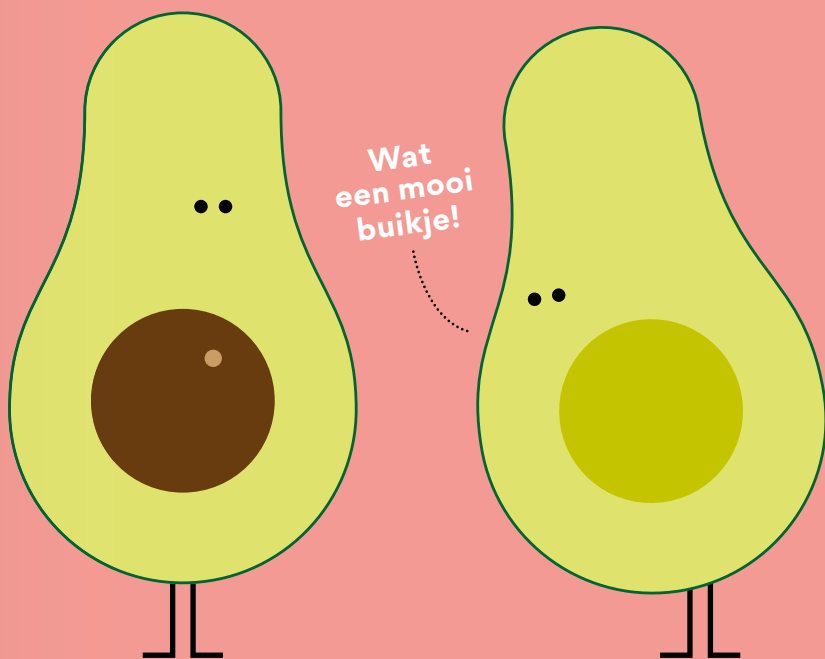


De beste start Gezond eten als je zwanger bent

Goed
voor jou én
je baby!



Hoera, je bent zwanger! Je baby zit veilig in je buik en jij kunt hem helpen bij zijn groei en ontwikkeling. Hoe? Door gezond en gevarieerd te eten. In deze brochure lees je wat je allemaal nodig hebt als je zwanger bent en waar je extra op kunt letten.

Deze brochure is een uitgave van: de Nederlandse Zuivel Organisatie
Tekst: Voedingsjungle, communicatie & advies over voeding van kinderen
Ontwerp en illustraties: Ready for take-off

Aan deze brochure werkten mee: Joke Brandenbarg, Martine Gerritsen en Karla van Vliet (verloskundigen), Esther Konijn en Elisa van der Molen (kinderdiëtisten), Daniëlle Majtlis - de Haes (kindertandarts) en Lisanne Lageweg (mondhygiënist).

De inhoud van deze brochure is met de grootste zorg samengesteld op basis van richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis. De informatie is geen vervanging voor individueel advies. Neem bij vragen of twijfel altijd contact op met de verloskundige, gynaecoloog of (kinder)diëtist.

De basis

Gezond en gevarieerd

We beginnen met de basis: wat heb je dagelijks nodig voor jezelf en je baby? Dat zie je hieronder. Het kan best zijn dat je soms wat meer trek hebt en dus de ene dag iets meer eet dan de andere.

Veel meer eten omdat je zwanger bent, is niet nodig. Wel kan het handig zijn wat vaker iets tussendoor te eten – een handje noten, wat snackgroenten, een volkoren cracker of een schaalkje yoghurt met fruit. Met 6 tot 7 keer op een dag iets eten, voorkom je een energiedip én een misselijk gevoel.

Wist je dat de smaakontwikkeling van je baby al in de baarmoeder begint? Extra reden dus om gevarieerd te eten.



