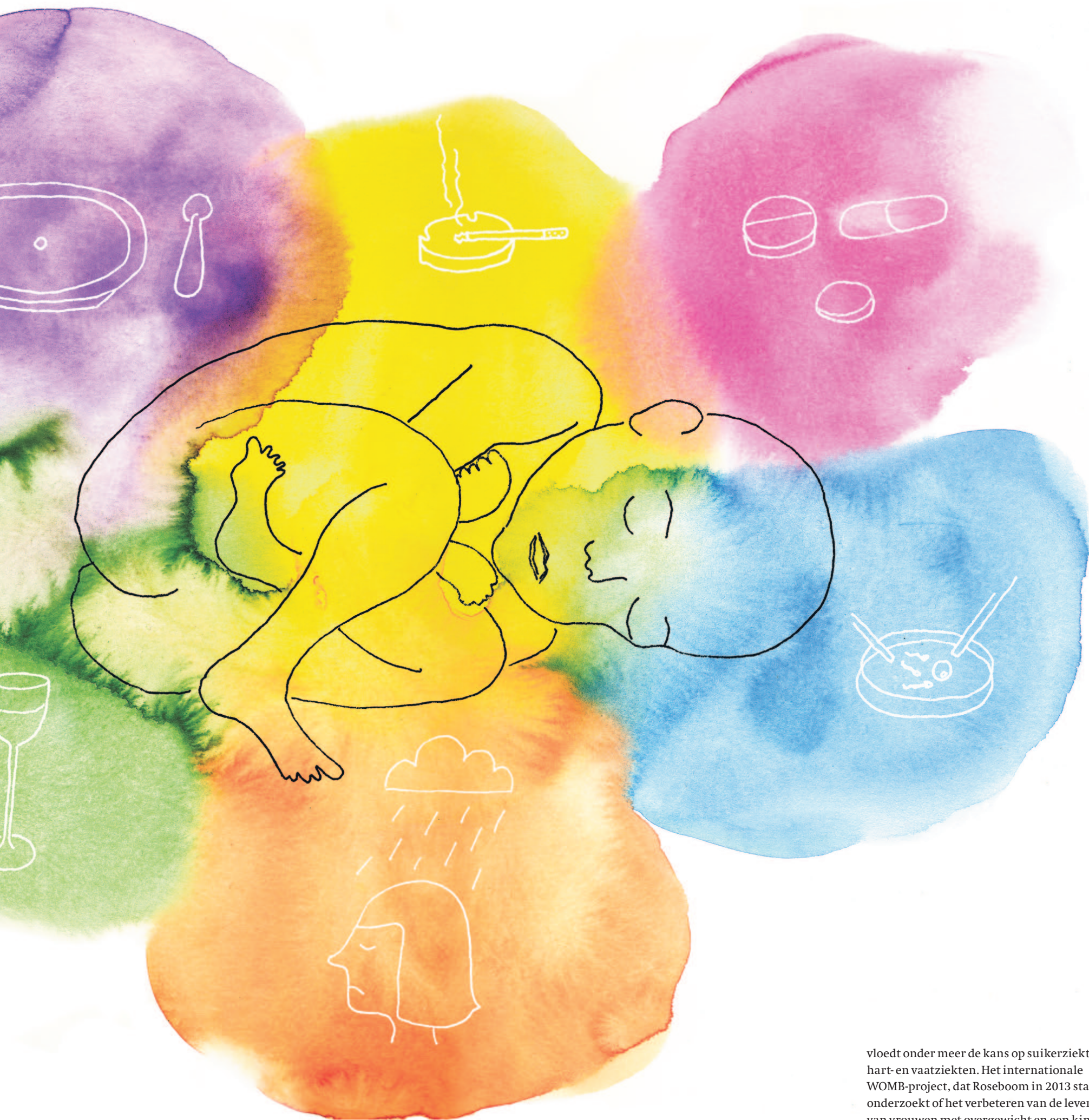




Illustratie Leen van der Heijdt

beidsmarkt en is minder vaak ziek. Met 155 miljoen ondervoede kinderen ter wereld is daar een enorme slag te slaan. De kennis over het belang van die eerste duizend dagen wordt steeds meer erkend en benut op het gebied van hongersnood en voedselhulp, zegt Roseboom, 'Door de WHO, Unicef, de Gates Foundation, de stichting 1000Days. Dat is heel hoopgevend.'

