nieuws

Volle melk en ijs bevorderen zwangerschap

nieuws

Volle melk drinken en ijs eten is beter voor vrouwen die zwanger willen worden dan een dieet met magere melk en dito yoghurt. Met een mager dieet lijkt het risico op onvruchtbaarheid toe te nemen. Dat stond woensdag in het wetenschappelijk tijdschrift over voortplanting Human Reproduction. Volgens de onderzoekers betekent hun studie een belangrijke correctie tegenover de geldende dieetadviezen in de VS, waar magere melk en vetarme dieetproducten bovenaan staan. Vrouwen met een kinderwens zijn beter af met volle melkproducten, luidt het.

28 FEBRUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Volle melk drinken en ijs eten is beter voor vrouwen die zwanger willen worden dan een dieet met magere melk en dito yoghurt. Met een mager dieet lijkt het risico op onvruchtbaarheid toe te nemen. Dat stond woensdag in het wetenschappelijk tijdschrift over voortplanting Human Reproduction.

Amerikaanse wetenschappers onderzochten de voedingsgewoonten van 18.555 jonge vrouwen die problemen hadden om zwanger te worden. Volgens hoofdonderzoeker Jorge Chavarro kwam hieruit een opvallend verband naar voren tussen een vetarm dieet en een verhoogd risico op onvruchtbaarheid als gevolg van verstoorde of uitblijvende ovulatie.

Bij vrouwen die minstens twee vetarme maaltijden per dag gebruikten, was het risico op onvruchtbaarheid 85 procent hoger dan bij wie het met minder dan één vetarme maaltijd per dag deed. Vrouwen die tenminste één vetrijke maaltijd per dag aten, zagen hun risico op onvruchtbaarheid met 27 procent verminderen, vergeleken met vrouwen die slechts een keer per week een vetrijke maaltijd consumeerden.

Volgens de onderzoekers betekent hun studie een belangrijke correctie tegenover de geldende dieetadviezen in de VS, waar magere melk en vetarme dieetproducten bovenaan staan. "Deze strategie kan schadelijk zijn voor vrouwen die zwanger willen

worden. Deze vrouwen zijn beter af met volle melkproducten. Eens zwanger, kunnen ze meteen weer overschakelen naar een vetarm dieet".(MP)
Meer informatie: European Society of Human Reproduction and Embryology

Bron: De Gazet van Antwerpen

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
Crafted by Brigada