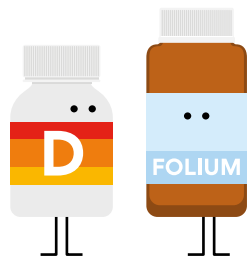
Dit heb je elke dag nodig:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 300 - 450 ml zuivel
- 4 - 7 bruine/volkoren boterhammen
- 40 gram kaas
- 200 - 250 gram volkoren graanproducten of 4 - 5 aardappelen
- 125 gram vis, vlees of peulvruchten
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 25 gram ongezouten noten
- 1,5 - 2 liter vocht (inclusief zuivel)

IJzersterke tip
Eet bij elke maaltijd groente en fruit. Door de vitamine C neemt je lichaam makkelijker ijzer op uit plantaardige bronnen zoals graanproducten en peulvruchten.

Extra vitamines

Van twee vitamines heb je nu iets meer nodig: foliumzuur en vitamine D. Je kunt deze vitamines al gaan slikken zodra je een kind verwent hebt.

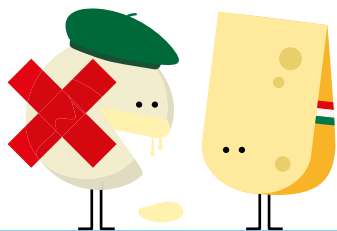


Dit heb je dagelijks extra nodig:

- 400 microgram foliumzuur, totdat je 10 weken zwanger bent.
- 10 microgram vitamine D tijdens je hele zwangerschap.

Ben je misselijk en houd je weinig binnen? Overleg met je verloskundige of een multivitamine-pil handig is. Neem er wel een speciaal voor zwangere vrouwen. Daarin zit bèta-caroteen in plaats van vitamine A (retinol, retinal, retinyl-acetaat of retinyl-palmitaat).

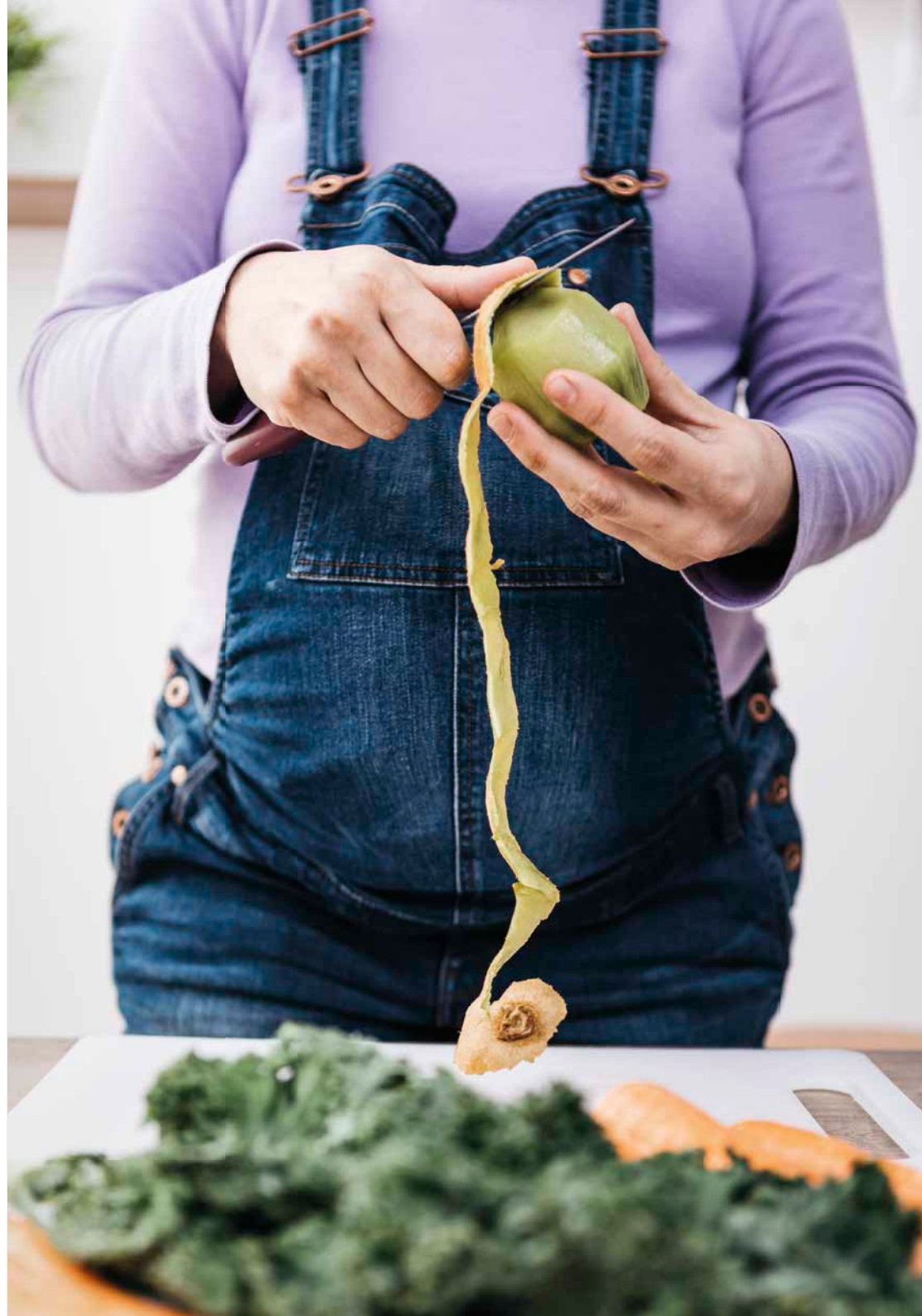
- ⚠ Teveel vitamine A is ongezond voor je baby. Eet daarom nu ook geen lever. Af en toe (smeer)leverworst kan wel, maar hou het dan bij 1 boterham.



