

## Borstvoedingsthee Sweet Lactation Vroedvrouw Gulgen

Voor sommige moeders kan het een uitdaging zijn om voldoende melk te produceren voor hun baby. Gelukkig zijn er natuurlijke middelen die de melkproductie kunnen ondersteunen. Een van de bekendste groepen stoffen die hiervoor gebruikt worden, zijn **galactogenen**. Een galactogeen is een stof die de productie van melk stimuleert. Het komt van het Griekse woord *galakto*, wat melk betekent, en *genes*, wat 'produceren' of 'veroorzaken' betekent. Galactogenen kunnen van nature voorkomen in bepaalde voedingsmiddelen, kruiden of medicijnen.

Onze thee bevat een krachtige combinatie van galactogene kruiden: **anijs, fenegriek, dille** en **komijn**. Deze kruiden staan al eeuwenlang bekend om hun positieve invloed op de melkproductie.

### Waarom kiezen voor onze galactogene thee?

- **Natuurlijk en effectief:** Onze thee is samengesteld uit kruiden die van oudsher gebruikt worden om de melkproductie te ondersteunen, en ze bieden een veilige, natuurlijke manier om je borstvoedingsperiode te ondersteunen.
- **Gemakkelijk in gebruik:** Geniet van een lekkere kop thee terwijl je je lichaam ondersteunt.
- **Perfect voor moeders die borstvoeding geven:** Of je nu net begint met borstvoeding of al een tijdje aan het voeden bent, onze thee is een handige en natuurlijke manier om je melkproductie een boost te geven.

### Kruiden in Sweet Lactation

#### 1. Anijs

Anijs staat bekend om zijn zachte, zoete smaak en is een veelgebruikte plant voor de ondersteuning van melkproductie. Het kan de melkstroom te bevorderen, maar kan ook verlichting geven bij spijsverteringsklachten van zowel moeder als baby.

#### 2. Dilletoppen

Dille zorgt voor een frisse smaak en ondersteunt een gezonde spijsvertering. In borstvoedingsthee helpt dille om gasvorming te verminderen. Daarnaast is het een galactogeen een stof die de melkproductie bij moeders stimuleert.

#### 3. Fenegriek

Fenegriek is een bekend kruid voor het stimuleren van de melkproductie. Het bevat fyto-oestrogenen, die de melkklieren positief kunnen beïnvloeden. Ook kan het de energie van de moeder een boost geven.

#### 4. Kamille

Kamille staat symbool voor de moederfiguur, waar je warmte, begrip en rust kunt vinden en bij wie je nieuwe energie kunt opdoen. Kamille is een moeder en kind kruid. Het heeft een ontspannend, kalmerend effect en staat bekend om zijn pijnstillend en ontstekingsremmende eigenschappen. In het algemeen heeft kamille een goede werking op de darmflora. Het helpt het om stress te verminderen en zorgt voor een moment van rust, wat voordelig kan zijn voor de melkproductie.

#### 5. Komijnzaad

Komijnzaad wordt in sommige tradities gezien als een middel om de melkproductie te ondersteunen. Het helpt bij de spijsvertering, wat zowel voor de moeder als de baby

gunstig kan zijn, en bevat waardevolle voedingsstoffen zoals ijzer, die nuttig zijn na de bevalling. Komijnzaad ondersteunt de spijsvertering en helpt om gasvorming te verminderen. Het bevordert een gezonde darmfunctie bij zowel de moeder als de baby.

#### 6. **St. Janskruid**

St. Janskruid heeft rustgevendende eigenschappen en wordt vaak gebruikt om de stemming te verbeteren. Het helpt bij stress en overspanning, bij je opgejaagd voelen en slapeloosheid. Het brengt rust en orde en geeft doorstroming in de klieren. Hierover lees je onderaan meer informatie.

#### 7. **Zilverschoon**

Zilverschoon (*Potentilla anserina*), is een meerjarige plant uit de rozenfamilie die veel voorkomt in Europa, Azië en Noord-Amerika. Deze plant is gemakkelijk te herkennen aan zijn zilverachtige bladeren, die bedekt zijn met zachte haartjes en vaak laag bij de grond groeien. In de kruidengeneeskunde staat zilverschoon al eeuwenlang bekend om zijn geneeskrachtige eigenschappen. Het wordt traditioneel gebruikt voor het verzachten van darmklachten en menstruatiepijn vanwege de krampstillende en ontstekingsremmende werking van de wortels en bladeren. Zilverschoon heeft een licht kruidige en zoete smaak.

## **Extra informatie**

### **Anijs**

Veel moeders willen weten of anijs veilig is tijdens de borstvoedingsperiode, vooral omdat anijs regelmatig wordt gebruikt om de melkproductie te bevorderen. Toch bestaan er vragen over de veiligheid van bepaalde stoffen in anijs, zoals estragol en trans-anethol, die in hoge hoeveelheden mogelijk schadelijk kunnen zijn voor zuigelingen. Volgens het RIVM kan de blootstelling aan deze stoffen via borstvoedingsthee doorgaans als veilig worden beschouwd, vooral bij gematigd gebruik zoals geadviseerd op onze verpakking. (1) Hieronder een samenvatting van de belangrijkste conclusie van het RIVM rondom deze stoffen en hun risico's voor moeders en baby's.