'Roken, medicatie, depressie, prenatale stress: het heeft allemaal effect'

Dichter bij huis moet die kennis de weg van de wetenschap naar de kliniek nog vinden. 'We behandelen ziektes met veel geld, maar preventie is efficiënter. We kunnen beter investeren in de toekomstige generatie', zegt Roseboom,

die het eerste exemplaar van het boek daarom op 18 april overhandigde aan volksgezondheidsminister Hugo de Jonge, die een landelijke campagne gaat lanceren om kinderen een goede start te geven.

'In Nederland hebben we het relatief goed, maar ook hier krijgen veel kinderen een valse start. Dat allerprilste begin is zo belangrijk. Is het niet vreemd dat de verloskundige pas in beeld komt als alle organen al zijn aangelegd en de belangrijkste biologische mijlpalen al zijn behaald?', zegt Roseboom. 'Roken, medicatie, depressie, prenatale stress: het heeft allemaal effect. Preconceptiezorg en het Voedingscentrum zouden veel meer het belang van bijvoorbeeld foliumzuur en gezonde voeding kunnen benadrukken, in plaats van hameren op het gevaar van rauwe voedingsproducten. Daarin zou ook meer aandacht moeten zijn voor het belang van een gezonde vader, want wat hij eet en of hij rookt, heeft ook effect, dat wordt vaak vergeten.'

De voedingsinzichten uit het Hongerwinteronderzoek komen ook van pas in het ziekenhuis, waar zwangere vrouwen van nu soms belanden met hyperemesis gravidarum, ofwel extreme zwangerschapsmiselijkheid waarbij de zwangere geen of amper voedsel kan binnenhouden. In de Hongerwinter raakte de stofwisseling van de baby extreem zuinig afgesteld: voorbereid op een leven waarin schraalhans keukenmeester zou zijn. Dat bleek nadelig toen de voedselsituatie verbeterde; op latere leeftijd werden de 'erfgenamen van een lege maag' juist zwaarder en dikker (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2000, 2006, 2008). Die mismatch kan ook optreden wanneer de zwangere van tegenwoordig feitelijk ondervoed raakt door extreme miselijkheid, oppert Roseboom in haar boek. 'Moeten we die vrouwen niet meer bieden, als het vroege embryo zo gevoelig is?' Ook aan de andere kant van het spectrum werkt dat gegeven door: overgewicht van de moeder is óók nadelig voor een kind, en beïn-

vloedt onder meer de kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten. Het internationale WOMB-project, dat Roseboom in 2013 startte, onderzoekt of het verbeteren van de levensstijl van vrouwen met overgewicht en een kindwens de gezondheid van henzelf en die van hun kinderen verbetert. 'Dat blijkt inderdaad het geval. Wanneer vrouwen afvallen voordat ze zwanger raken, hebben ze een lagere bloeddruk, minder kans op hart- en vaatziekten, verloopt de zwangerschap met minder complicaties en is de kans groter dat het kind gezond ter wereld komt', zegt Roseboom over de eerste onderzoeksresultaten (*Plos One*, 11 januari). 'Zo kun je kinderen echt een betere start geven.' De wereldbevolking stijgt nog steeds. Armoede en ondervoeding zijn afgenomen, de levensverwachting spectaculair gestegen, laat Roseboom in haar boek zien. 'Dat betekent ook een toename in het aantal mensen met chronische aandoeningen. We zullen iets moeten doen om de sterke stijging van kosten in de gezondheidszorg een halt toe te roepen', stelt Roseboom. 'De beste manier om dat te doen is zo gezond mogelijk aan het leven beginnen.' Duizend dagen om het fundament te leggen voor de toekomst.

Het boek *De eerste duizend dagen* van Tessa Roseboom is 18 april verschenen bij De Tijdstroom.