Veiligheid voorop!

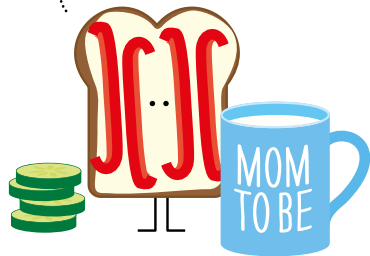
Jij en je baby zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Daarom kun je rauwe producten van dierlijke oorsprong beter laten staan. Dus even geen rauwe melk, kaas van rauwe melk, rauw ei, rauw(e) vlees(waren) of rauwe vis.

Hollandse harde kazen, mozzarella en feta uit de supermarkt kun je wel gewoon eten tijdens je zwangerschap.

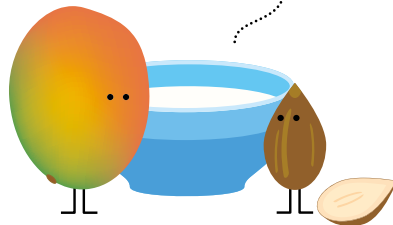


Een gezonde boterham en een lekker toetje

Boterham met zuivelspread en paprika



Kwark met mango, nootjes en abrikozenjam



Gezonde boterham

- Besmeer een bruine (volkoren) boterham met zuivelspread.
- Beleg de boterham met reepjes rode paprika en strooi er eventueel een beetje peper op.
- Ook lekker erbij: plakjes komkommer, snoeptomaatjes, of wat druiven.
- Drink er een groot glas thee, een beker melk of een koffie verkeerd bij.

Lekker toetje (2 personen)

- Snij een rijpe mango in blokjes.
- Hak 75 gram ongezoeten nootjes in stukjes.
- Neem een halve beker magere kwark en meng hierdoor 2 eetlepels abrikozenjam, 2/3 van de mango en 2/3 van de nootjes.
- Verdeel over 2 glazen en garneer met de rest van de mango en nootjes.

