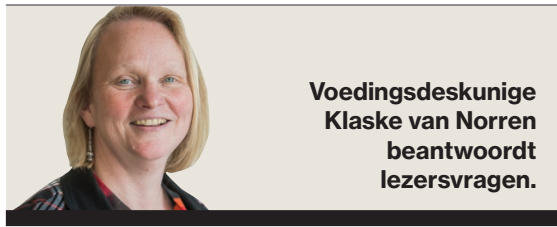


## Vraag het de deskundige

## KLASKE VAN NORREN



Voedingsdeskunige  
Klaske van Norren  
beantwoordt  
lezersvragen.

## Kan mijn kind zonder koemelk?

Ik ben in verwachting van mijn eerste kind. Ik eet vegetarisch en wil mijn kind liever ook geen vlees geven. Ook wil ik liever geen koemelk aanbieden. Kan mijn kind zo gezond opgroeien?

**V**egetarisch opvoeden kan prima. Het weglaten van koemelk is wel een uitdaging. De vraag is: waarom geen koemelk? Is dit omdat u bang bent voor koemelkallergie, of omdat u liever geen dierlijke producten geeft? De eerste acht maanden zijn moedermelk en flesvoeding de belangrijkste voedingsbron. Moedermelk biedt de beste start aan uw kind wat betreft ontwikkeling van de afweer. Ook vermindert het de kans op allergieën. Het advies is om zes maanden borstvoeding te geven, maar elke dag is meegenomen.

**In borstvoeding (en flesvoeding) zit alles wat uw kind nodig heeft,** maar uw lichaam moet die goede moedermelk wel zelf aanmaken. Omdat u vegetarisch eet, is het van belang dat u voldoende eiwitten, ijzer, vitamine B1 en B12 binnenkrijgt. Dit kan door afwisselend ei, zuivel, peulvruchten en tempé of tofu te eten.

“**Omega 3 bestaat ook in veganistische supplementen met algen**

en uw kind, helemaal geen dierlijke producten als vis, zuivel en ei eten, vraag dan om extra advies bij consultatiebureau of diëtist.

**Tenzij u acht maanden of langer borstvoeding geeft, gaat uw kind na de borstvoeding** over op flesvoeding, die vaak koemelkeiwit bevat. Het is goed om te weten dat het risico op koemelkallergie klein is (2 tot 3 procent). Zelfs voor baby's met een verhoogd risico op koemelkallergie raadt het Voedingscentrum af om preventief de speciale hypoallergene flesvoedingsproducten te geven. Vanuit het oogpunt van gezondheid kunt u dus prima de gewone flesvoeding geven. Wilt u uit overtuiging dat uw kind geen koemelk drinkt, dan is er flesvoeding te koop op basis van soja. In de periode van 4-6 maanden gaan baby's hapjes proeven en daarna mee-eten. Ook voor uw kind geldt dat voor zijn of haar groei eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12, maar ook omega-3 vetzuren nodig zijn. Uw kind kan dus prima aan uw hierboven geschetste tafel aanschuiven. Begin met groentehapjes. Kijk voor vleesvervangers na of ze niet te veel zout bevatten. Het leuke is: u kunt nu al beginnen met deze tips. Voor uw gezondheid en de gezondheid van uw kind.

► Ook een vraag? [hartenziel@persgroep.nl](mailto:hartenziel@persgroep.nl)

## HET PANEL



**HUISARTS**  
Rutger  
Verhoeff



**PSYCHO-  
LOOG**  
Steven Pont



**LIEFDES-  
EXPERT**  
Jan Drost

**Onvermijdelijk** Als Marcel Langedijk (44) schrijft over de euthanasie van zijn alcoholistische, psychisch zieke broer Mark (41) valt de wereld over hem heen. Mag je dan pijnloos sterven? Met zijn nieuwe boek *Gelukkig hebben we de foto's nog* legt hij de hopeloze strijd van zijn broer genuanceerder uit.

# Na 21 opnames mocht Mark sterven

Vivian de Gier

“Ik heb pas laat ingezien dat Mark psychisch ernstig ziek was. Dat besef groeide een jaar of drie geleden. Voor die tijd was mijn broer een man met een ernstig alcoholprobleem. Dát moest worden opgelost.

