



VOEDINGSADVIEZEN VOOR ZWANGERE VROUWEN

De Gezondheidsraad heeft voedingsadviezen uitgebracht. We leggen uit wat dat in de praktijk betekent.

1. Gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent kun je heel veel dingen gewoon eten en drinken. Zo kan een dag eruit zien:



- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 4-7 bruine of volkoren boterhammen
- 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5 - 2 liter vocht
- 40 gram kaas
- 3-4 porties zuivel
- 25 gram ongezoeten noten

Wekelijks aanbevolen hoeveelheid:

- 2 porties vis
- 2-3 eieren
- max. 500 gram vlees
- 2-3 opscheplepels peulvruchten

2. Eet twee keer per week vis

Als je zwanger bent is het belangrijk om twee keer per week vis te eten. Lukt dit niet? Neem dan een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA.



Zoals zalm en forel

Kies hierbij één keer voor vette vis en één keer voor magere vis.



Zoals schelvis en schol



Verhit vis altijd goed.

Vissen zoals tonijn, makreel, sardines en paling kun je beter niet eten omdat ze verhoogde gehalten schadelijke stoffen bevatten.

3. Eet voldoende producten met calcium, jodium en ijzer

Tijdens je zwangerschap is het extra belangrijk om genoeg calcium, jodium en ijzer binnen te krijgen. Dus eet voldoende producten met deze voedingsstoffen.

Jodium



vooral in brood, zuivel en vis

Lukt het je niet voldoende jodiumrijke producten binnen te krijgen, neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium.

Calcium



vooral in zuivel

Als het je niet lukt voldoende calciumrijke producten binnen te krijgen, neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 milligram calcium.

IJzer



vooral in vis, kip, vlees, groente en volkoren graanproducten

De verloskundige/gynaecoloog prikt het ijzergehalte in je bloed. Als die te laag is, krijg je een supplement voorgeschreven.

4. Neem een foliumzuur en vitamine D supplement

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op je gezonde voeding onderstaande supplementen nodig, omdat je deze voedingsstoffen niet voldoende uit voeding kunt halen:

Vitamine D



10 microgram per dag

Tijdens de hele zwangerschap. Vitamine D helpt bijvoorbeeld bij de botopbouw van de baby.



Foliumzuur



400 microgram per dag

Vanaf ten minste 4 weken vóór de zwangerschap tot 10 weken in de zwangerschap. Foliumzuur verkleint bijvoorbeeld de kans op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje.

5. Deze producten kun je beter minder vaak of niet nemen

Tijdens de zwangerschap kun je de meeste dingen gewoon eten en drinken. Er zijn een aantal producten waar je beter niet te veel van kunt nemen of die je beter helemaal kunt laten staan.

Niet te veel



Soja

zoals sojadrink en sojayoghurt



Leverproducten

zoals paté



Zoethout

zoals in zoethoutthee en drop



Cafeïne

zoals in koffie en thee

Beter niet



Alcohol



Lever



Bepaalde kruiden thee

zoals venkelthee, anjsthee en kaneelthee

6. Veilig eten tijdens de zwangerschap

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 de juiste temperatuur, namelijk 4°C. Eet koelverse producten uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum op, of na openen binnen twee dagen.

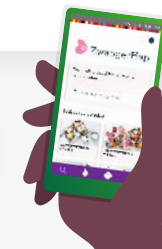


Goed verhitten van rauwe dierlijke producten

Zoals rauwmelkse zachte kazen en rauw vlees en rauwe vis. Zo voorkom je infecties met listeria en toxoplasma.

Wil je meer weten?

Check onze website: voedingscentrum.nl/zwanger of download de app: **ZwangerHap**



eerlijk over eten
Voedingscentrum