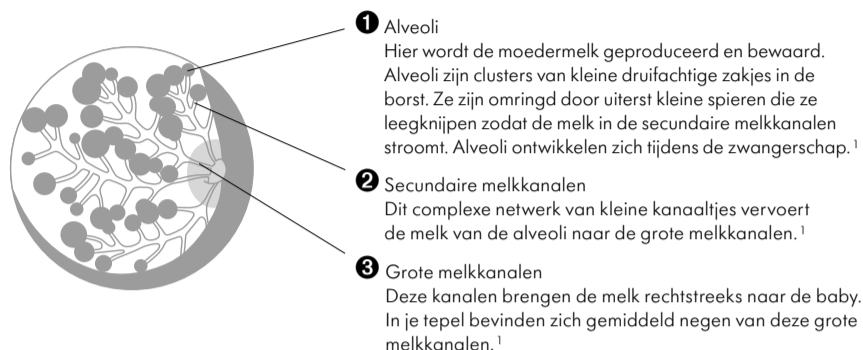


## Waarom is moedermelk zo wonderbaarlijk?

### Verrassing! De borst is ook een orgaan!

Borsten worden ook wel borstklieren genoemd en deze produceren moedermelk. In elke borstklier zitten verschillende delen die ieder een rol bij spelen bij het produceren en transporteren van moedermelk.



### Moedermelk is een levende vloeistof

Moedermelk is een levende substantie die verandert naargelang de toenemende behoeften en ontwikkeling van de baby.



### De kracht van colostrum

Het kostbare colostrum en de melk die je tijdens de eerste weken na de bevalling produceert, is anders dan de rijpe melk die je daarna aanmaakt. Het volume van colostrum is misschien niet groot, het zit wel boordevol met ingrediënten, en het bevat dubbel zoveel proteïnen als je latere melk.<sup>2</sup> Deze proteïnen beschermen je baby vanaf het begin tegen ziekten.<sup>3</sup>

### Wauw! De cellen kunnen veranderen!

Moedermelk bevat levende cellen, zoals stamcellen. Deze stamcellen kunnen zich ontwikkelen tot andere celtypen, zoals bot, vet, lever en hersencellen, en ze kunnen zich gedragen als een soort 'intern reparatiesysteem'.<sup>4</sup> Het is ongelooflijk maar waar!

### Jouw moedermelk heeft de smaak van wat jij eet

Moedermelk heeft een smaakprofiel: Net zoals het voedsel dat je tijdens de zwangerschap eet, smaak geeft aan het vruchtwater, zo smaakt ook je melk tijdens de borstvoedingsperiode naar wat jij hebt gegeten. Dit kan invloed hebben op latere voedselvoorkeuren van je baby.<sup>5</sup>



Zwangerschap



Borstvoeding



Na de borstvoedingsperiode

### Moedermelk is de meest natuurlijke afweer

Als een baby is geboren, is moedermelk de eerste immunisatie van de baby om te helpen aandoeningen en ziekte tegen te gaan.



### Duizenden ingrediënten

Er is geen vervanging voor moedermelk. Moedermelk bevat duizenden verschillende ingrediënten zoals proteïnen, vetten, lactose, vitamines, ijzer, mineralen, water en enzymen. De overgrote meerderheid van deze ingrediënten kan niet kunstmatig worden nagemaakt.<sup>3</sup>

### Precies het vet dat je baby nodig heeft

Moedermelk is bedoeld voor menselijke baby's. Moedermelk bevat circa 4% vet, terwijl melk van zeehonden en walvissen wel 50% vet kan bevatten! De vetten in moedermelk zijn belangrijk voor de groei en ontwikkeling van je baby, en ze hebben zelfs antibacteriële eigenschappen.<sup>3</sup>

### Meer dan 200 soorten prebiotica

Moedermelk bevat prebiotica, meer dan 200 complexe suikers (oligosacchariden) die het darmkanaal tegen verschillende soorten microben helpen beschermen.<sup>6</sup> Geen andere diersoort kent zoveel speciale suikers, behalve misschien de olifant!<sup>7</sup>

### Meer dan 1000 proteïnen

Veel van de proteïnen in moedermelk spelen een actieve rol! Sommige van deze proteïnen kunnen helpen om bacteriën te doden en andere kunnen ziekteverwekkers identificeren. Deze immune proteïnen zijn verdedigers die beschermen tegen microben.<sup>3,8</sup>

### Moedermelk ondersteunt de ontwikkeling van de hersenen

Onze hersenen zijn het vetste orgaan van ons lichaam! In de eerste 6 maanden van het leven verdubbelt de hersenmassa zich bijna, en op de leeftijd van 2 jaar hebben de hersenen ongeveer 80% van de volwassen omvang bereikt. Moedermelk bevat essentiële stoffen voor een optimale ontwikkeling van de hersenen.<sup>9</sup>



Hersenen bij de geboorte  
0,38 kg



Hersenen bij 6 maanden  
0,64 kg



Hersenen bij 1 jaar  
0,97 kg



Volwassen hersenen  
1,45 kg

### Moedermelk: de ultieme alles-in-één maaltijd



Het is wonderbaarlijk dat het lichaam de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid, en de juiste hoeveelheid melk produceert om steeds in de behoeften van de baby te voorzien.

#### Literatuur

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Molinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukartzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.