Claims voor voedselgezondheid op basis van het EFSA-rapport van 16 mei 2012: VERORDENING (EU) Nr. 432/2012 VAN DE COMMISSIE van 16 mei 2012 tot vaststelling van een lijst van toegestane gezondheidsclaims voor voedingsmiddelen.

Groenten

Wortelen

Wortelen zijn bijzonder rijk aan **bèta-caroteen**, een krachtige antioxidant die onder andere de slijmvliezen beschermt en een rol speelt bij de celdifferentiatie.

Wortelen bevatten alle **B-vitamines**, met uitzondering van vitamine B12 en dragen bij tot:

- Het regelen van de hormonale activiteit dankzij de aanwezigheid van vitamine B6
- De processen van celdeling dankzij de aanwezigheid van vitamine B9

Wortelen zijn rijk aan mineralen:
Calcium speelt een sleutelrol in de processen van celdeling en celdifferentiatie.
Magnesium helpt tegen vermoeidheid, draagt bij tot een normaal energiemetabolisme, bevordert de elektrolytenbalans en neemt deel aan de vorming van spieren en botten.
Kalium bevordert de normale bloeddruk.
IJzer vermindert vermoeidheid, draagt bij aan het transport van zuurstof in het lichaam en helpt hemoglobine te vormen.

Een glas vers wortelsap per dag, puur of gecombineerd met komkommer of selderij en rode biet, is een geweldige manier om uw dag te beginnen.
Rauwe wortels, alleen of als salade geconsumeerd, zijn een gezonde snack.
Hun zoete smaak maakt het ook mogelijk om ze te gebruiken in gebak en desserts.

Seizoen : juni-oktober

Bloemkool

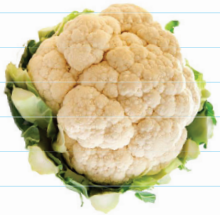
Bloemkool is een caloriearme groente die rijk is aan vitamines en mineralen.

Bloemkool biedt:

- **Vitamine C** is een krachtige antioxidant die ook helpt tegen vermoeidheid, die psychologische functies ondersteunt en bijdraagt aan een gezond immuunsysteem
- **Vitamine B5** die het metabolisme van steroïdhormonen, vitamine D en sommige neurostransmitters mogelijk maakt en ook bijdraagt tot de vermindering van vermoeidheid
- **Vitamine B6** die zorgt voor een normale regeling van de hormonale cyclus
- **Vitamine B9** (Foliumzuur) is essentieel tijdens de zwangerschap. Het is betrokken bij de processen van de celdeling en draagt bij tot de groei van maternaal weefsel
- **Tryptofaan** is een essentieel aminozuur dat bijdraagt tot de productie van baarmoederhalsslijm waardoor het voortbewegen van de spermacellen naar de eicellen wordt bevorderd

Bloemkool is een bron van **selenium**. Dit is van fundamenteel belang voor de vruchtbaarheid, omdat het de spermatogenese (de vorming van spermacellen) ondersteunt.

Bloemkool bevat ook **bio-flavonoïden** die bijdragen aan de productie van een gezond baarmoederslijmvlies.



Seizoen : april-november

Broccoli

Broccoli is een groente van onschatbare waarde die vitamine C, B2, B9, D en K bevat, flavonoïden, krachtige antioxidanten en bestanddelen met ontstekingsremmende eigenschappen.

- **Vitamine C** is een krachtige antioxidant die ook vermoeidheid vermindert, psychologische functies ondersteunt en bijdraagt aan een gezond immuunsysteem
- **Vitamine B2** beschermt de slijmvliezen, inclusief baarmoederslijmvlies
- **Vitamine B9** (Foliumzuur) is essentieel tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de processen van celdeling en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- **Vitamine D**, speciaal toegediend om rachitis te voorkomen, maakt de opname en het gebruik van calcium en fosfose mogelijk. Het speelt een fundamentele rol in de processen van celdeling, in bot- en spiergezondheid en in het bijzonder maakt het de normale werking van het immuunsysteem mogelijk
- **Vitamine K** is essentieel voor normale bloedstolling en de gezondheid van de botten

Bovendien heeft broccoli een unieke samenstelling van oplosbare en onoplosbare **vezels** die de spijsvertering bevorderen en de eliminatie van toxines begunstigt.

In tegenstelling tot veel groenten die een deel van hun voedingswaarde verliezen op het moment van het klaarmaken, biedt gestoomde broccoli meer mogelijkheid om cholesterol te verlagen dan rauwe broccoli.

Seizoen : juni-november

Courgettes

Courgettes zijn rijk aan **vitaminen**, **antioxidanten** en **mineralen** die de normale vruchtbaarheid bevorderen. Deze milde, calorieame groente met een hoge verzadigingsindex verdient een plaats op ons bord.

Courgettes zijn een bron van:

- **Vitamine A** dat een rol speelt in celdifferentiatie
- **Vitamine B2** beschermt de slijmvliezen, vooral in de baarmoeder
- **Vitamine B6** is fundamenteel voor de regeling van de hormonale cyclus
- **Vitamine B9** (Foliumzuur) is essentieel tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- **Vitamine C** is een krachtige antioxidant die ook vermoeidheid vermindert, psychologische functies ondersteunt en bijdraagt aan een gezond immuunsysteem.