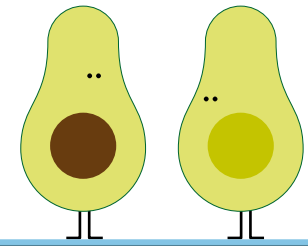
Lekker veel groente

Dat groente en fruit gezond zijn, weten we allemaal. Twee stuks fruit lukt meestal wel, maar elke dag 250 gram groente is best een uitdaging.

Met groente bij de lunch of als tussendoortje ben je al snel goed op weg! Kies bijvoorbeeld voor:

- een goed gevulde groentesoep bij de lunch;
- plakjes tomaat, komkommer of paprika op je boterham met kaas, zuivelspread of humus;
- komkommer of wortel met een lekkere yoghurt-dip als tussendoortje.

- ❗ Vergeet de groente niet te wassen en dompel kiemgroenten, zoals taugé, even in kokend water (5 sec.) of bak ze in de wok.

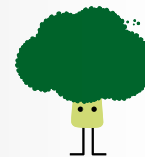


Gezond aankomen

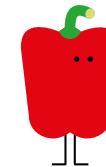
Als je zwanger bent, kom je natuurlijk aan. Wat voor jou een goede gewichtstoename is, weet je verloskundige het beste.

Het is vooral belangrijk dat je gezond aankomt. Dus vervang zoete tussendoortjes door wat fruit of yoghurt en kies bij hartige trek liever voor kaas of ongezoeten noten.

Hoeveel weegt...



broccoli (3 roosjes)
ca. 140 gram



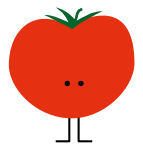
1 hele paprika
ca. 130 gram



kwart komkommer
ca. 90 gram



1 wortel
ca. 70 gram



1 tomaat
ca. 100 gram



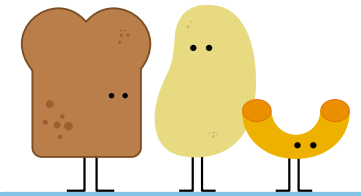
Kies volkoren

Door dagelijks volkoren graanproducten te eten krijg je B-vitaminen en vezels binnen. Die vezels zijn goed voor de stoelgang, waar je als zwangere weleens last van kunt hebben.

Elke dag (volkoren)brood eten is ook een goede manier om voldoende jodium binnen te krijgen. En dat is weer belangrijk voor de hersenontwikkeling van de baby. Het jodium in brood komt van gejodeerd zout of bakkerszout. Maar niet elk brood wordt hiermee gemaakt. Check het etiket of er gejodeerd zout in zit of vraag het aan je bakker.

Check het etiket!

Wanneer heb je het juiste brood? Als er *volkoren* op staat of als er meer dan 6 gram vezels in zit per 100 gram. Ben je geen fan van volkorenbrood? Dan is licht bruinbrood met minimaal 4,5 gram vezels per 100 gram nog steeds een prima keuze!



Volkoren graanproducten? Er is genoeg keuze!

Voor bij het ontbijt en de lunch:

- Volkorenbrood
- Roggebrood
- Muesli
- Havermout

Voor bij de warme maaltijd:

- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren couscous
- Of gewoon aardappel: is geen graan, maar wel gezond

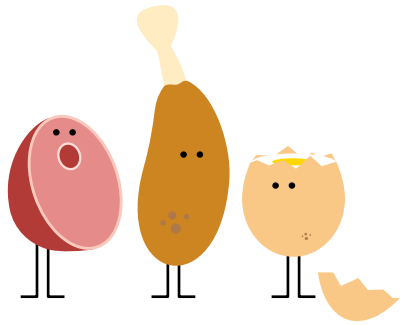
VOLKORENBROOD

INGREDIËNTEN:

VOLKORENTARWEMEEL
WATER
TARWEGLUTEN
BAKKERSGIST
MOUTMEEL
(GERST, TARWE)
GEJODEERD ZOUT
ACEROLAPOEDER

VOEDINGSWAARDE PER 100G:

