

Spinazie en broccoli zorgen voor dikke baby's

nieuws

Zwangere vrouwen kunnen het best zoveel mogelijk foliumzuur binnenkrijgen. Van die soort vitamine B is al langer geweten dat een tekort tijdens de zwangerschap zeer schadelijk kan zijn voor de gezondheid van het kind. Allerlei geboortedefecten zoals 'spina bifida', een afwijking waardoor het kind een open rug of een hazenlip heeft, kunnen erdoor veroorzaakt worden.

🕒 6 AUGUSTUS 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

□
Zwangere vrouwen kunnen het best zoveel mogelijk foliumzuur binnenkrijgen. Van die soort vitamine B is al langer geweten dat een tekort tijdens de zwangerschap zeer schadelijk kan zijn voor de gezondheid van het kind. Allerlei geboortedefecten zoals 'spina bifida', een afwijking waardoor het kind een open rug of een hazenlip heeft, kunnen erdoor veroorzaakt worden.

De voordelen van veel foliumzuur blijken uit een studie aan de universiteit van Newcastle nog veel groter dan gedacht. Van foliumzuur kun je volgens de onderzoekers nooit te veel hebben. Wie een gezellige dikke baby wil, kan het best zoveel mogelijk groene groenten zoals spinazie en broccoli eten, maar ook citrusvruchten zoals appelsienen, limoenen en pomelmoes.

Zowat 7 procent van de pasgeborenen weegt minder dan 2,4 kilogram, waardoor ze 50 procent kans hebben op een ernstige handicap. Een gezond geboortegewicht is nog geen garantie, maar wel een indicatie voor een goede gezondheid in de loop van het verdere leven.

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)