

Voedingsondersteuning in de eerste 1000 dagen

Janine Faessen promoveerde op 26 februari 2026 op het proefschrift *Step by step: A healthy dietary start for mothers and children*. Promotor: prof. dr. Edith Feskens, Copromotoren: dr. Elske Brouwer-Brolsma en dr. Desiree Lucassen, Wageningen University & Research, Wageningen. Janine schreef een samenvatting van haar proefschrift.

Inleiding

Een gezond voedingspatroon tijdens de eerste 1000 dagen – vanaf de periode rondom conceptie tot het tweede levensjaar van een kind – is van groot belang voor zowel de gezondheid van moeder als kind (Roseboom, 2023). Toch blijkt uit onderzoek dat de voedingsinname in deze periode vaak nog niet optimaal is (ter Borg et al., 2023). Tegelijkertijd lijkt de ondersteuning rondom voeding suboptimaal en niet altijd goed afgestemd op de behoeften van vrouwen (Faessen et al., 2026; Wit et al., 2021).

In mijn promotieonderzoek heb ik me gericht op het verkennen en ontwikkelen van passende (met name digitale) voedingsondersteuning. Hierbij stond een gebruikersgerichte aanpak centraal, waarbij de ervaringen en behoeften van vrouwen en zorgprofessionals leidend waren.

Doel

Het doel van dit onderzoek was het in kaart brengen van de huidige ervaringen met voeding, voedingsondersteuning en appgebruik tijdens de eerste 1000 dagen. Gebaseerd op deze informatie is een gebruiksvriendelijke, wetenschappelijk onderbouwde app ontwikkeld en geëvalueerd om vrouwen beter te ondersteunen bij gezonde voeding in deze periode.

Daarnaast is er breder onderzoek gedaan binnen de eerste 1000 dagen naar preconceptie voeding van de vrouw en voeding van het jonge kind, welke beiden mogelijkheden tot uitbreiding van de app zijn.

Opzet en resultaten

Om voedingskwaliteit tijdens de zwangerschap te meten is de Dutch Healthy Diet index voor zwangere vrouwen (DHD-P) ontwikkeld. Vervolgens is gekeken naar bestaande vormen van voedingsondersteuning (Faessen, 2024). Een analyse van 57 zwangerschapsapps liet zien dat veel apps onvoldoende gebaseerd zijn op wetenschappelijke richtlijnen, weinig interactief zijn en zelden ontwikkeld zijn met betrokkenheid van experts. Daarnaast zijn vragenlijsten en interviews uitgevoerd onder zorgprofessionals. Hieruit bleek dat tijdsgebrek en onvoldoende kennis belangrijke barrières zijn om voedingsadvies te geven in de postpartumperiode.

Daarnaast was een belangrijk onderdeel van het onderzoek het betrekken van de doelgroep. Een vragenlijst, interview en focusgroep studie met vrouwen gaven inzicht in de ervaringen en behoeften rondom voeding in de eerste 1000 dagen. Uit de studies onder vrouwen bleek dat zij te maken hebben met specifieke barrières: lichamelijke klachten tijdens de zwangerschap en tijdsgebrek na de bevalling maken gezond eten lastig. Tegelijkertijd is er een duidelijke behoefte aan praktische, laagdrempelige ondersteuning, zoals hulp bij maaltijdplanning en adviezen passend bij de persoonlijke situatie.

Met deze inzichten is een eerste prototype van de PRISTA app ontwikkeld. Deze bevatte onder andere een voedingsscreening (Eetscore), gepersonaliseerde feedback en de mogelijkheid om doelen te stellen en voortgang te monitoren. De gebruiksvriendelijkheid werd getest via ‘think-aloud’ interviews en werd over het algemeen als goed ervaren met een aantal punten voor verbetering.