Seizoen : juli-september

Aubergine

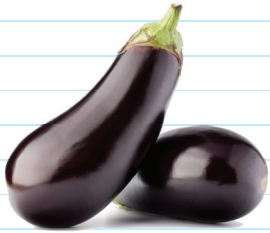
Nog een andere zomergroente, net zoals de courgette, is de aubergine.

- Deze bevat **weinig calorieën**
- Hij is rijk aan **antioxidanten**
  - De diep paarse huid van aubergine bevat **nasunine**. Dit is een antioxidant dat de celmembranen van de hersencellen beschermt.

- Hij is rijk aan **vitamines** en bevat:
  - **Vitamine B1** wat in het bijzonder bijdraagt aan de normale hartfunctie
  - **Vitamine B6** die cruciaal is voor het regelen van de hormonale cyclus
  - **Vitamine B9** (Foliumzuur) dat essentieel is tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij celdelingsprocessen en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel

- De courgette is rijk aan **sporenelementen**. Hij bevat:
  - **Mangaan** dat bijdraagt tot de vorming van bindweefsel.
  - **Koper** dat bijdraagt tot de goede werking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel.
  - **Kalium** dat een normale bloeddruk bevordert

- **Vezels** en deze stimuleren de darmtransit



Seizoen : juni-oktober

Kropsla

Kropsla biedt vele verrassingen:

- Het is bijzonder rijk aan **vitamine A**, net zoals wortelen
- Het is rijk aan **vezels**
- Ze is een bron van **omega-3**
- Ze bevat **eiwitten** en **essentiële aminozuren**
- Het is een bron van **vitamines B**, vooral van vitamine B9. Deze vitamine is nodig tijdens de zwangerschap omdat ze betrokken is bij de processen van celdeling en omdat ze bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- Ze is een bron van **ijzer**, **magnesium**, **mangaan** en **kalium**.

Sla is knapperig in een lekker slaatje, maar het is ook hét ingrediënt bij uitstek voor sappen, smoothies en soepen en smaakt geweldig als ze zachtjes wordt gestoofd met een beetje boter.

Seizoen : mei-oktober

Rucola

Deze bladgroente bevat carotenoïden en flavonoïden, waaronder quercetine met antioxiderende eigenschappen.

Rucola is een bron van:

- **Vitamine B9** (Foliumzuur), onontbeerlijk tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- **Vitamine K**, essentieel voor een normale bloedstolling en de gezondheid van de botten

Net als sla en spinazie kan rucola worden toegevoegd aan bijna elk gerecht, van ontbijt tot smoothie of sap, tot lunches voor salades en soepdiners.

Seizoen : mei-oktober

Selder

Selder is caloriearm, maar rijk aan vitamines en mineralen.

Selder is een bron van:

- **Vitamine K** wat essentieel is voor een normale bloedstolling en gezonde botten
- **Vitamine B6** wat belangrijk is voor het regelen van de hormonale cyclus
- **Vitamine C** is een krachtige antioxidant die ook vermoeidheid vermindert, psychologische functies ondersteunt en een gezond immuunsysteem ondersteunt
- **Kalium** bevordert een normale bloeddruk

Selder wordt traditioneel door sommige mannen gebruikt vanwege zijn potentieel afrodisiacum-effect dankzij een samenstelling die gelijkt op het mannelijke hormoon androsteron.

Geef de voorkeur aan selder uit biologische landbouw: selder heeft een relatief poreuze textuur die schadelijke stoffen gemakkelijker kan absorberen.

Seizoen : juli-oktober

Rode ajuin

Rode ui heeft meestal een hoger **antioxidant-gehalte** en een betere antioxiderende werking dan lichtgekleurde uien.

Samen met thee en appels is ajuin een belangrijke bron van **quercetine**. De quercetine uit uien zou in grote hoeveelheiden kunnen worden opgenomen in het lichaam, wat resulteert in een toename van de antioxiderende werking.

Ajuin is ook rijk aan **selenium** dat de spermatogenese, de ontwikkeling van het sperma, ondersteunt.

Radijzen

Radijzen bevatten **vitamine C**, **ijzer**, **kalium** en **foliumzuur**, waardoor ze een bondgenoot zijn om de vruchtbaarheid te ondersteunen.

Seizoen : april - september

Fruit

Appels

"An apple a day keeps the doctor away if you aim it well enough".

Dit citaat van Winston Churchill verwijst naar de vele voordelen van appels.

Appels bevatten **antioxidanten** uit de familie van de flavonoïden, waaronder quercetine, die onze cellen beschermen tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen.

Appels zijn rijk aan **vitamine C**, gemiddeld 10 mg vitamine C per 100 g appel.

Vitamine C helpt vermoeidheid te verminderen, ondersteunt de psychologische functies en draagt bij tot een gezond immuunsysteem.

