

CONSTIPATIE & ZWANGERSCHAP

5 voedingsmiddelen in de kijker



3 op de 4 zwangere vrouwen
heeft darmklachten¹



Volkoren granen



Rauwkost*



Probiotische yoghurt²



Peulvruchten



Rijp fruit



✓ Water
(min. 1,5 L)



✓ Fysieke activiteit
(wandelen, fietsen, zwemmen...)

* Was rauwe groenten steeds zorgvuldig. Ze kunnen namelijk de listeria bacterie bevatten.

1. Johnson P. et al., Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, 2014; 93 (2014) 874-879.

2. Mirghafourvand M. et al., Iran Red Crescent Med J., 2016; Oct 1;18(11): e39870.