Onderzoeker
Janine Faessen,
Wageningen
University &
Research

Beschouwing

Dit onderzoek laat zien dat effectieve voedingsondersteuning in de eerste 1000 dagen vraagt om een gebruikersgerichte aanpak. Digitale interventies bieden veel kansen om ondersteuning toegankelijker en persoonlijker te maken. Tegelijkertijd blijft het essentieel om de kwaliteit en betrouwbaarheid van deze toepassingen te waarborgen. Vervolgonderzoek is nodig om de PRISTA app verder te ontwikkelen en om interventies beter aan te laten sluiten bij de complexe en dynamische context van het vroege ouderschap.

Aanbevelingen voor de praktijk

- Leg meer focus op voeding van de moeder in de postpartumperiode, hier lijken nu zowel vrouwen zelf als zorgprofessionals weinig aandacht aan te besteden.
- Sluit aan bij de leefwereld van vrouwen door praktische adviezen te geven die haalbaar zijn in hun persoonlijke situaties.
- Wees kritisch op bestaande voedingsapps en digitale bronnen; verwijs alleen naar bronnen van betrouwbare organisaties.
- Betrek partners en het liefst de bredere sociale omgeving bij voedingsondersteuning voor vrouw en kind.

Wat heb ik ervan geleerd?

Dit promotietraject heeft mij laten zien hoe belangrijk het is om onderzoek te baseren op de ervaringen van de doelgroep. Door input van vrouwen en zorgprofessionals te gebruiken in interventie ontwikkeling, ontstaan interventies die beter aansluiten bij de praktijk.

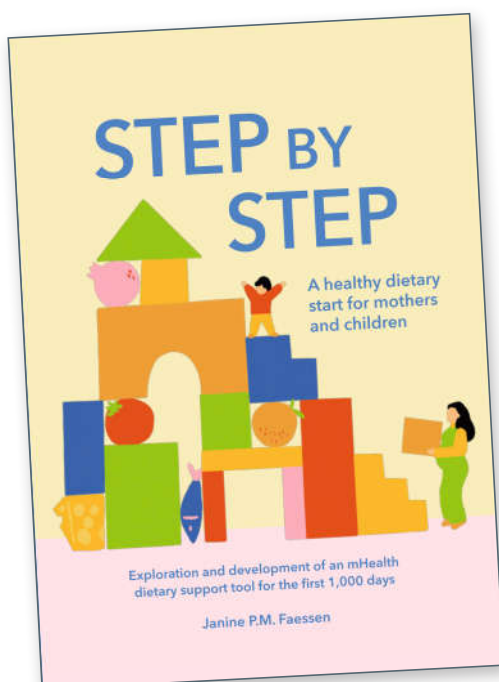
Daarnaast blijkt dat gedragsverandering rondom voeding complex is en sterk afhankelijk van context. Factoren zoals tijd, energie en sociale steun spelen een grote rol en moeten altijd worden meegenomen in de ontwikkeling van interventies.

Tot slot heeft dit onderzoek mijn overtuiging versterkt dat vrouwen meer ondersteuning en minder veroordeling nodig hebben in de complexe, dynamische periode die de eerste 1000 dagen heet.

Dr. Janine Faessen

Referenties

- Faessen, J.P.M., Feskens, E.J.M., et al. (2024). Development and short evaluation of the Dutch Healthy Diet Index for pregnant women (DHD-P). *Frontiers in Nutrition*, 11, 1386888
- Faessen, J. P. M., Mattijssen, S., et al. (2026). Health care professionals' postpartum nutritional counselling to women; a mixed-methods approach. *BMC Health Services Research* 2026. <https://doi.org/10.1186/s12913-026-14211-z>
- Roseboom, T. (2023). De eerste 1000 dagen. Uitgeverij de Tijdstroom.
- ter Borg, S., Koopman, N., et al. (2023). An Evaluation of Food and Nutrient Intake among Pregnant Women in The Netherlands: A Systematic Review. In *Nutrients* (Vol. 15, Number 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/nu15133071>
- Wit, R. F., Lucassen, et al. (2021). Midwives' Experiences with and Perspectives on Online (Nutritional) Counselling and mHealth Applications for Pregnant Women ; an Explorative Qualitative Study.



<https://research.wur.nl/en/publications/step-by-step-a-healthy-dietary-start-for-mothers-and-children-exp/>