



Gezonde voeding rondom zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om een gezonde voeding te gebruiken. Eten voor 2 is helemaal niet nodig. Je lichaam verbruikt wel meer energie omdat de baby moet groeien, maar aan het eind van de zwangerschap beweeg je ook minder. Het komt erop neer dat je evenveel kan eten als voor de zwangerschap. Er zijn wel belangrijke aandachtspunten die in deze folder uiteen worden gezet.

Wat is gezonde voeding tijdens zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap is het aan te raden om gebruik te maken van een gezond dagmenu. Deze bestaat uit 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en warme maaltijd, waarbij tevens ruimte is voor tussendoortjes.

Voor het maken van de juiste keuze kan je gebruik maken van onderstaande hoeveelheden.

Richtlijn voor wat je dagelijks nodig hebt:

- 4-7 sneetjes bruin of volkoren brood
- 4-5 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta of andere graansoort (200 -250 gram)
- 250 gram groente en/ of rauwkost
- 2 stuks fruit (200 gram)
- 2-3 porties (400-500 ml) melk(producten) zoals melk, karnemelk, yoghurt, kwark eventueel vervangen door sojamelkproducten
- 1 portie vlees (100-125 gram), vis (100 gram), kip (100-125 gram), een vleesvervanger of peulvruchten (2-3 opscheplepels) of 2-3 x week een ei (2 eieren = 1 stuk vlees)
- 50 gram ongezouten noten
- 40 gram kaas (1-2 plakken kaas)
- 30 gram halvarine – op alle boterhammen dun besmeerd
- 15 gram (1 eetlepel) bak- en braadvet zoals vloeibare margarine of olie
- 1,5-2 liter vocht – bij voorkeur water, thee of koffie zonder suiker (incl. melkproducten)

Bovenstaande hoeveelheden kunnen variëren van persoon tot persoon.

Daarnaast is goede variatie van groot belang en zorgt ervoor dat alle belangrijke voedingsstoffen voor moeder en kind binnenkomen. Zorg voor voldoende variatie in groente en fruit, maar ook in vlees, vleesvervangers en kies vaker voor vis. Kies voor de melkproducten, kaas en vleeswaren ook eens voor de minder vette variant.

Bij het gebruik van een vegetarische voeding dien je extra alert te zijn op voldoende ijzer (groente, noten, aardappelen, ontbijtgranen en volkorenbrood en sommige vleesvervangers) en vitamine B12 (in zuivel en sommige vleesvervangers) in de voeding. Let op bij het gebruik van een volledige vegetarische voeding dat noten en peulvruchten geen vitamine B12. Zoek daarvoor ook voor andere alternatieven.



En een keer wat extra's kan dat dan nog wel?

Jazeker kan dat. Je gebruikt hiervoor de volgende vuistregel:

Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters.

In de praktijk betekend dit:

- iets kleins (maximaal 75 kcal): een klein koekje, paar winegums, stukje nougat, een waterijsje, honing in je yoghurt, stukje chocolade of een eetlepel ketchup bij de maaltijd. Maar ook spinazie a la crème of een keer een schepje appelmoes bij de warme maaltijd is een klein extraatjes of een keer vleeswaren op brood.
- iets groters: croissant, stukje taart, zakje chips, glas frisdrank of een bakje gezoete ontbijtgranen bij je ontbijt. Maar ook een eetlepel mayonaise, een voorverpakte (grote) ontbijtkoekreep of pakje granenkoek behoren tot de grotere extraatjes.

Zwangerschap en overgewicht

Uit onderzoek is gebleken dat zwangeren met een gezonde BMI minder risico lopen op zwangerschapscomplicaties dan zwangeren met een verhoogde BMI.

Gemiddeld komt een vrouw 10-15 kg aan gedurende de zwangerschap. Het streven is een minimale gewichtstoename van 6 kg. Dit is mede afhankelijk van het gewicht voor de zwangerschap.

Blijf verder voldoende bewegen. Elke dag 30 minuten of meer even wandelen, zwemmen of fietsen zal je daarbij al goed helpen.

Mocht je vragen of problemen hebben met je gewicht, overleg dan met uw verloskundige of diëtist voor meer informatie en/ of begeleiding.

Zwangeren die willen afvallen, kunnen daar beter mee wachten tot na de bevalling. Als je lijnt, komen daarbij afvalstoffen vrij die niet goed zijn voor de baby. Deze afvalstoffen kunnen ook via de moedermelk bij uw baby terechtkomen. Indien je borstvoeding geeft mag je langzaam (maximaal 0.5 kg per week) afvallen.

Bij voedingsgerelateerde problemen of ziekten, kan begeleiding van een diëtist nodig zijn. Bijvoorbeeld bij zwangerschapsdiabetes, obstipatie, ijzerebreksanemie of hypertensie. Je verloskundige kan je hierover meer vertellen.

Extra aandacht voor:

- **Foliumzuur (vitamine B11)** suppletie in de vorm van tabletten van 0.4 of 0,5 mg. Vanaf het moment dat zwangerschap gewenst (minimaal 4 weken voor de zwangerschap) is tot 10-12 weken na conceptie. Foliumzuur speelt een belangrijke rol bij de vorming van het zenuwstelsel dat vanaf de eerste dag na conceptie wordt aangelegd. Met voldoende foliumzuur verklein je de kans op een open ruggetje, hazenlip of open gehemelte.



