

Zwangerschap

zo eet je veilig en gezond



eerlijk over eten

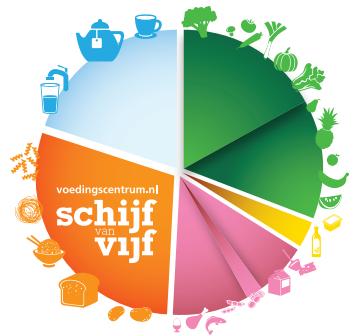
Voedingscentrum

Gezond en gevarieerd eten met 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 groente
-  200-300 gram fruit
-  175-245 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen (bijvoorbeeld 5 tot 7 boterhammen of 4 volkoren bolletjes en een portie ontbijtgranen)
-  200-250 gram volkoren graanproducten, zoals volkorenpasta, -couscous, zilvervliesrijst, en aardappelen
-  1,6 liter dranken, zoals water en thee
-  50-55 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën zoals halvarine
-  30 gram ongezouten noten
-  550 milliliter zuivel (melk, yoghurt) waarvan 200 milliliter een zuivelalternatief kan zijn, zoals verrijkte sojadrink
-  20 gram kaas, zoals 30+ kaas, hüttenkäse, mozzarella



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

-  250 gram peulvruchten, tofu en tempé
-  200 gram vis
-  3 eieren
-  maximaal 300 gram vlees, waarvan maximaal 100 gram rood vlees (zoals rund, varken of lam)

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 genoeg boterhammen voor voldoende jodium

Jodium is tijdens de hele zwangerschap belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van je baby. Vooral in brood, maar ook in zuivel, ei en vis zit jodium. Lukt het niet om minimaal 175 gram volkoren- of bruinbrood (5 boterhammen) per dag te eten? Neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium gedurende je zwangerschap.

Neem genoeg zuivel voor voldoende calcium

Calcium is belangrijk voor de botopbouw van je baby. Neem dagelijks 550 milliliter zuivel waarvan 200 milliliter verrijkte zuivelalternatieven zoals soja- en erwtdrink. Lukt dat niet? Neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 milligram calcium. Bij verrijkte zuivelalternatieven is vitamine B12, vitamine B2 en calcium toegevoegd.

Niet te veel soja

Ben je een echte sojaliefhebber? Neem tijdens je zwangerschap uit voorzorg niet meer dan de maximale aanbeveling van 3 glazen (1 glas = 200 ml) sojadrink per dag. En eet daarnaast hooguit 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen. Zo zorg je ervoor dat je niet te veel isoflavonen binnenkrijgt die in soja-producten zitten. Je kunt ook afwisselen met andere verrijkte zuivelalternatieven zoals erwtdrink. Lees meer op: www.voedingscentrum.nl/zwangerensoja

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 regenboogforel) en 1 keer voor magere vis (zoals schol en schelvis). Vind je het lastig om voldoende vis te eten? Slik dan dagelijks een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA. Neem je een multivitaminepil voor zwangeren? Kijk dan of hierin minimaal 250 mg DHA zit.

Vegetarisch

Vegetarisch eten zonder vlees, maar met zuivel, ei en vis kan prima als je zwanger bent. We adviseren dan om van sommige producten zoals peulvruchten wat meer te eten. Kijk voor hoeveelheden in de Schijf van Vijf voor jou-tool. Daarin kun je precies opzoeken wat je nodig hebt als vegetarier tijdens je zwangerschap.

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. Lees meer over vegetarisch eten tijdens de zwangerschap op www.voedingscentrum.nl/zwangerenvegetarisch

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 en sardines) 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





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. Bespreek de resultaten met je verloskundige.

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.

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 btopbouw 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.



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 zwangeren 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