Maar alcohol was niet het werkelijke probleem. In de klinieken slaagde hij altijd met vlag en wimpel voor alle therapieën.

Alcoholisme had hij nog wel de baas kunnen worden, maar de demonen in zijn hoofd niet. Hij gebruikte drank om zijn angsten en doemdenken het zwijgen op te leggen. Zodra hij uit de kliniek kwam, ging het daarom snel weer bergafwaarts. Hij kwam niet uit die moordende cyclus. Terwijl het jarenlange alcoholmisbruik intussen zijn lichaam volkomen sloopte.

Er is geen dag dat ik niet aan Mark denk. 14 juli is het een jaar geleden dat mijn broer stierf, hij was 41 jaar. Soms maakt een herinnering me vrolijk. En soms denk ik: wat hebben we allemaal meegemaakt. Mijn ouders hebben hun kind zien doodgaan, in de woonkamer, en ook nog eens omdat hij dat zelf wilde. Het moment dat hij overleed is het

## DAGBOEK (1)

Dagboekfragmenten van Mark uit 'Gelukkig hebben we de foto's nog'.

17 mei 2016

7.30 uur. Ik word wakker en ga weer verder met mijn hobby: drinken. Ik word er stapelgek van, maar als ik het niet doe, tril ik als een gek. Ellende. Ik eet al dagen niets meer. Ik heb diarree. Mezelf vannacht ondergeschetten. Ik heb het koud, ik heb pijn. 11.00 uur. Gedoucht, met pijn en moeite. Geestelijk verzorger van Mentrum op bezoek gehad. Veel gepraat en gehuild. Nu moet ik naar de klotesupermarkt. Bier halen. *Life is a bitch and then you die.* Hope so. Ik ben alleen nog maar bezig met de dood en het hiernamaals, steeds meer. Hopen dat het donker wordt. 13.00 uur. De dagen duren enorm lang. Denk dat ik langzamerhand gek word van mezelf, ik weet niet hoelang ik dit leven nog aankan.

meest verschrikkelijke ooit.

Waarom wordt iemand psychisch ziek? Dat kan door iets worden uitgelokt, maar ook in je zitten zonder aanwijsbare oorzaak. Dat had Mark. Voor mensen met een normaal leven valt dat moeilijk te bevatten. Er wordt vaak gedacht dat er een oorzaak móét zijn: iets verschrikkelijks in zijn jeugd. Maar dat is juist het enige, dat hoeft dus niet.”

## Masker

„We komen uit een vrolijk, hecht gezin. Mark en ik hebben een prima jeugd gehad. Hij was stiller en meer op zichzelf dan ik, maar niet moeilijk. Geen zorgenkind. Hij had een succesvolle eigen zaak, een dure auto, een groot huis, een vrouw en twee zoontjes. Maar daarnaast dus angststoornissen en depressies. Hij was bijvoorbeeld zo bang om iets fout te doen, om imperfect te zijn, dat hij zichzelf verstopte achter een masker.

Voor ons heeft hij zijn problemen lang verborgen weten te houden. Een jaar of acht geleden viel op dat hij dronk; eerst merkte zijn vrouw dat, zij scheidde later van hem. Daarna kwamen mijn ouders, mijn zusje en ik erachter. Als familie blijf je lang geloven en hopen dat het beter wordt. Maar dat wordt het niet, alleen erger. Hij is 21 keer opgenomen geweest in ziekenhuizen en klinieken. Er zijn zoveel psychologen en psychiaters met hem bezig geweest. Als ik terugkijk, zie ik een sleur van acht jaren waarin van alles is geprobeerd en niets is gelukt.”

## Radiostilte

„Zo'n anderhalf jaar geleden leek een behandeling wél positief uit te pakken, dat gevoel had hij zelf voor het eerst ook. Na een paar maanden bij mijn ouders te hebben gewoond, wilde hij naar zijn appartement. We verhuisden hem, schilderden zijn woning. Niet veel later kreeg ik hem weer dronken aan de telefoon. Toen hebben we als gezin besloten het contact tijdelijk te verbreken. Mijn vrouw was hoogzwanger, ik moest verhuizen, ik trok het niet langer. En



▲ Marcel (links) met zijn broer Mark. Ogenscheinlijk gaat het op dat moment redelijk met hem. Maar hij drinkt zijn lichaam kapot. PRIVÉFOTO