



Onvoldoende kennis over
veganistisch dieet
tijdens de zwangerschap

Onderzoeker Deidre Meulenbroeks constateert dat er weinig bekend is over de invloed van een plantaardig dieet op de zwangerschap en lactatieperiode. Veganistische vrouwen hebben moeite om hierover goede informatie te krijgen. De hoogste tijd voor wetenschappelijk onderzoek, besloot de gynaecoloog in opleiding.

Tekst: Eveline van Herwaarden

Steeds meer jonge vrouwen volgen een strikt plantaardig dieet, als onderdeel van een veganistische levensstijl. Deidre Meulenbroeks, onderzoeker bij Maastricht UMC+ en AIOS gynaecologie, ging vanuit een persoonlijke interesse op zoek naar informatie over veganistische voeding tijdens de zwangerschap. Ze stuitte op een hiaat in kennis. “Ik zag in Facebook-groepen bijvoorbeeld dat zwangere vrouwen vragen hadden over de eventuele gevolgen van hun dieet”, vertelt ze. “Informatie daarover vonden ze niet bij hun zorgverleners, met als gevolg dat ze elkaar in dit soort groepen adviseerden of zelf op PubMed (gratis doorzoekbare databank met referenties van biomedische literatuur, red.) gingen zoeken. Dat leek me niet wenselijk en ik zag hierin aanleiding voor een verkennend onderzoek.”

‘Ga maar vlees eten’

Meulenbroeks nodigde een twintigtal veganistische vrouwen die zwanger waren of onlangs bevallen uit voor een focusgroep. Ze sprak met hen over hun ervaringen met zorgverleners. Hadden die naar een dieet gevraagd of daarover advies gegeven? De uitkomsten bevestigden wat ze online en in haar eigen omgeving al had gezien: in de spreekkamer werd weinig naar een dieet gevraagd. Wanneer zwangere vrouwen daarover zelf vragen stelden, moesten de meeste zorgverleners het antwoord schuldig blijven. Veel vrouwen voelden zich bovendien niet erg gesteund. Eén vrouw kreeg van haar arts zelfs de

opmerking: “Ga maar gewoon vlees eten tijdens je zwangerschap.”

De vrouwen hadden volgens Meulenbroeks wel degelijk behoefte aan informatie. “Al was het alleen maar om bezorgde familieleden, vooral aanstaande opa’s en oma’s, gerust te kunnen stellen”, zegt ze. “Veganisten zijn vaak hoger opgeleid en verdiepen zich in gezonde voeding. Ze hebben zelf veel vertrouwen in hun dieet. Toch hebben ze wel behoefte aan informatie en geruststelling. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of ze tijdens de zwangerschap extra supplementen moeten slikken en willen zeker weten dat er geen negatieve gevolgen zijn voor hun baby.”

Weinig kennis

Na de focusgroepen volgde een vragenlijstonderzoek onder 121 verloskundigen, 179 gynaecologen en 111 diëtisten. Het merendeel gaf aan te weinig kennis te hebben over de invloed van veganistische voeding tijdens de zwangerschap. In hun opleiding was daarvoor nauwelijks tot geen aandacht geweest. Het onderzoek bevestigde ook dat de zorgverleners bijna nooit naar diëten zoals het veganistisch dieet vragen. Een enkeling prikt vitamine D of B12, verwijst naar informatie van het Voedingscentrum (zie kader) of adviseert een diëtist te consulteren. Meulenbroeks wijst erop dat slechts een derde van de onderzochte diëtisten van mening was dat zij voldoende kennis heeft over dit onderwerp.



Deidre Meulenbroeks, onderzoeker bij Maastricht UMC+ en AIOS gynaecologie

In deze onderzoeksfase deed Meulenbroeks ook uitgebreid vragenlijstonderzoek onder vrouwen die in de afgelopen twee jaar zwanger waren geweest. De uitkomsten bevestigden wat in de focusgroepen al naar voren kwam. Door zorgverleners wordt nauwelijks gevraagd naar dieet en op veel vragen konden zij geen antwoord geven. “Niet vreemd”, zegt Meulenbroeks, “er is ook weinig evidence based informatie voorhanden”. Omdat de informatiebehoefte wel bestaat, is de enthousiaste gynaecologe in opleiding nu begonnen met het derde deel van haar onderzoek.

Stijging aantal veganisten

“Ik ga vrouwen tijdens en na de zwangerschap volgen. Zij gaan via vragenlijsten bijhouden wat ze eten”, legt Meulenbroeks uit. “We meten verschillende relevante waarden in hun bloed, maar zullen ook factoren zoals BMI, complicaties en samenstelling van de borstvoeding bijhouden. Daarnaast maak ik een samenvatting van de beschikbare literatuur.” Een aantal feiten rondom veganisme is al wel bekend. Het BMI (Body Mass Index, een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte) van veganisten is vaker dan gemiddeld normaal

en zij roken minder vaak. Meulenbroeks verwacht dat het aantal veganistische zwangere vrouwen in de komende jaren snel zal toenemen. Dat baseert zij onder meer op cijfers uit het Verenigd Koninkrijk, waar het aantal veganisten in de afgelopen vijf jaar al met een factor vier steeg.

Onderbouwd advies

Volgens de onderzoeker is bewezen dat vitamine B12 en vitamine D tijdens de zwangerschap belangrijk zijn. “Wanneer je geen dierlijke producten eet, is de kans groter dat je daarvan een tekort opbouwt. Zoals voor alle zwangere vrouwen lijken ook omega 3, calcium, ijzer en jodium voedingsstoffen om extra op te letten. Maar de invloed van een veganistisch dieet op moeder en ongeboren kind is gewoon nog nooit goed onderzocht.” Meulenbroeks vindt het van belang dat er meer onderzoek gedaan wordt, zodat vrouwen een goed onderbouwd advies krijgen. Ze raadt zorgverleners aan altijd te vragen naar hun dieet. “Eet iemand veganistisch, dan kun je verwijzen naar de website van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme. Hier is ook een lijst van diëtisten met verstand van zaken te vinden.” ■

Wat zegt het Voedingscentrum?

Zwangere vrouwen die erg weinig of helemaal geen dierlijke producten gebruiken, hebben een groter risico om te weinig ijzer, jodium, calcium, vitamine B12 en (vis)vetzuren binnen te krijgen. Dit zijn belangrijke voedingsstoffen die bijdragen aan de gezondheid van moeder en kind. Vlees, vis en zuivel zijn hiervoor belangrijke bronnen.

Tijdens de zwangerschap geldt het advies om meer vis te eten en zijn bijvoorbeeld de aanbevelingen voor eiwit en vitamine B12 hoger dan voor vrouwen die niet zwanger zijn. Als je veganistisch eet is het moeilijker om die aanbevelingen te halen. Veganistisch eten tijdens de zwangerschap wordt daarom in verschillende landen afgeraden. Het Voedingscentrum raadt zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven die veganistisch willen eten aan om een diëtist te raadplegen.