Vitamine C maakt ook de vorming van collageen mogelijk, vooral in de bloedvaten, kraakbeen, de botten en de huid. Vitamine C heeft tevens sterke antioxiderende eigenschappen.
Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat lage niveaus van vitamine C in zaadplasma kunnen leiden tot een afname van de vruchtbaarheid (Dabrowski 1996).

Appels bevatten ook andere vitamines :

Vitamine A speelt een rol bij celdifferentiatie

Vitamine B1 draagt bij aan de normale hartfunctie

Vitamine B2 beschermt de slijmvliezen, inclusief die van de baarmoeder, net zoals vitamine B3 (vitamine PP, niacine) doet

Vitamine B5 maakt het metabolisme van steroïdhormonen, vitamine D en sommige neurostransmitters mogelijk en draagt ook bij aan de vermindering van vermoeidheid

Vitamine B6 draagt onder meer bij aan het regelen van de hormonale activiteit

Vitamine B9 (Foliumzuur) is belangrijk tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en omdat het bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel. Het maakt ook de synthese van aminozuren en de vorming van bloed mogelijk.

Vitamine E (Tocoferol) beschermt de cellen tegen oxidatieve stress

Als je een appel te lang bewaart, verliest hij zijn vitamines.
De pitten van appels bevatten hoge concentraties pectines.
Pectines regelen het cholesterol- en bloedsuikerniveau.

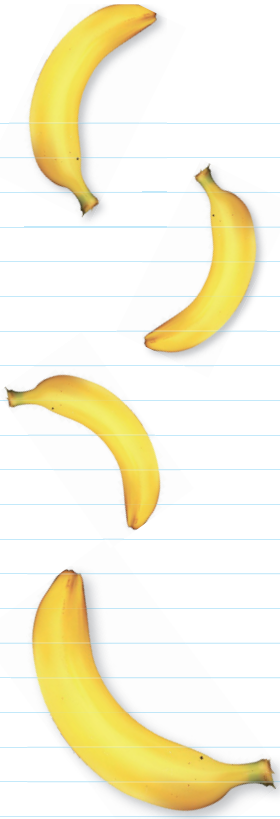
Was je appels grondig alvorens ervan te eten. De meeste vitamines zitten in de schil.

Seizoen : september-maart

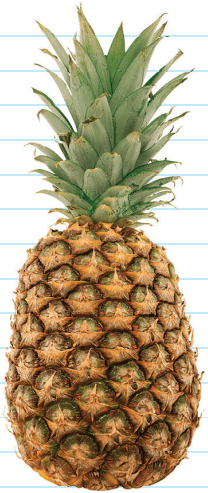
Bananen

Bananen zijn rijk aan voedingsstoffen die de vruchtbaarheid ondersteunen:

- **Vitamine B6** is fundamenteel bij het regelen van de hormonale cyclus
- **Vitamine B9** (Foliumzuur) is nodig tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- **Kalium** bevordert een normale bloeddruk
- **Tryptofaan** is een essentieel aminozuur dat bijdraagt tot de productie van baarmoederhalsslijm waardoor het voortbewegen van de spermacellen naar de eicellen wordt bevorderd



Ananas



Verse ananas is fruit dat rijk is aan:

- **Bromelaïne**, een enzym dat van oudsher wordt gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en voor zijn ontstekingsremmende eigenschappen
- **Polyfenolen** en **flavonoïden** met antioxiderende eigenschappen

Ananas is ook een bron van:

- **Vitamine C**: Een krachtige antioxidant die vermoeidheid vermindert, psychologische functies ondersteunt en bijdraagt aan een gezond immuunsysteem
- **Vitamine B1** draagt bij aan de normale hartfunctie
- **Vitamine B6** is essentieel voor het regelen van de hormonale cyclus
- **Mangaan** draagt bij tot de vorming van bindweefsel
- **Koper** draagt bij tot een goede werking van het immuunsysteem en een goede werking van het zenuwstelsel

Ananas is ook rijk aan vezels die de darmtransit stimuleren en sneller een gevoel van verzadiging geven.

Aardbeien

Aardbeien worden traditioneel in verband gebracht met de “kleine goestingskes” van zwangere vrouwen. Aardbeien zijn rijk aan **vitamine B9** (Foliumzuur), nodig voor alle vrouwen die een zwangerschap plannen omdat het betrokken is bij de celdeling en het bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel.

Seizoen : mei-augustus

Bessen

De bessen zitten vol met **fytonutriënten**, natuurlijke **antioxidanten** en **vitamine C**. Ze helpen spermacellen en eicellen te beschermen tegen vrije radicalen.

Seizoen : mei-augustus

Avocado’s

Het duurt 9 maanden om een avocado van bloesem tot gerijpt fruit te laten groeien. Symbolisch, niet?

