



ICZO

www.iczo.be

Lifestyle en nutritionele benadering bij zwangerschap

Tijdens de zwangerschap wordt de basis gelegd voor de gezondheid van het kind.

2 jaar voorbereiding van het lichaam van de moeder op een zwangerschap is geen overbodige luxe. Aanvulling van vitamines, mineralen en vooral ook Omega 3 vetzuren in combinatie met gezonde voeding, voldoende beweging, een juist bioritme... is in deze stressvolle tijden zeker geen overbodige luxe maar kan wel een aantal zwangerschapskwalen voorkomen.

Metabole programmering is de grote oorzaak van de huidige problematiek van obesitas en aanverwante symptomen. Wat gebeurt er precies in het lichaam en hoe kunnen we de gevolgen beperken?

Wat kunnen we met voeding bereiken tijdens de zwangerschap? Welke stoffen zijn absoluut noodzakelijk voor een goede ontwikkeling van het ongeboren kind? Welke voedingssupplementen zijn absoluut noodzakelijk tijdens de zwangerschap?



Inhoud

- ❖ voorbereiding op de zwangerschap
- ❖ hoe verloopt een gezonde zwangerschap?
- ❖ Wat is metabole programmering?
- ❖ Deficiënties tijdens de verschillende fasen van de zwangerschap
- ❖ Praktische adviezen i.v.m. voeding, beweging, lifestyle
- ❖ praktisch advies voor de huisarts, apotheker, verpleegster, vroedvrouw om de zwangerschap te optimaliseren met voedings- en lifestyle advies om een spontane, natuurlijke geboorte en borstvoeding te bevorderen