

Informatiebehoefte over veganisme bij zwangerschap

In de periode vóór en tijdens de zwangerschap is het belangrijk om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen. Dit draagt bij aan een optimale groei van de foetus, verbeterde perinatale overleving en het potentieel voor een betere gezondheid op lange termijn van zowel de moeder als het kind (Meulenbroeks, 2024).

Steeds meer mensen kiezen voor een veganistisch voedingspatroon. Dat geldt ook voor vrouwen die in verwachting (willen) raken. Deze studie evalueerde de ervaringen met verloskundige zorg en de informatiebehoeften van veganistische zwangere vrouwen in Nederland.

Onderzoek

Met een online enquête (onderdeel van een uitgebreidere vragenlijst over het veganistische voedingspatroon tijdens de zwangerschap) werden de ervaringen van 195 vrouwen met verloskundige zorg over hun veganistische voedingspatroon tijdens de zwangerschap nagevraagd. Tussen april 2020 en mei 2020 werden deelnemers via nieuwsbrieven en sociale media platforms van verenigingen met het thema veganisme of ouderschap benaderd. Aan deze cross-sectionele studie konden alleen vrouwen deelnemen die tussen januari 2018 en april 2020 bevielden en woonachtig waren in Nederland. Een veganistisch eetpatroon werd gedefinieerd als een plantaardige voeding waarbij minder dan één keer per maand een dierlijk product werd gegeten. Deelnemers waren gemiddeld 31 (±4) jaar en voor 72% was het de eerste zwangerschap. De meeste deelnemers (72%) had een normaal gewicht, 4% ondergewicht, 15% overgewicht en 9% obesitas. De lengte van de zwangerschap en complicaties worden niet beschreven in dit artikel. In totaal rapporteerde 37% van de deelnemers dat de verloskundige in het eerste prenatale consult informeerde naar hun voedingsgewoonten. Van de deelnem-

sters informeerde 43% de zorgverlener proactief over hun veganistische voedingspatroon. Slechts 19% van alle deelnemers kreeg specifieke informatie over het veganistisch voedingspatroon tijdens de zwangerschap en 25% gaf aan extra controles, meestal bloedonderzoek, te hebben gehad tijdens hun zwangerschap. Van alle deelnemers had 36% liever meer informatie ontvangen over veganistische voeding.

De verantwoordelijkheid voor het geven van relevante informatie aan zwangere vrouwen over een veganistisch voedingspatroon zou volgens 53% van de deelnemers bij de verloskundige of gynaecoloog moeten liggen, terwijl 29% vond dat dit de verantwoordelijkheid van een diëtist was. Deelnemers gaven er vooral de voorkeur aan om deze informatie van een betrouwbare website (42%) of in een informatieve folder (25%) te krijgen. Van de 9% deelnemers die van hun verloskundige of gynaecoloog het advies kregen om naar een diëtist te gaan, besloot 70% hier geen vervolg aan te geven. Redenen hiervoor waren dat ze zelf genoeg kennis over hun voeding hadden of omdat ze dachten dat een diëtist niet genoeg kennis zou hebben om hen aanvullende adviezen te geven.

Conclusies

De auteurs concluderen dat slechts een minderheid van de zwangere vrouwen met een veganistisch voedingspatroon informatie en aanbevelingen over hun dieet kreeg van hun verloskundige of gynaecoloog, terwijl optimale voeding voor de moeder belangrijk is om complicaties bij de moeder en foetus te voorkomen. Aangezien verloskundigen en gynaecologen weinig educatie over voeding in de opleiding ontvangen, verwijzen zij zwangere vrouwen met een veganistisch voedingspatroon door naar een diëtist of naar betrouwbare bronnen

over veganistische voeding.

De eerste auteur van het artikel was betrokken bij de ontwikkeling van de handreiking 'Vegetarische en veganistische voeding rondom de zwangerschap', uitgegeven door de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, in samenwerking met o.a. de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten en het Voedingscentrum. Ook werkt zij aan een opzet voor vervolgonderzoek om specifiek te kijken naar de voedingsinname van vrouwen met een veganistisch voedingspatroon rondom de zwangerschap.

Monique van Kemenade

Bronnen

Meulenbroeks, D., Jonkers, D., Scheepers, H., & Gubbels, J. (2024). Obstetric healthcare experiences and information needs of Dutch women in relation to their vegan diet during pregnancy. *Preventive Medicine Reports*, 48, 102916. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102916>

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV). (2023, juni 26). Vegetarisch en veganistisch voedingspatroon. www.knov.nl/kennis-en-scholing/vakkennis-en-wetenschap/vakkennis/nieuw-handreiking-vegetarische-en-veganistische-voeding-rondom-de-zwangerschap