De avocado’s zijn:

- arm aan koolhydraten
- vezelrijk
- rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten met gunstige effecten op de cholesterol

De advocado levert:

- **Vitamine B6** die de hormonale cyclus regelt
- Essentiële **vitamine B9** tijdens de zwangerschap en deze is betrokken is bij de celdeling en draagt bij aan de groei van het maternaal weefsel
- **Vitamine C** is een krachtige antioxidant die ook vermoeidheid vermindert, psychologische functies ondersteunt en bijdraagt aan een gezond immuunsysteem
- **Vitamine E** beschermt de cellen tegen oxidatieve stress

Avocado's zijn rijk aan carnitines. **Carnitines**…

- …nemen actief deel aan het energiemetabolisme door productie van ATP (Adenosine Tri Fosfaat), de bron van energie van ons organisme
- …verwijderen giftige stoffen uit onze cellen

Vele wetenschappelijke studies hebben bewezen dat carnitines, in het bijzonder L-carnitine en acetyl L-carnitine, de regeling van de hormonale cyclus begunstigen. Carnitines hebben een invloed op de kwaliteit van de eicellen en de kwaliteit van de spermacellen. Zo verhoogt de kans op een spontane zwangerschap of een geslaagde geassisteerde bevruchting.

Avocado's zijn ook een bron van **zink**, een voedingsmiddel bij uitstek. Van zink is bekend dat het bijdraagt aan de normale vruchtbaarheid en voortplanting.

Avocado's eten is gezond, maar hou in je achterhoofd dat de voedingswaarde hoog is: ongeveer 138 kcal per 100 gram. Overdrijf dus niet!

Seizoen : mei-augustus

Tomaten

Hoewel de tomaat wordt gegeten als groente en vaak beschouwd wordt als zodanig, is de tomaat botanisch gezien eigenlijk een vrucht.

- Er zijn vele variëteiten van tomaten: Ze onderscheiden zich door hun vorm, kleur, textuur en smaak
- De tomaat, laag in calorieën, biedt een groot aantal voedingsstoffen: **vitaminen** (vooral C en E) en **mineralen** (magnesium en kalium)
- De tomaat is rijk aan **lycopeen**, een carotenoïde stof die de tomaat zijn levendige kleur geeft. "Lycopeen"is afgeleid van de Latijnse naam "Solanum lycopersicum" wat letterlijk vertaald "tomaat" betekent
  - Geel-oranje gekleurde tomaten hebben een hoger gehalte aan lycopeen dan rode tomaten
  - Lycopeen is bekend als gunstig voor de vruchtbaarheid en bevorderend voor de kwaliteit van het sperma
  - Lycopeen heeft ook een beschermend effect op de prostaat

Tomaten laten zich gemakkelijk bereiden en kunnen eenvoudig gecombineerd worden. Je kan ze zowel rauw als klaargemaakt eten.

Seizoen : mei-oktober

Komkommer

Komkommer is botanisch gezien ook een vrucht, net zoals tomaten, maar wordt gegeten als groente.

Komkommer is rijk aan **water** (ongeveer 95%), erg verfrissend, bevat weinig calorieën en is uitgerust met vitamines en mineralen. Deze dragen bij aan uw welbevinden in het dagelijkse leven.

Komkommer is bijzonder rijk aan **vitamine C**.

Als krachtige antioxidant, helpt vitamine C de vermoeidheid te verminderen, ondersteunt ze de psychologische functies en helpt ze om een gezond immuunsysteem te behouden. Bovendien tonen wetenschappelijke studies aan dat lage niveaus van vitamine C in spermaplasma kunnen leiden tot verminderde vruchtbaarheid (Dabrowski 1996).

Komkommer is een bondgenoot voor diegenen die letten op hun gewicht: hij is arm aan calorieën en geeft snel een verzadigingsgevoel.

Hoewel hij meestal rauw wordt gegeten, is komkommer ook erg lekker als hij wordt klaargemaakt: in blokjes snijden en dan stomen of zachtjes bakken in wat vetstof.

Je koopt het beste biologisch gekweekte komkommers zodat je de buitenkant kunt laten zitten omdat veel van de voedingsstoffen zich in de schil bevinden. Geef ze een goede wasbeurt vóór gebruik.

Seizoen : juli-september

Noten

Noten zijn oliehoudende zaden die worden gekenmerkt door hun rijkdom aan meervoudig onverzadigde vetzuren en omega-3.

Noten bevatten **vitamine E** (Tocoferol) en fenolische verbindingen waardoor ze een antioxiderende werking hebben.

Amandelen, paranoten, hazelnoten, macadamia-noten en pecannoten zitten boordevol vitaminen, mineralen en aminozuren die essentieel zijn voor een hormonaal evenwicht en een normale vruchtbaarheid: een voorbeeld is Tryptofaan. Dit is een essentieel aminozuur dat bijdraagt tot de productie van baarmoederhalsslijm, waardoor het voorbewegen van de spermacellen naar de eicellen wordt bevorderd.

Pecannoten zijn bijzonder rijk aan vitamine B6, wat bijdraagt tot het regelen van de hormonale activiteit.

Noten zijn glutenvrij.
Overdrijf niet, want ze bevatten veel calorieën!