ENERGIE	940 KJ/225 KCAL	
VETTEN		1,5 GRAM
WAARVAN VERZADIGDE VETZUREN		0,2 GRAM
ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN		0,1 GRAM
MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN		0,6 GRAM
KOOLHYDRATEN		38 GRAM
WAARVAN SUIKERS		1,5 GRAM
VEZELS		6,5 GRAM
EIWITTEN		11 GRAM
ZOUT		0,9 GRAM



Vlees & vleesvervangers

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, vitamine B12 én ijzer. IJzer is nu extra belangrijk voor jou om bloedarmoede te voorkomen.

Toch is elke dag vlees niet nodig. Je kunt ook variëren met ei, vis, tofu of tempé, of een kant-en-klare vleesvervanger met toegevoegd ijzer. Of maak iets met peulvruchten, zoals een Mexicaanse bonenschotel met kidneybonen, een salade met kikkererwten of een stevige linzen- of bruine bonensoep.

Dagelijks volkoren graanproducten en een handje noten eten helpt ook om voldoende ijzer binnen te krijgen.

Variatie is altijd goed. Dus eet je de ene dag een stukje rund- of varkensvlees, (rood vlees) kies dan op een andere dag voor kip of kalkoen (wit vlees).

❗ Vergeet niet je vlees goed door te bakken!

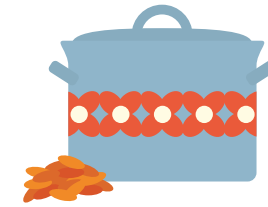
Goed bezig met zuivel

Melk, karnemelk, yoghurt, kwark en kaas helpen je om voldoende vitamine B12 en calcium binnen te krijgen. Voldoende calcium is nodig voor gezonde botten, voor jou en je baby.



Yoghurt en kwark stillen de stevige trek en kunnen helpen tegen de misselijkheid. Magere of halfvolle varianten zijn een prima optie als je op verzadigd vet wilt letten.

Lust je geen melk? Sojaproducten met toegevoegd calcium en vitamine B12 zijn ook een goede keuze.



Vanavond vegetarisch

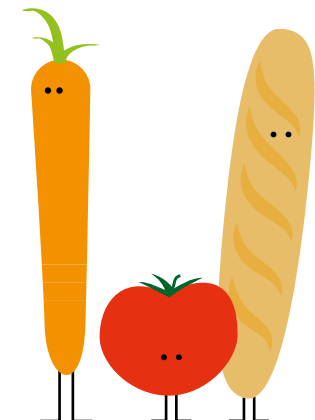
Maak bij deze linzensoep een lekker bruin stokbroodje met kaas en tomaat uit de oven. De combinatie van linzen (peulvruchten), brood (granen) en kaas (zuivel) zorgt voor een volwaardige maaltijd.

Neem een ruime soeppan:

- Fruit een uitje met 2 theelepels curry kruiden of curry kruidenpasta.
- Bak 3-5 grote wortelen in stukjes kort mee.
- Voeg 1 liter water toe met 1 bouillonblokje.
- Spoel 250 gram gedroogde rode linzen schoon.
- Doe de linzen in de pan en laat ongeveer een kwartier goed doorkoken.
- Vallen de linzen uit elkaar? Met de mixer glad maken en klaar!
- Lekker met platte peterselie of verse koriander.

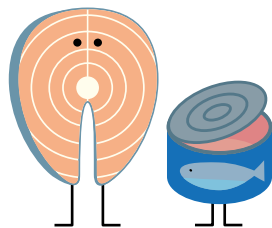
Maak terwijl de soep kookt het stokbrood klaar:

- Snij het brood in de lengte door midden.
- Beleg met plakjes tomaat en kaas.
- 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.



Vis, een slimme keuze

Tijdens je zwangerschap heeft je lijf ook goede (onverzadigde) vetten nodig; voor de energie, voor vitamines én als bouwstof.