Bij het drinken van één tot vier koppen borstvoedingsthee met anijs, venkel, en/of karwij per dag door een moeder in de borstvoedingsperiode, is het risico van blootstelling aan de stoffen trans-anethol en d-carvon voor zuigelingen verwaarloosbaar. Dit komt doordat de dagelijkse consumptie van vier koppen thee met het hoogst gerapporteerde estragolgehalte onwaarschijnlijk is. (1)

### **St. Janskruid**

Sint-janskruid is een bekend kruid in de kruidengeneeskunde, en hoewel er vaak voorzichtigheid wordt geadviseerd bij gebruik tijdens borstvoeding, is het lage gehalte in de Sweet Lactation-thee zorgvuldig samengesteld om veilig te zijn voor moeder en kind. De hoeveelheid is zo gedoseerd dat bij gebruik de kans op bijwerkingen er niet is.

Wanneer kan Sint-janskruid wel invloed hebben?

In de Sweet Lactation borstvoedingsthee gebruiken we een zorgvuldig gedoseerde hoeveelheid Sint-Janskruid (slechts 2%), wat ver onder de gebruikelijke doseringen van 300

mg tot 900 mg per dag in supplementen ligt. Dit betekent dat de kans op interacties met medicijnen of bijwerkingen nihil is.

Sint-janskruid kan bij hogere doseringen van **300 mg tot 900 mg per dag** of meer interacties veroorzaken met verschillende medicijnen, waaronder anticonceptie, bloedverdunders, immunosuppressiva, en antidepressiva. Deze hogere doseringen worden vaak aangetroffen in **supplementen** en kunnen de effectiviteit van deze medicijnen verminderen door het versnellen van hun afbraak in de lever.

De Sweet Lactation thee bevat volgens de aanbevolen hoeveelheid te weinig sint-janskruid < 300mg om interactie te geven met medicijnen. Als je borstvoeding geeft, is het gebruik van deze thee dus veilig, zolang je de aanbevolen hoeveelheid volgt.

### **Classificatie Sint-janskruid > L2 Veilig - Veiligheid tijdens borstvoeding**

De classificatie L2 Veilig op borstvoeding.com betekent dat een beperkt aantal borstvoedende vrouwen dit geneesmiddel heeft gebruikt en er geen toename van nadelige effecten bij hun kinderen is waargenomen. Hierbij gaat het om doseringen gebruikt in suppletie > 300mg. De kans op mogelijke negatieve bijwerkingen wordt als uiterst klein beschouwd. Dit houdt in dat het gebruik van het geneesmiddel veilig is voor moeders die borstvoeding geven. **Let op, in dit geval gaat het dus om hoog gedoseerde supplementen sint-janskruid wat in onze thee niet het geval is.**

Dit type classificatie wordt vaak gebruikt voor stoffen waarvan de risico's tijdens borstvoeding als minimaal worden ingeschat, op basis van beschikbare gegevens en klinisch onderzoek.

### **Fenegriek vs schildklierandoeningen**

Er is geen direct wetenschappelijk bewijs dat fenegriek in de gebruikelijke doseringen, zoals in thee of kruiden supplementen, negatieve effecten heeft op de schildklierfunctie. De meeste onderzoeken wijzen op het feit dat fenegriek in matige hoeveelheden doorgaans veilig is voor borstvoedende vrouwen.

Er zijn echter studies die suggereren dat er een mogelijke interactie kan zijn tussen fenegriek en schildkliermedicatie, zoals levothyroxine bij hypothyreoïdie, wanneer het in hoge doses wordt ingenomen. Dit effect wordt vaak gerapporteerd bij hogere doseringen die variëren van 500 mg tot 3.500 mg per dag via supplementen. Dus, bij gebruik in normale hoeveelheden (zoals in onze thee) is de kans klein dat fenegriek een significante invloed heeft op de schildklier.

**Als je per kop 1 theelepel gebruikt en maximaal 3 kopjes per dag drinkt, dan krijg je het volgende binnen:**

1 theelepel thee weegt ongeveer 2 gram. Dus voor 1 kopje thee krijg je 2 gram thee. Per kopje thee is dit ongeveer 0,2 gram fenegriek. Bij 3 kopjes per dag krijg je dan:

- 0,2 gram fenegriek per kopje × 3 kopjes = **0,6 gram = 600mg fenegriek per dag.**

**Dit is een relatief kleine hoeveelheid bij 3 kopjes** vergeleken met de hoeveelheden die in supplementen worden gebruikt (vaak tussen de 500 mg en 3.500 mg per dag), dus het is waarschijnlijk veilig voor vrouwen met medicatie levothyroxine die borstvoeding geven, maar

zoals altijd is het goed om dit te overleggen met een arts als er zorgen zijn over schildklieraandoeningen of medicijninteracties. Bij twijfel of vragen raadpleeg je arts.

1. De risicobeoordeling van borstvoedingsthee door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), in samenwerking met Wageningen Food Safety Research (WFSR), is gepubliceerd in opdracht van het Bureau Risicobeoordeling & Onderzoeksprogrammering (BuRO). Dit onderzoek werd aangevraagd in april 2018, met een conceptversie in januari 2019 en de definitieve beoordeling afgerond in juli 2019. Het rapport onderzoekt de risico's van kruiden zoals anijs en venkel in borstvoedingsthee, waarbij vooral gekeken werd naar de mogelijke effecten van stoffen zoals estragol en trans-anethol op zuigelingen.

[https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-11/FO%20borstvoedingsthee\\_herzien\\_20200406\\_anon.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-11/FO%20borstvoedingsthee_herzien_20200406_anon.pdf)