Vis

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om twee keer per week vis te eten.
Vis is rijk aan **omega-3-vetzuren** die helpen bij een normale hartfunctie en die gunstig zijn om de bloedvaten gezond te houden. Ze zijn ook fundamenteel voor de ontwikkeling van de hersenen en het concentratievermogen.

Er is veel verscheidenheid tussen de verschillende vissoorten: magere vis, halfvette vis en vette vis. Vette vis bevat meer omega-3 vetzuren dan magere vis, maar magere vis bevat dan weer meer eiwitten.

Zalm

Zalm is een gezonde vis dankzij het hoge gehalte aan **omega-3-vetzuren** en veel vitamines.
Je kiest best voor wilde zalm waarvan de helderdere kleur te danken is aan het dieet van garnalen en schaaldieren. Zalmpopulaties uit Alaska zijn minder vatbaar voor overbevissing. Gekweekte vis bevat minder voedingsstoffen.
Hoe korter de kooktijd, hoe meer voedingsstoffen worden bewaard.

Sardines

Sardines zijn rijk aan **omega 3**, **eiwitten** en zijn een uitstekende bron van **vitamine D**. Ze komen uit de familie van vette vis. Betaalbaar, direct beschikbaar en ze kunnen op vele manieren worden bereid.
Kies voor sardines uit de Atlantische Oceaan.

Haring

Haring is een populaire vissoort: Vooral jonge haring, de verse maatjes, zijn geliefd. Deze hebben minstens 16% vetgehalte.

Naast gezonde vetten bevat haring ook veel vitamines zoals vitamine A, B2, B6, B9, B12, C en D.

- **Vitamine A** speelt een rol bij celdifferentiatie.
- **Vitamine B2** beschermt de slijmvliezen, inclusief het baarmoederslijmvlies, net zoals vitamine B3
- **Vitamine B6** draagt onder meer bij aan het regelen van de hormonale activiteit
- **Vitamine B9** (Foliumzuur) is nodig tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en omdat het bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel. Het maakt ook de synthese van aminozuren en de vorming van bloed mogelijk
- Als krachtige antioxidant, helpt **vitamine C** de vermoeidheid te verminderen, ondersteunt ze de psychologische functies en helpt ze een gezond immuunsysteem te behouden. Bovendien tonen wetenschappelijke studies aan dat lage niveaus van vitamine C in spermaplasma kunnen leiden tot verminderde vruchtbaarheid (Dabrowski 1996)
- **Vitamine D**, speciaal toegediend om rachitis te voorkomen, maakt de opname en het gebruik van calcium en fosfose mogelijk. Het speelt een fundamentele rol bij celdeling en in de toestand van botten en spieren. Het maakt tevens de normale werking van het immuunsysteem mogelijk

Vlees en gevogelte

Mager rood vlees

Rundvlees is één van de rijkste natuurlijke bronnen van carnitine.
Een portie biefstuk van ongeveer 100 gram bevat ongeveer 81 mg carnitines.

Carnitines…

- …nemen actief deel aan het energiemetabolisme door productie van ATP (Adenosine Trifosfaat), de bron van energie van ons organisme
- …verwijderen giftige stoffen uit onze cellen

Vele wetenschappelijke studies hebben bewezen dat carnitines, in het bijzonder L-carnitine en acetyl L-carnitine, de regeling van de hormonale cyclus begunstigen. Carnitines hebben een invloed op de kwaliteit van de eicellen en de kwaliteit van de spermacellen. Zo verhoogt de kans op een spontane zwangerschap of een geslaagde geassisteerde bevruchting.

Mager rood vlees bevat nog belangrijke voedingsstoffen in het kader van de vruchtbaarheid:

- **Zink** dat bijdraagt aan de normale vruchtbaarheid en voortplanting
- **Selenium** dat de spermatogenese, het vormen van spermacellen, normaal ondersteunt
- **Vitamine B6** dat essentieel is voor het regelen van de hormonale cyclus
- **Co-enzym Q10** dat bij toedienen aan mannen met idiopathische astheno-zoospermie resulteert in een toename van de beweeglijkheid van de zaadcellen (Balercia 2004)

Kies mager vlees om uw inname van vet en cholesterol te beperken.

Als je geen vlees eet: geen paniek! Carnitines zitten ook in andere voedingsmiddelen zoals vis, zuivelproducten, avocado's, asperges,…

Mager varkensvlees

Gemiddeld bevat mager varkensvlees 24 milligram L-carnitine in iedere 100g.

Carnitines…

- …nemen actief deel aan het energiemetabolisme door productie van ATP (Adenosine Trifosfaat), de bron van energie van ons organisme
- …verwijderen giftige stoffen uit onze cellen

Vele wetenschappelijke studies hebben bewezen dat carnitines, in het bijzonder L-carnitine en acetyl L-carnitine, de regeling van de hormonale cyclus begunstigen. Carnitines hebben een invloed op de kwaliteit van de eicellen en de kwaliteit van de spermacellen. Zo verhoogt de kans op een spontane zwangerschap of een geslaagde geassisteerde bevruchting.

Kies voor mager vlees om uw inname van vet en cholesterol te beperken, zoals bijvoorbeeld varkenshaasje.

Als u geen varkensvlees eet, weet dan dat lamsvlees ook rijk is aan carnitines.

Kip

Kies voor biologisch gekweekte kip.
Kip bevat minder vet dan sommige soorten rood vlees.
Wit vlees is doorgaans minder vet dan rood vlees, maar beide bevatten veel **vitamines** en **mineralen**.

Kip is een uitstekende bron van:

- **Zink** dat bijdraagt aan de normale vruchtbaarheid en voortplanting
- **Selenium** dat de spermatogenese, het vormen van de spermacellen, ondersteunt
- **Vitamine B6** dat belangrijk is bij het regelen van de hormonale cyclus
- **Vitamine B5** dat het metabolisme van steroïdhormonen, vitamine D en sommige neurostransmitters mogelijk maakt en ook bijdraagt tot de vermindering van vermoeidheid
- **Vitamine B3** dat de slijmvliezen, inclusief die van de baarmoeder, beschermt en

deelneemt aan vele metabole reacties. Het draagt bij aan de productie van energie uit koolhydraten, lipiden en eiwitten die we uit onze voeding halen. Vitamine B3 beïnvloedt het proces van DNA-vorming, waardoor groei en normale ontwikkeling mogelijk worden

Eieren

Eieren bevatten **vitamines**, **mineralen**, **antioxidanten**, **omega-3-vetzuren** en andere voedingsstoffen die essentieel zijn voor de vruchtbaarheid.

Eieren zijn een bron van:

- **Zink** dat bijdraagt aan de normale vruchtbaarheid en voortplanting
- **Selenium** dat de spermatogenese, het vormen van de zaadcellen, ondersteunt
- **Tryptofaan**, een essentieel aminozuur dat bijdraagt tot de productie van baarmoederhalsslijm en zo het voortbewegen van de spermacellen naar de eicellen bevordert

Bovendien is de **choline** van het eigeel van vitaal belang voor het voorkomen van neurale buisdefecten en het ontwikkelen van de hersenen van de baby tijdens de zwangerschap.

Biologische eieren, van kippen die in de open lucht worden gekweekt, krijgen de voorkeur.

De consumptie van eieren moet beperkt blijven omwille van hun vet- en cholesterolgehalte: maximum 2 eieren per dag, bij voorkeur ’s morgens of ’s middags.

Gedroogde groenten en peulvruchten

Linzen

Linzen zijn één van de beste voedingswaren om de vruchtbaarheid te ondersteunen.

Linzen zijn een uitstekende bron van vitamines B:

- **Vitamine B9** (Foliumzuur)is belangrijk tijdens de zwangerschap omdat het betrokken is bij de celdeling en bijdraagt aan de groei van maternaal weefsel
- **Vitamine B2** beschermt de slijmvliezen, vooral het slijmvlies van de baarmoeder
- **Vitamine B3** beschermt de slijmvliezen, inclusief het slijmvlies van de baarmoeder en neemt deel aan vele metabole reacties. Het draagt bij aan de productie van energie uit koolhydraten, lipiden en eiwitten die we uit ons voedsel halen. Het beïnvloedt ook de DNA-vorming, waardoor groei en normale ontwikkeling mogelijk zijn

Linzen zijn ook rijk aan:

- **Selenium** dat de spermatogenese, het vormen van de spermacellen, ondersteunt
- **IJzer** dat gunstig is voor de reproductieve gezondheid van vrouwen en mannen
- **Magnesium** dat deelneemt aan de botontwikkeling, eiwitmetabolisme, enzymatische acties, spiercontractie en de werking van het immuunsysteem
- **Kalium** dat een normale bloeddruk bevordert
- **Fosfor** dat een vitale rol speelt bij de vorming en instandhouding van gezonde botten en tanden

Linzen smaken heerlijk knapperig in een slaatje of warm.
Je kan ze gebruiken in soep of als bijgerecht.

Kikkererwten

Kikkererwten behoren tot de familie van de peulvruchten.

Kikkererwten zijn een belangrijke bron van plantaardige **eiwitten** en hebben ook een hoog gehalte aan opneembare **koolhydraten**.

Kikkererwten bevatten veel **vezels**.

De kikkererwten hebben een fabelachtig nootachtige smaak en een knapperige textuur. Ze zijn het basisingrediënt van hummus, 's werelds meest populaire dip. Kikkererwten kunnen gepureerd, fijngemalen of opgeklopt worden als een vruchtbaarheidsvriendelijk alternatief voor aardappelpuree.

Quinoa

Quinoa is het zaad van een plant uit de familie van de snijbiet.

Als u op zoek bent naar voeding dat rijk is van smaak, weinig calorieën bevat en glutenvrij is, dan komt quinoa hier zeker voor in aanmerking.

Quinoa bevat een grote hoeveelheid hoogwaardige **eiwitten**, meer dan rijst of tarwe, meervoudig **onverzadigde vetzuren** en veel **micronutriënten**.

