

Zwangerschap

zo eet je veilig en gezond



eerlijk over eten

Voedingscentrum



Gezond en gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent kun je de meeste producten gewoon eten en drinken.

Dit kun je ongeveer eten op een dag:



250 gram (5 opscheplepels) groente



2 porties fruit



4-7 bruine of volkoren boterhammen



200-250 gram (4-5 opscheplepels) volkoren graanproducten



of 4-5 aardappelen



40-50 gram zachte en vloeibare vetten zoals halvarine uit een kuipje of olie



1,5-2 liter water of thee



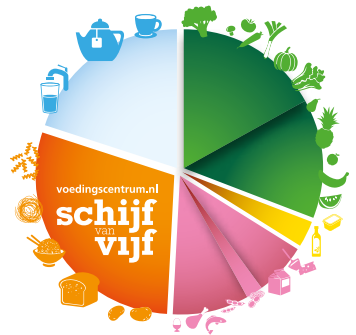
40 gram kaas voor 1-2 boterhammen (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)



3-4 porties zuivel zoals een glas halfvolle melk en schaalkje halfvolle yoghurt



25 gram (1 handje) ongezouten noten



Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei:



2 porties van 100 gram vis



135 gram (2-3 opscheplepels) peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten



max. 500 gram vlees



2-3 eieren

Op www.voedingscentrum.nl/zwanger vind je verschillende voorbeelden van dagmenu's voor tijdens je zwangerschap.

Genoeg ijzer

Door vis, vlees, groente en volkoren graanproducten te eten, krijg je ijzer binnen.

Genoeg ijzer is belangrijk om bloedarmoede tijdens je zwangerschap te voorkomen.

De verloskundige laat de ijzerwaarde in je bloed controleren en raadt een ijzer-supplement aan als je dat nodig hebt.

Eet 4-7 boterhammen voor voldoende jodium 🍞

Vooraf in brood, maar ook in zuivel en vis zit jodium. Dit is belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van je baby. Lukt het niet om minimaal 4 boterhammen per dag te eten? Neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium gedurende je zwangerschap.

Neem 3-4 porties zuivel voor voldoende calcium 📦

Calcium is belangrijk voor de botopbouw van je baby. Lukt het niet om 3-4 porties zuivel per dag te nemen? Neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 milligram calcium.

Eet 2 keer per week vis 🐟

De omega-3 vetzuren in vis zijn belangrijk voor bijvoorbeeld de hersenen van je baby. Kies 1 keer per week voor vette vis (zoals zalm en forel) en 1 keer voor magere vis (zoals schelvis en schol). Vind je het lastig om voldoende vis te eten? Slik dan dagelijks een omega-3 (vis)vetzuren supplement met 250-450 mg DHA. Neem je een multivitaminepil voor zwangeren? Kijk dan of hierin minimaal 250 mg DHA zit.



Wat je wel en niet kunt eten tijdens de zwangerschap

Er zijn een aantal producten die je tijdens je zwangerschap beter niet kunt eten of drinken, zoals lever, alcohol en venkel-, anijs- of kaneelthee. Sommige soorten vis (zoals tonijn, makreel, sardines en paling) kun je ook beter niet eten, omdat ze verhoogde gehaltes schadelijke stoffen bevatten.

Daarnaast adviseren we van sommige producten wat minder te nemen; bijvoorbeeld koffie (cafeïne) of leversmeerworst. In de **app ZwangerHap** kun je per product opzoeken of je het wel of beter niet kunt eten of drinken.



Gebruik de app ZwangerHap

Wat kan ik wel en beter niet eten? Met onze gratis app ZwangerHap kun je dit makkelijk per product opzoeken. Download de app of kijk op www.voedingscentrum.nl/zwangerhap

Foliumzuur en vitamine D slikken

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op je gezonde voeding een foliumzuur- en vitamine D-supplement nodig.

Vitamine D

Vitamine D helpt onder meer bij de botopbouw van je baby. Slik elke dag 10 microgram vitamine D tijdens de hele zwangerschap.

Foliumzuur

Slik elke dag 400 microgram foliumzuur, vanaf het moment dat je zwanger wilt worden tot 10 weken in de zwangerschap. Foliumzuur verkleint de kans op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje.





Vul onze app Mijn Eetmeter in

Twijfel je of je genoeg producten met calcium, jodium en ijzer binnenkrijgt? Vul dan een aantal dagen onze app Mijn Eetmeter in. Daarna zie je precies wat je aan voedingsstoffen binnenkrijgt.

Is een multivitaminepil nodig?

Je hebt geen multivitaminepil nodig als je eet volgens de aanbevelingen voor zwangeren. Als je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, kun je een multivitaminepil speciaal voor zwangeren nemen. Veel van de multivitaminen voor zwangeren bevatten niet genoeg jodium, calcium of DHA. Kijk dus altijd goed op het etiket of er genoeg in zit van de voedingsstof die jij nodig hebt.

Vegetarisch eten tijdens de zwangerschap

Vegetarisch eten met zuivel, ei en vis kan prima als je het vlees goed vervangt. Je kunt vlees vervangen door elke week 1 keer een extra portie peulvruchten zoals bonen of linzen, 2 keer een extra portie noten en 1 ei extra te eten.

Als je helemaal geen dierlijke producten zoals vis, vlees, zuivel of ei neemt, raden we je aan om samen met een diëtist te kijken naar wat haalbaar is en welke supplementen nodig zijn.



Goede hygiëne, goed bewaren en verhitten

Als je zwanger bent, ben je gevoeliger voor voedselinfecties. Daarom is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan:



Goede hygiëne, zoals handen wassen met water en zeep voor het koken en voor het eten.



Goed bewaren. Zet je koelkast op 4°C. Eet koelverse producten uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum op, of na openen binnen 2 dagen.



Goed verhitten van rauwe dierlijke producten, zoals:

- Rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees
- Rauwe en gerookte vis
- Rauw ei
- Rauwe kiemgroente
- Zachte kaas gemaakt van rauwe melk
- Rauwe melk rechtstreeks van de boer



Hoeveel kilo kom je aan?

Zwangeren met een normaal gewicht komen zo'n 14,5 kilo aan, terwijl vrouwen met ernstig overgewicht maar 6 kilo aankomen. Lijnen kan de groei van je baby in gevaar brengen, dat is dus niet verstandig. Maar eten voor 2 is ook niet nodig. Heb je trek, eet dan bijvoorbeeld een stuk fruit of een volkoren boterham met gezond beleg, zoals 100% notenpasta. Ga naar www.voedingscentrum.nl/zwangerengewicht voor meer info.

Misselijkheid

Ben je misselijk in de ochtend? Eet dan voordat je opstaat al iets kleins, zoals een volkoren cracker. Kijk op onze website voor meer tips bij misselijkheid.

www.voedingscentrum.nl/zwanger