

10 HOT STORIES

DEZE WEEK IN HET NIEUWS



Jennifer

Zelfde kleding?
Check. Zelfde
voeding? Yep.

Haar bodyregime is al jaren fameus streng, maar Jennifer Aniston (42) heeft zich de laatste weken een extra last opgelegd: de actrice wil zwanger raken en zet zichzelf daarom op mamadiet.

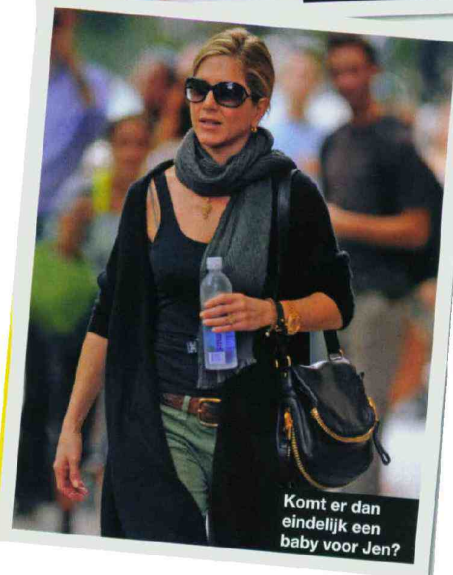
"Ik probeer niet wanhopig moeder te worden", glimlachte Jen onlangs tijdens een interview met de Amerikaanse *Elle*. Om er vastberaden aan toe te voegen: "Als het zo moet zijn, dan moet het zo zijn. Ik heb vrede met wat dan ook het plan voor mij is." Dat betekent niet dat Jen de natuur niet een handje wil helpen. Dus schakelde ze een vruchtbaarheidsexpert in die haar nog in 2011 aan een liefdesbaby moet helpen. "Jennifer weet dat ze er niet jonger op wordt, maar ze ziet een IVF-behandeling niet zitten", onthult een insider aan de Australische *Grazia*. "De dokter stelde toen een 'baby cleanse' voor en dat leek Jen wel wat." De cleanse belooft Jen meer vruchtbaarheid en de mogelijkheid om via de natuurlijke weg zwanger worden. Een grote wens van de actrice die door haar noodlottige liefdesleven niet eerder de kans kreeg. Nu Justin een blijvertje lijkt, duikt Jen voor de volle honderd procent in de babyrace. Ze slikt volgens kenners drie keer per dag prenatale vitaminepillen die haar assistenten haar op

"BABY SHAKES? ONZIN!"

Bepaalde voedingsmiddelen schrappen of toevoegen aan je dieet om vruchtbaarder te worden? "Eigenlijk is het onzin", weet voedingsdeskundige Suzan Tuinier van het Vitamine Informatie Bureau. "Het klinkt misschien heel saai, maar als je gewoon gezond eet, krijg je alles binnen wat je nodig hebt." Aanvullend op een gezonde voeding met – daar zijn ze weer – de obligatoire twee ons groente en twee stuks fruit adviseert zij een aantal vitamines. "Foliumzuur is heel belangrijk voor je vruchtbaarheid. Dat geldt overigens zowel voor mannen als voor vrouwen. Het zit in brood en bepaalde groentes, maar van nature krijg je er nooit voldoende van binnen. Verder speelt vitamine D een belangrijke rol bij zwanger worden en zwanger zijn. Je haalt deze vitamine onder andere uit vette vis." Het aangepaste dieet van Jen zou Suzan niemand willen aanraden. "Schrapp geen koolhydraten, want dat is een belangrijke energiebron als je zwanger wilt worden." Ook het drinken van speciale shakes haalt volgens haar niets uit. Sterker nog: "Je moet uitkijken met te veel vitamines. Die kunnen, net als te weinig vitamines, juist onvruchtbaarheid veroorzaken. Als je een goede vitaminepil slikt of een speciaal supplement, is dat ruim voldoende." Datzelfde advies geldt ook voor veel sporten als je zwanger wilt raken, weet de voedingsdeskundige. "Een goede conditie is goed voor je vruchtbaarheid, maar het laatste wat je wil, is je reserves te veel aanspreken. En dat doe je als je te veel sport. Die reserves heb je juist zo hard nodig als je zwanger wilt worden."



Samen shoppen: drie rozijnen en een bio kippetje.



Komt er dan eindelijk een baby voor Jen?

OP ZWANGERSCHAPSDIEET

gezette tijden onder de neus schuiven en drinkt tweemaal daags een 'babyshake' vol aminozuren, ijzer, magnesium, zink, groene thee-extract en allerlei vitamines en mineralen. "Ze vindt ze ontzettend vies", bekent de kennis van de actrice over de brouwsels van 250 dollar per stuk die Jen wekelijks laat bezorgen. "Ze zegt dat ze smaken naar gras en takjes, maar offert zich graag op." Dat sentiment deelt Justin (40), die volgens vrienden van het stel ook dagelijks een shake wegwerkt. "Al die vitamines en antioxidanten schijnen ook heel goed te zijn voor zijn vruchtbaarheid. Maar hij drinkt ze vooral zodat Jen er niet alleen voor staat. Vreselijk lief." Natuurlijk komt er bij het krijgen van een baby meer kijken dan wat pillen, een groene shake en flink wat tijd in bed. Om haar lichaam extra fit te krijgen brengt Jennifer dagelijks 45 minuten door op de yogamat. Ook

heeft ze haar dieet drastisch aangepast. Ze drinkt geen alcohol meer en het beetje suiker dat ze zichzelf nog gunde moet nu wijken voor biologisch eten. Ze lucht vrijwel altijd met een burrito gemaakt van quinoa met linzen en bonen, gevuld met kalkoen, tomaat, Spaanse peper en eiwit. Als diner kiest ze voor vis met een lading groente. Ruimte voor variatie is er amper, gelukkig heeft Jen hier weinig moeite mee, weet vriendin Courteney Cox. "Tijdens *Friends* lunchten we elke dag samen. We aten tien jaar lang hetzelfde: een Cobb salad met kalkoenbacon en kikkererwten. Gelukkig heeft Jen goede smaak. Als je dan toch elke dag hetzelfde eet, dan graag iets lekkers toch?" Het is nog even afwachten of al haar harde werk binnenkort z'n vruchten afwerpt, maar Justin en Jen lijken daar zelf stellig van overtuigd. "Ze zijn helemaal klaar voor de

volgende fase van hun leven en daar hoort een baby bij", aldus de insider. "Ze zijn toegewijd en willen alles doen wat nodig is om hun doel te bereiken. Niemand is verbaasd als ze binnenkort al nieuws hebben." Dit beaamt een andere vriendin van de actrice in *OK Magazine*. "Als iemand voorzichtig vraagt of ze nieuws heeft, wordt ze heel verlegen. Ze heeft nog niets aangekondigd, maar binnen de vriendenkring denken we dat het misschien al zo ver is." Ook goede vriendin Kristen Hahn wacht met smart op de babyaankondiging. Zij was bruidsmisje op Jens bruiloft met Brad Pitt en de twee hebben samen een productiemaatschappij. "Jen wordt een liefhebbende moeder", weet ze zeker. "En Justin is een *good guy*. Hij maakt haar gelukkig en brengt het beste in haar naar boven. Ik denk dat ze strenge, maar liefdevolle ouders zullen zijn." ■