Quinoa is ook een belangrijke bron van **vitamine B2** (riboflavine) dat de slijmvliezen, inclusief baarmoederslijmvlies beschermt. Het bevat ook **mangaan**.

Dankzij de voedingssamenstelling, die verschilt van die van andere granen én zijn unieke smaak, kan je variatie brengen in je vruchtbaarheidsmenu.

Voeding op basis van granen en pseudo-granen

Alle voeding die gebaseerd is op granen heeft een impact op het bloedsuikergehalte en beïnvloedt dus de hormoonhuishouding. Dit type voeding moet je dus met mate gebruiken vooral als de grondstof bewerkt is geweest (bv wit brood).

Zuurdesembrood

Als men brood maakt met volkoren bloem en een wilde giststarter, heeft het brood een **lagere glycemische index**. (de bloedsuikerspiegel zal minder stijgen).

Zuurdesembrood is rijk aan **vezels**, **vitamine B9** (Foliumzuur), **B12**, **ijzer** en **magnesium**.

Zuurdesem brood bevat ook **probiotische lactobacillen**.

Voeding op basis van volkoren ingrediënten is misschien minder geschikt voor gevoelige darmen. Integreer ze geleidelijk aan in uw dieet, bijvoorbeeld door uw wit brood te vervangen door volkorenbrood.

Volkoren pasta

Volkoren pasta is rijker aan **vezels**, **vitamines** en **mineralen** dan pasta's gemaakt van witte tarwebloem omdat deze voedingsstoffen aanwezig zijn in het tarwekaf dat bewaard is gebleven.

Pasta met granen bevat **vitamine B5** en **B9** (Foliumzuur), **ijzer** en **magnesium**.
U kunt volkoren pasta nog een meerwaarde geven door te kiezen voor een saus en kruiden die rijk zijn aan nuttige voedingsstoffen.

Ze hebben een aanzienlijke verzadigingsindex. Een portie van 100 g volkorenpasta is gelijk aan 125kcal en levert 5,3 g plantaardig eiwit en 2,8 g onoplosbare vezels.

Ondanks alles blijft ook volkoren pasta een bron van koolhydraten en zorgt het dus voor een hogere bloedsuikerspiegel: 100g ongekookte volkoren pasta gedraagt zich zoals ongeveer 8 klontjes suiker. Beperk u tot 1 of 2 porties per week, vooral als u gewicht wil verliezen of weinig beweegt.

Andere

Melk en zuivelproducten

Melk en zuivelproducten zijn essentiële voedingsmiddelen, reeds van bij onze geboorte. Ze voorzien ons lichaam van essentiële elementen: **calcium**, **eiwitten** of **vitaminen** (o.a. vitamine B12) bijvoorbeeld.

Melk is ook een bron van carnitines. Vele wetenschappelijke studies hebben bewezen dat carnitines, in het bijzonder L-carnitine en acetyl L-carnitine, de regeling van de hormonale cyclus begunstigen. Carnitines hebben een invloed op de kwaliteit van de eicellen en de kwaliteit van de spermacellen. Zo verhoogt de kans op een spontane zwangerschap of een geslaagde geassisteerde bevruchting.

Yoghurt met fruit, platte kaas ... Je hebt keuze te over. Kies 1 of 2 zuivelproducten per dag, maar let op het suikergehalte! Ook industrieel bewerkte zuivelproducten worden afgeraden. Geef voorkeur aan een natuurlijk kwalitatief product en vervolledig met vers fruit of een lekkere bessenconfituur zoals die van frambozen, braambessen, bosbessen,...

Specerijen

Voel je vrij om je gerechten te variëren en op te fleuren met smaken zoals kurkuma, gember, kaneel, kruidnagel,… Deze bieden extra bescherming tegen vrije radicalen.

Pure chocolade

Pure chocolade (70% cacao en meer) bevat **flavonolen** (met de meest anti-oxiderende werking van alle flavonoïden) die een gunstig effect hebben op cholesterol en gezonde aders.

Pure chocolade levert ook **ijzer**, **koper**, **mangaan**, **kalium**, **fosfor**, **selenium** en **magnesium**.
Selenium is vooral interessant voor de vruchtbaarheid omdat het de spermatogenese, de vorming van de spermacellen, ondersteunt.

Chocolade is ook een bron van **tryptofaan**, een essentieel aminozuur dat bijdraagt aan de productie van baarmoederslijm. Tryptofaan bevordert zo het voortbewegen van de spermacellen naar de eicellen.

Pure chocolade blijft een bron van calorieën (570 calorieën voor 100g), dus geniet met mate en beperk u tot een maximum van 16g pure chocolade per dag!

Drankjes

Water

"Water is leven"

Water is de enige broodnodige drank.
Het drinken van voldoende water is heel belangrijk, vooral in het kader van de verstandelijke functies en de lichamelijke gezondheid.
Water helpt ook bij het regelen van de lichaamstemperatuur.

