

Antwerpen, Brabant-Hageland, De Nieuwe Gazet, De Ring-Brussel, Dendermonde, Denderstreek, Gent-Eeklo-Deinze, Gent-Wetteren-Lochristi, Kempen, Leiestreek, Leuven-Brabant, Limburg, Mandelstreek, Mechelen-Lier, Middenkust, Oostkust, Pajottenland, Vakantie, Vlaamse Ardennen, Waasland, Westhoek, Westkust

Diëten tijdens zwangerschap beperkt kans op complicaties

19-05-2012

Pag. 22

Vrouwen die zwanger zijn mogen zonder problemen diëten. Dat blijkt uit een uitgebreide studie van het British Medical Journal. Een gezond dieet - dus niet voor twee eten - tijdens de zwangerschap voorkomt buitensporige gewichtstoename en vermindert het risico op complicaties.

De onderzoekers van het wetenschappelijk tijdschrift bekeken 44 eerdere studies waarbij in totaal meer dan 7.000 vrouwen betrokken waren. Daaruit besloten ze dat het perfect veilig is voor vrouwen om op hun gewicht te letten gedurende de zwangerschap. "Zwangere vrouwen mogen diëten", aldus dr. Shakila Thangaratinam, hoofd van de studie. "Het is echter niet de bedoeling dat ze gewicht verliezen, maar dat ze de gewichtstoename tijdens de zwangerschap beperken door een evenwichtig en gezond voedingspatroon te volgen bestaande uit volle granen, veel fruit, groenten en sapjes."

Geen invloed op baby

Een gecontroleerd dieet beperkt de kans op complicaties. Bovendien worden het gewicht en de gezondheid van de baby niet beïnvloed door het dieet van de mama. Een flinke gewichtstoename daarentegen verhoogt de kans op zwangerschapsvergiftiging, diabetes, een hoge bloeddruk en een voortijdige bevalling. Dr. Janine Stockdale, hoofd van de Britse vroedvrouwvereniging, voegt eraan toe dat vrouwen in ieder geval goed begeleid moeten worden gedurende hun zwangerschapsdieet. (TD)

© 2012 Het Laatste Nieuws

