

Zwangerschap

Wat kun je wel
en niet eten?



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Gezond zwanger

Tijdens je zwangerschap is goed eten belangrijk. Je baby gebruikt namelijk de voedingsstoffen uit jouw eten om te groeien. Jullie hebben dus samen genoeg voedingsstoffen nodig. Dat betekent overigens niet dat je méér moet eten tijdens je zwangerschap. Natuurlijk verbruikt je lichaam wat meer energie omdat de baby moet groeien, maar vaak beweeg je ook wat minder. Per saldo heb je ongeveer evenveel energie (calorieën) nodig als voorheen.

Wat heb je dagelijks nodig?

De natuur heeft het goed geregeld: nu je zwanger bent, neemt je lijf sommige voedingsstoffen beter op en gaat er efficiënter mee om. Als je elke dag gezond en gevarieerd eet, met voldoende basisvoedingsmiddelen, krijg je bijna overal voldoende van binnen. De tabel geeft aan hoeveel je ongeveer moet eten. Van twee voedingsstoffen heb je echter meer nodig dan wat je met je voeding opneemt: foliumzuur en vitamine D.

Foliumzuur

Slik 400 microgram foliumzuur per dag, vanaf dat je een zwangerschapswens hebt en in de eerste 10 weken van je zwangerschap. Zo wordt de kans kleiner dat je baby een open ruggetje, hazenlip of open gehemelte krijgt. Ook na de tiende week blijft voldoende foliumzuur belangrijk; dat helpt bloedarmoede te voorkomen. Eet in elk geval voldoende groente en volkorenproducten, want daarin zit foliumzuur.

Vitamine D











Voor een goede botopbouw van je baby is vitamine D nodig. Vitamine D maak je aan in je huid als je voldoende buitenkomt. Ook haal je vitamine D uit voeding, namelijk uit margarine, bak- en braadproducten, vette vis, vlees en eieren. Omdat een vitamine D tekort gevolgen kan hebben voor jou en de ontwikkeling van je kind tijdens de zwangerschap, wordt aangeraden om voor de zekerheid dagelijks een supplement van 10 microgram te slikken. Supplementen zijn o.a. verkrijgbaar bij drogist of apotheek.

Vrouwen met een donkere huid maken onder invloed van zonlicht minder vitamine D aandan vrouwen met een blanke huid. Voor hen is het dus extra belangrijk om een vitamine D-supplement te gebruiken.





Verwacht je een meerling?

Je hebt dan meer vitamines en mineralen, zoals ijzer, nodig. Overleg met je verloskundige of een multivitaminepil noodzakelijk is.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor zwangere vrouwen

	gram groente	250
	porties fruit	2
	bruine of volkoren boterhammen	4-7
	opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5
	porties*	1+
	gram ongezouten noten	25
	porties zuivel	2-3
	gram kaas	40
	gram smeer- en bereidingsvetten	30-50
	liter vocht	1,5-2

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

	gram vis	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3
	gram vlees	500-625
	eieren	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast de dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.



Andere voedingsstoffen

Andere voedingsstoffen heb je in principe niet extra nodig. Let er wel op dat je voldoende binnenkrijgt, met name als het gaat om calcium, ijzer en omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren zitten in vis en zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het gezichtsvermogen van ongeboren baby's. Het is dus gezond om 1 keer per week vette vis te eten tijdens de zwangerschap. Calcium is samen met vitamine D belangrijk voor de botopbouw. Liters melk drinken is echter niet nodig! Als je dagelijks 2-3 glazen melk en/of zuivelproducten drinkt en 1-2 plakken kaas eet, krijg je voldoende calcium binnen.



Diverse dagmenu's

Op www.voedingscentrum.nl/zwanger vind je diverse dagmenu's voor tijdens je zwangerschap.

Om te voldoen aan je ijzerbehoefte is het belangrijk voldoende ijzerrijke producten te eten. IJzer zit vooral in vlees, maar ook in (volkoren)brood, aardappelen en (groene) groenten. Neem bij elke maaltijd vitamine C-rijke producten zoals groente of fruit, dan neemt je lichaam het ijzer makkelijker op. Heb je een ijzertekort, dan kun je bloedarmoede krijgen. In dat geval schrijft je verloskundige je een ijzerpreparaat voor.

Moet je veel overgeven, eet je weinig óf ben je bang dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt? Neem dan, in overleg met je verloskundige, een multivitaminepil speciaal samengesteld voor zwangere vrouwen. Dat is een goede en veilige keus. Bijkomend voordeel is dat je geen aparte tabletten foliumzuur en vitamine D hoeft te nemen; die zitten al in de multivitaminepil.