- **Vitamine D:** neem extra 10 microgram vitamine D per dag. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Vitamine D is nodig voor een goede bot-opbouw van uw kind. Tevens helpt voldoende vitamine D tegen vermoeidheid en depressieve klachten bij uzelf.
- **Calcium:** drink voldoende melkproducten of vervangers van koemelk. Dit zorgt voor een goede botopbouw van de baby. Bij gebruik van melkvervangers wees attent dat er per 100 ml rond de 120 mg calcium aan toegevoegd is. Ook niet alle melkvervangers hebben voldoende vitamine B2 (0,20 microgram) en vitamine B12 (0,40 microgram) en voldoende eiwitten per 100 ml (\pm 3,5 gram)
- **Vette vis:** Eet maximaal 2x per week vis bij voorkeur vette vis zoals makreel, sardines, zalm en haring. Let op: verhit deze vis altijd door en door, dus ook de haring!!!
De omega-3-vetzuren in vis zijn belangrijk voor de groei en ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel en de zintuigen van het kindje.

Neem liever geen:

- roofvissen zoals zwaardvis, tonijn, koningsmakreel en haai. Tonijn uit blik is geen probleem.
- gerookte kant-en-klare vis uit de koeling (gerookte zalm en makreel) zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking. Tenzij goed verhit
- sushi met rauwe vis
- rauwe schaal- en schelpdieren (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels) tenzij goed verhit
- Wilde paling en wolhandskrab uit Nederlandse wateren. De meeste paling in de supermarkt is kweekpaling en is veilig
- **IJzer:** Zorg ervoor dat je voldoende ijzer binnenkrijgt, bijvoorbeeld door volkorenbrood en vlees te eten. Neem bij elke maaltijd vitamine C-rijke producten, zoals groente en fruit, want dan neemt je lichaam gemakkelijker ijzer op. Zo verklein je de kans op bloedarmoede door ijzergebrek tijdens de zwangerschap.

Let op met:

- **Alcohol en roken:** vermijd alcohol en roken voor en tijdens de zwangerschap. Roken en het gebruik van alcohol zijn schadelijk voor de baby en af te raden.
- **Dranken:** wees zuinig met dranken met veel cafeïne zoals koffie, zwarte of groene thee en energiedrankjes en cola. Ook wanneer je borstvoeding geeft. Wel kan je cafeïne vrije koffie, kruidenthee, rooibosthee gebruiken. Gebruik maximaal 1 kop koffie per dag en geen energiedrankjes.
Van venkel- anijs en zoethoutthee mag je 1-2 glazen per dag.
Door cafeïne wordt de baby onrustig. Veel en langdurig cafeïnegebruik geeft meer kans op een miskraam of een baby met een laag geboortegewicht.



- **Vermijd rauwe voedingsmiddelen:**

- o vlees zoals halfdoorbakken biefstuk, tartaar, carpaccio
- o vleeswaren filet american, ossenworst, rosbief, rauwe ham, salami, chorizo, cervelaat, theeworst, boerenmetworst, parmaham (Kan wel gegeten worden, mits goed doorbakken of ingevroren voor minimaal 2 dagen bij -12 graden. De parasiet Toxoplasma gondii wordt dan gedood)
- o rauwe groenten goed wassen
- o zachte kaas gemaakt van rauwe melk, zoals sommige zachte (buitenlandse) kazen (niet gebruiken wanneer er "au lait cru" op de verpakking staat). De meeste kazen zijn gemaakt van verhitte melk, zoals veel harde kazen, mozzarella en feta. Deze kun je gewoon wel eten.
- o rauwe eieren en producten van rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu. Uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig door de hoge verhitting.
- o Rauwe melk. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan dus geen kwaad

Rauwe producten geven kans op besmetting met de listeria bacterie die erg schadelijk voor de baby kan zijn. Het eten van rauw vlees kan toxoplasmose veroorzaken.

- **Vitamine A:** Gebruik maximaal 1x een leverproduct als beleg, zoals leverworst of leverpastei per dag en vermijd voedingsmiddelen die verrijkt zijn met vitamine A zoals vruchtensappen. Teveel vitamine A is schadelijk voor de baby. Lever bevat veel vitamine A. Wees ook alert bij het gebruik van supplementen.
- **Drop:** Beperk de inname van drop tot maximaal 2-3 dropjes per dag. Het bestanddeel zoethoutwortel extract in drop (en sommige kruidenthees zoals sterrenmix) houdt vocht vast en kan de bloeddruk verhogen. Ook kan het consumeren van veel drop tijdens de zwangerschap later leiden tot gedragsproblemen van uw kindje.

Wees daarnaast attent op:

- Kruidenpreparaten (pillen) en etherische olie van kruiden mogen niet gebruikt worden.
- Gebruik niet teveel van de kruiden; anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper
- Gebruik geen pimba ofwel kalebaskalk tegen misselijkheid

We hopen je voldoende te hebben geïnformeerd.

Een hele plezierige en fijne zwangerschap gewenst namens Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie.

Bron: www.voedingscentrum.nl