

"Teveel vlees eten zorgt voor stressgevoelige baby's"

nieuws

Zwangere vrouwen kunnen beter niet te veel vlees eten. Een dieet dat veel proteïnen en weinig koolhydraten bevat kan leiden tot baby's die opvallend stressgevoeliger zijn. Een Brits onderzoeksteam kwam daarachter nadat het een groep van 86 kinderen, geboren in 1967-1968, had gevolgd.

🕒 4 APRIL 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

Zwangere vrouwen kunnen beter niet te veel vlees eten. Een dieet dat veel proteïnen en weinig koolhydraten bevat kan leiden tot baby's die opvallend stressgevoeliger zijn. Een Brits onderzoeksteam kwam daarachter nadat het een groep van 86 kinderen, geboren in 1967 en 1968, had gevolgd.

De moeders van de kinderen hadden de raad gekregen elke dag een halve kilo rood vlees te eten om verwickelingen tijdens de zwangerschap te voorkomen. Wat bleek? Hoe meer vlees de moeders aten, hoe hoger het niveau van het stresshormoon cortisol bij hun kinderen.

Nog opvallender is dat het effect blijkt door te werken tot in de volwassenheid. Dat bewijzen tests bij diezelfde kinderen die intussen in de dertig zijn. Hen werd gevraagd enkele stresserende opdrachten uit te voeren, zoals spreken in het openbaar en hoofdrekenen. Daarbij werd zowel hun bloeddruk als cortisolniveau gemeten voor en na de opdracht.

De wetenschappers waarschuwen dat populaire lage koolhydraten- en hoge proteïnediëten zoals dat van Atkins beter vermeden kunnen worden tijdens de zwangerschap.

Bron: Het Nieuwsblad

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra