

Post-Natale-Depressie (PND) en marginaal tekort aan Omega-3 bij vervolgzwangschappen:



Zoals eerder genoemd **verbruikt de baby in de eerste 3 maanden van de zwangerschap** al aanzienlijke hoeveelheden **EPA en DHA**, vooral voor de aanleg van het centrale zenuwstelsel en de organen.

In het **derde trimester** neemt de vraag naar deze vetzuren nog verder toe, omdat de hersenen en het zenuwstelsel zich in een groeispurt bevinden.

Bij vrouwen die hun kinderen relatief **kort na elkaar krijgen**, is de kans groter dat de omega-3-voorraden **onvoldoende zijn aangevuld** tussen zwangerschappen in. Hierdoor kan aan het einde van de zwangerschap een **marginaal tekort** aan DHA/EPA ontstaan, wat wordt geassocieerd met een verhoogd risico op **postnatale depressie (PND)**.

Het lichaam van de moeder is de **enige bron van DHA en EPA** voor de baby tijdens de zwangerschap.

Onvoldoende aanvulling (via voeding of suppletie) maakt dat de **hersenen en het CZS van de baby voorrang krijgen**, ten koste van de moederlijke reserves.

Bij kort op elkaar volgende zwangerschappen is de kans groter dat dit niet volledig herstelt — wat het PND-risico vergroot.

Hibbeln JR. (2002). Seafood consumption, the DHA content of mothers' milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis. *Journal of Affective Disorders* 69(1–3): 15–29.

→ Deze studie toont dat landen met een hogere inname van DHA significant lagere PND-prevalentie hebben.

[PubMed-link](#)

Otto SJ, Houwelingen AC, Badart-Smook A, et al. (2003). Maternal and neonatal essential fatty acid status in pregnancy complicated by preterm delivery. *British Journal of Nutrition* 89(3): 467–472.

→ Deze studie laat zien dat de maternale omega-3-status bij meerdere zwangerschappen extra kwetsbaar kan zijn.

[PubMed-link](#)

Freeman MP, Hibbeln JR, Wisner KL, et al. (2006). Omega-3 fatty acids: evidence basis for treatment and future research in psychiatry. *Journal of Clinical Psychiatry* 67(12): 1954–1967.

→ Bespreekt de relatie tussen omega-3-depletie en het risico op depressieve klachten postpartum.

[PubMed-link](#)