Groene thee

Groene thee heeft vele eigenschappen:

Hij is rijk aan **tannines**, **antioxidante polyfenolen** en bevat ook **vitamine C**.
Maar wat de groene thee onderscheidt van andere theeën is dat hij een catechine bevat die "**epigallocatechine**" wordt genoemd en die eigenschappen heeft die veel krachtiger zijn dan die van een eenvoudige antioxidant.

Groene thee bevat, net zoals zwarte thee, **cafeïne**.
De opwindende effecten worden echter verzacht door de aanwezigheid van tannines en theanine, een aminozuur dat lijkt op glutamaat en een rustgevend effect geeft.
Vermijd echter het drinken van groene thee in de tweede helft van de dag om uw nachtrust niet te verstoren.

De "extraatjes"

Een gevarieerd en evenwichtig dieet in combinatie met een gezonde levensstijl stellen je in staat om voor jezelf te zorgen en je te helpen je verlangen naar een kind te realiseren.
In gevallen waar het niet mogelijk is om een evenwichtig dieet te volgen vanwege allergieën, persoonlijke keuzes, religieuze praktijken of smaak, zorg je er beter voor dat je geen voedingsstoffen mist. Dit kan dankzij het bestaan van voedingssupplementen.

Het Proxeed-assortiment is speciaal ontwikkeld om te voorzien in de voedingsbehoeften van vrouwen en mannen met een kinderwens.

De voedingssupplementen van het Proxeed-gamma bieden u de kwalitatieve en kwantitatieve voedingsstoffen die nodig zijn voor een normale vruchtbaarheid. Combineer Proxeed met een evenwichtig dieet en een gezonde levensstijl.

De ontwikkeling van Proxeed is gebaseerd op wetenschappelijke studies.

Het volledige productieproces van Proxeed beantwoordt aan strenge eisen zoals die van de farmaceutische industrie.

Het Proxeed-gamma is beschikbaar bij uw apotheker of via een online-apotheek.

Proxeed Women Inositol

Voor een normale hormonale activiteit, vruchtbaarheid en voortplanting

De specifieke ingrediënten van Proxeed® Women werken op:

- het regelen van een **normale hormonale activiteit**
  dankzij vitamine B5, B6 en zink
- het regelen van een **normaal energiemetabolisme**
  dankzij koper, ijzer en vitamine B5
- bescherming **tegen oxidatieve stress**
  met vitamine C, E en selenium
- **normale celdeling**
  dankzij vitamine B12, B5 ,B6, D, foliumzuur en zink

CNK Proxeed Women Inositol: 4340-055

Proxeed® INOSITOL WOMEN

Voor een normale hormonale activiteit, vruchtbaarheid en voortplanting

1 zakje per dag, gedurende minimum 4 tot 6 maanden of de periode van een gewenste zwangerschap

CNK Proxeed Women Inositol: 4340-055

Gepatenteerde formule:

Samenstelling per zakje:

L-carnitine (500 mg)	Vitamine B5 (6 mg) 100% ADH*
Acetyl-L-carnitine (250 mg)	Vitamine B12 (2,5 µg) 100% ADH*
L-arginine (500 mg)	Vitamine C (90 mg) 112,5% ADH*
L-Cysteïne (100 mg)	Vitamine D3 (5 µg) 100% ADH*
Myo-inositol (1000mg)	Selenium (27,5 µg) 50% ADH*
Zink (5 mg) 50% ADH*	Ijzer (7 mg) 50% ADH*
Foliumzuur (400µg) 200% ADH*	Koper (0,5 mg) 50% ADH*
Vitamine E (30 mg) 250% ADH*	Beta-caroteen (4,8 mg) 100% ADH*
Vitamine B6 (2 mg) 143% ADH*	*ADH: aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Proxeed® Plus

Voor een normale spermatogenese, vruchtbaarheid en voortplanting

De specifieke ingrediënten van Proxeed® Plus werken op:

- het behoudt van de **normale testosteronspiegels** dankzij de zink
- het **normaal ontwikkelen van de spermacellen** dankzij selenium
- het **beschermen van de spermacellen** tegen oxidatieve stress dankzij de vitamine C, selenium en coënzyme Q10
- een normale **celdeling**

Niets uit deze uitgave mag worden verveeldvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Alfasigma Belgium.

Proxeed® PLUS

Voor een normale ontwikkeling van het sperma, vruchtbaarheid en voortplanting

CNK Proxeed Plus: 2417-467

2 zakjes per dag, gedurende minimum 4 tot 6 maanden of de periode van een gewenste zwangerschap

Gepatenteerde formule:

Samenstelling per zakje :

L-carnitine (1000 mg)	Coënzyme Q10 (20 mg)
Acetyl-L-carnitine (500 mg)	Vitamine C (90 mg) 112,5% ADH*
Fructose (1000 mg)	Foliumzuur (200 µg) 100% ADH*
Zink (10 mg) 100% ADH*	Vitamine B12 (1,5 µg) 60% ADH*
Selenium (50 µg) 91% ADH*	Citroenzuur (50 mg)

ADH: aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

PROXEED

proxeed.be@alfasigma.com
www.proxeed.be
Facebook.com/Proxeed_Fertiliteit
Proxeed_fertiliteit_nl