Tijdens je zwangerschap kun je prima vegetarisch eten. Zorg in ieder geval dat je voldoende volkorenbrood, granen, peulvruchten, zuivelproducten, eieren en kant-en-klare vleesvervangers eet. Dat zijn belangrijke bronnen van ijzer en B-vitamines. Meer adviezen en lekkere recepten om vegetarisch te eten vind je op www.voedingscentrum.nl

Hoeveel kilo kom je aan?

Een gezond gewicht is ook tijdens de zwangerschap belangrijk. Natuurlijk kom je aan, gemiddeld zo'n 10 à 12 kilo, maar die extra kilo's raak je over het algemeen na de bevalling ook weer snel kwijt, zeker als je borstvoeding geeft. Eet verstandig tijdens je zwangerschap en beperk de hoeveelheid vette en zoete extra's. Ook al is dat soms moeilijk.



Door de moeheid en de hormonen kun je meer en vaker 'lekkere trek' hebben. Ben je eigenlijk wat te zwaar en nog niet zwanger? Probeer dan voordat je zwanger wordt af te vallen. Lijnen tijdens de zwangerschap is niet verstandig en wordt afgeraden. Het kan (uiteindelijk) de groei van je baby in gevaar brengen. En je kunt zelf extreem vermoeid raken.

Als je zwanger bent van een tweeling of drieling kom je uiteraard wat meer aan: een extra kind is meer gewichtstoename. Ben je bang dat je te veel of te weinig aankomt? Bespreek het met je verloskundige of gynaecoloog.

In de gratis app **GezondGroeien** vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding voor je kind. Met praktische tips en leuke recepten!



Veilig eten

Soms kan wat je eet en drinkt schadelijk zijn voor je ongeboren kind. Wees daarom voorzichtig met:

- **Rauwe producten:** vermijd rauw vlees, rauwe vis, rauwe vleeswaren, rauwe eieren, harde en zachte kaas gemaakt van rauwe melk en voorverpakte (gerookte) vis. Zo voorkom je besmetting met de Listeria-bacterie en Toxoplasmose.
- **Vis:** vis is heel gezond maar kan verontreinigingen bevatten. Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Eet geen roofvissen (zwaardvis, snoekbaars, haai, koningsmakreel en verse tonijn) en paling uit de rivieren. Tonijn uit blik is geen probleem.
- **Leverproducten:** eet per dag niet meer dan 1 boterham met leverproducten, zoals smeerworst of paté, om een teveel aan vitamine A te voorkomen.
- **Cafeïne:** te veel cafeïne kan schadelijk zijn voor je kind. Cafeïne zit vooral in koffie, thee en cola. Beperk de hoeveelheid tot één kopje koffie of één blikje energiedrank per dag.
- **Alcohol en roken:** drink geen alcohol en rook niet, het kan je vruchtbaarheid verminderen en je ongeboren kind schaden.

Bewaar gekoelde levensmiddelen niet te lang. Dat geldt vooral voor producten zoals vleeswaren en kant-en-klaarmaaltijden. Eet ze na openen binnen 2-3 dagen op. En eet deze producten niet na de houdbaarheidsdatum. Koelverse salades en voorgesneden sla kun je na openen nog 1 dag bewaren. Verder is het verstandig om tijdens je zwangerschap geen kruidenpreparaten te gebruiken en matig te zijn met zout en drop.

Misselijkheid en andere klachten

Tijdens je zwangerschap maakt je lichaam allerlei veranderingen door. Vermoeidheid, een moeilijke stoelgang en misselijkheid zijn voorbeelden van ongemakken waar je last van kunt krijgen. Neem voldoende rust, eet regelmatig en drink voldoende, zeker als je vaak moet overgeven.

Misselijk in de ochtend? Eet dan voordat je opstaat uit bed al iets kleins, zoals een beschuitje of een cracker. Neem contact op met je verloskundige of gynaecoloog als het overgeven na een paar weken niet overgaat of als je veel gewicht verliest.

Let op! Bij misselijkheid wordt wel eens kalebaskalk (pimba) geadviseerd. Niet doen: de grote hoeveelheid lood in pimba is schadelijk voor je baby!

Meer informatie?

Wil je meer weten over veilig en gezond eten tijdens je zwangerschap? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zwanger

www.voedingscentrum.nl