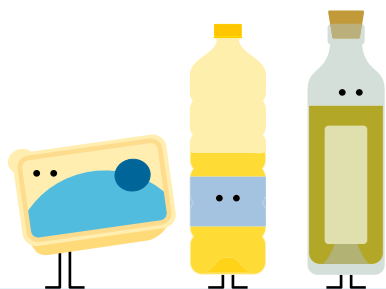


Voor je baby zijn vooral omega-3 vetten belangrijk. Deze onverzadigde vetten helpen bij een gezonde ontwikkeling van de hersenen en ogen. Eet daarom één keer per week vis. Het liefst vette vis, want dat is een goede bron van omega-3 vetten.

Natuurlijk eet je tijdens je zwangerschap geen rauwe of vacuüm voorverpakte vis, daar kun je ziek van worden. Eet ook liever geen grote roofvissen, zoals verse tonijn en koningsmakreel: daar kunnen relatief veel zware metalen in zitten.

Gelukkig is er genoeg vis die je wel kunt eten, zoals:

- gebakken of gestoomde zalm, haring, makreel of forel;
- gebakken of gestoomde kabeljauw, koolvis, tilapia of pangasius;
- tonijn of zalm uit blik en haring uit blik of pot;
- vissticks of visburgers.



Ook lekker
Smeer eens wat anders op je boterham; ook avocado, pindakaas en notenpasta zitten vol onverzadigde vetten.

Meer gezonde vetten eet je zo:

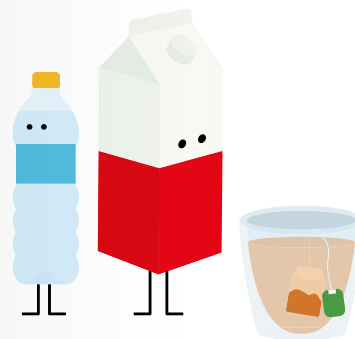
Goede vetten krijg je ook binnen door te bakken en braden met plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie. Halvarine heeft op brood nog steeds de voorkeur, maar wil je eens een keertje roomboter dan kan dat best.

Voldoende drinken

Je lichaam heeft nu dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Drink naast de aanbevolen hoeveelheid zuivel (300-450 ml) het liefst water of thee zonder suiker.

Let er op dat sommige theesoorten kruiden of specerijen bevatten die ongewenste bijwerkingen kunnen hebben. Zoethoutthee bijvoorbeeld kan de bloeddruk verhogen. Varieer daarom tussen theesoorten.

Omdat in koffie veel meer cafeïne zit dan in thee kun je daarvan beter maar 1 kopje per dag drinken. Cafeïnevrije koffie is geen probleem. Energiedrankjes bevatten evenveel cafeïne als koffie en kun je nu ook beter laten staan.



Ook je mond gezond

Als je zwanger bent, is het extra belangrijk om je tanden goed te verzorgen. Dat voorkomt problemen, zoals gaatjes en bloedend tandvlees.



Ben je snel misselijk?
Gebruik dan een tandenborstel met kleine kop. Dat voelt prettiger in je mond.

Telkens als je iets eet of iets anders drinkt dan water of thee zonder suiker, krijgen je tanden een zuuraanval. Dat kan gaatjes veroorzaken. Combineer daarom altijd eet- met drinkmomenten en eet niet vaker dan 7 keer op een dag.

Ben je soms misselijk waardoor je moet overgeven? Spoel de vieze smaak weg met (mond)water in plaats van je tanden te poetsen. Als je direct na het overgeven poetst, kun je het tandglazuur beschadigen. Je tanden worden dan gevoeliger voor kou en warmte, maar ook kwetsbaarder voor gaatjes.

Gezond en gevarieerd eten is extra belangrijk als je zwanger bent. In deze brochure lees je wat jij en je baby allemaal nodig hebben en wat je nu beter kunt laten staan. Met recepten en tips om elke dag lekker gezond te eten.

