

Zwangerschap

wat kun je wel
en niet eten?



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 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. Je hebt ongeveer evenveel calorieën nodig als voor je zwangerschap.

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 uit de Schijf van Vijf, krijg je bijna overal voldoende van binnen. De tabel geeft aan hoeveel je ongeveer kan eten. Van twee voedingsstoffen heb je extra nodig: foliumzuur en vitamine D.

Foliumzuur

Slik elke dag 400 microgram foliumzuur, 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.

Vitamine D

Voor een goede botopbouw van je baby is vitamine D nodig. Vitamine D maak je aan in je huid als je genoeg buitenkomt. Ook haal je vitamine D uit je eten. Het zit in margarine, bak- en braadproducten, vette vis, vlees en eieren. Toch is het verstandig om elke dag een supplement vitamine D te slikken van 10 microgram. Zo voorkom je een tekort aan vitamine D. Een tekort kan gevolgen hebben voor jou en de ontwikkeling van je ongeboren baby. Vitamine D-tabletten en -druppels zijn te koop bij de drogist en apotheek.











Vrouwen met een donkere huid maken uit zonlicht minder vitamine D aan dan vrouwen met een blanke huid. Voor hen is het dus extra belangrijk om een vitamine D-supplement te slikken. Verwacht je een meerling? Je hebt dan meer vitamines en mineralen, zoals ijzer, nodig. Overleg met je verloskundige of je een multivitaminepil nodig hebt.






MIJN EETMETER

In onze app MijnEetmeter zie je precies wat je aan voedingsstoffen binnenkrijgt.

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 vis of peulvruchten of vlees of ei*	1
	gram ongezouten noten	25
	porties zuivel (zoals glas halfvolle melk en schaaltje halfvolle yoghurt van 150 gram/ml)	2-3
	gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	40
	gram smeer- en bereidingsvetten (margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	30-50
	liter water of thee	1,5-2

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

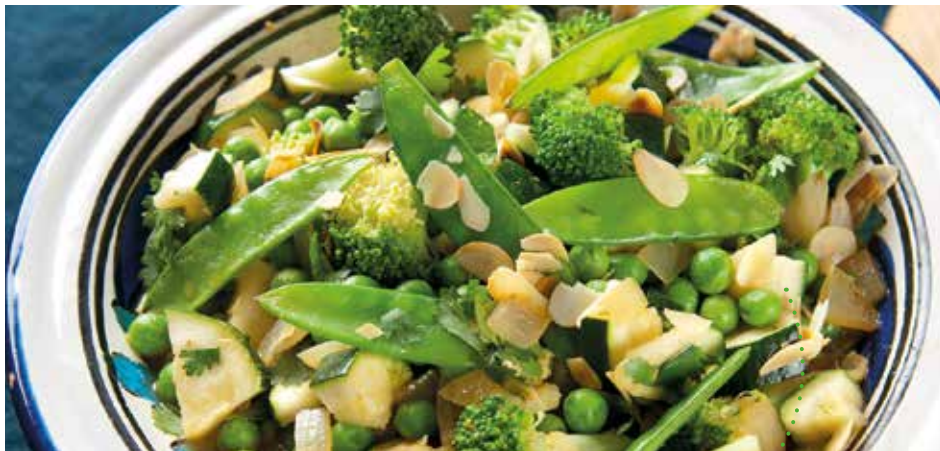
	gram vis	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3
	gram vlees	500-625
	eieren	2-3

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 meestal niet extra nodig. Let er wel op dat je voldoende calcium, ijzer en omega-3 vetzuren binnenkrijgt. Omega-3 vetzuren zitten in vis. Ze zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het zicht van ongeboren baby's. Het is dus gezond om één keer per week vette vis te eten tijdens de zwangerschap.

Calcium is samen met vitamine D belangrijk voor de botopbouw. Maar liters melk drinken is niet nodig. Drink je elke dag 2 of 3 glazen melk en eet je 1 plak kaas? Dan krijg je genoeg calcium binnen. Je kan in plaats van melk ook karnemelk of yoghurt nemen.



Groentecurry met linzen en geroosterde amandelen. Kijk voor meer recepten op www.voedingscentrum.nl/recepten

Om genoeg ijzer binnen te krijgen, is het goed om producten te eten met veel ijzer erin. IJzer zit vooral in vlees, maar ook in (volkoren)brood, aardappelen en (groene) groenten. Neem bij elke maaltijd iets te eten met vitamine C erin, zoals groente of fruit. Dan neemt je lichaam het ijzer makkelijker op.

Krijg je te weinig ijzer binnen, dan kun je bloedarmoede krijgen. Als je bloedarmoede hebt, dan schrijft je verloskundige je een ijzerpreparaat voor. Moet je veel overgeven, eet je weinig óf ben je bang dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt? Overleg dan met je verloskundige of je een multivitaminepil kunt nemen, speciaal voor zwangere vrouwen. Je hoeft dan geen aparte tabletten foliumzuur en vitamine D meer te slikken.

Tijdens je zwangerschap kun je prima vegetarisch eten. Eet in ieder geval voldoende volkorenbrood, granen, peulvruchten, zuivelproducten, eieren en kant-en-klare vleesvervangers. Daarin zit veel ijzer en B-vitamines. Als je heel weinig of geen vlees of vis eet, zorg er dan voor dat je genoeg vitamine B12 binnenkrijgt. Krijg je te weinig binnen, dan kun je een vitamine B12-supplement slikken.

DIVERSE DAGMENU'S

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

Hoeveel kilo kom je aan?

Een gezond gewicht is ook tijdens de zwangerschap belangrijk. Gemiddeld komen zwangere vrouwen zo'n 10 à 12 kilo aan. Maar die extra kilo's raak je meestal na de bevalling snel kwijt, zeker als je borstvoeding geeft. Door de vermoeidheid en de hormonen kun je meer en vaker 'lekkere trek' hebben. Eet verstandig tijdens je zwangerschap en eet niet te veel snacks, snoep en koek. Ook al is dat soms moeilijk.

Als je zwanger bent van een tweeling of drieling kom je meestal wat meer aan. Ben je bang dat je te veel of te weinig aankomt? Bespreek het met je verloskundige of gynaecoloog.

Afvallen

Lijnen tijdens de zwangerschap is niet verstandig. Doe dit liever niet. Het kan (uiteindelijk) de groei van je baby in gevaar brengen. En je kunt zelf vermoeid raken.

Misselijkheid en andere klachten

Tijdens je zwangerschap maakt je lichaam allerlei veranderingen door. Je kunt daardoor last krijgen van bijvoorbeeld vermoeidheid, een moeilijke stoelgang en misselijkheid. Neem voldoende rust, eet regelmatig en drink voldoende, zeker als je vaak moet overgeven.

Ben je misselijk in de ochtend? Eet dan voordat je opstaat al iets kleins, zoals een beschuitje of een cracker. Als het overgeven na een paar weken niet overgaat of als je veel gewicht verliest, neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Let op! Bij misselijkheid wordt wel eens kalebaskalk (pimba) geadviseerd. Niet doen: de grote hoeveelheid lood in pimba is schadelijk voor je baby!



HANDIGE APP: ZWANGERHAP

Wat kun je wel en niet eten tijdens je zwangerschap? Met de gratis app ZwangerHap zoek je dit snel en simpel per product op. Kun je iets niet eten? Dan laat de app zien wat je allemaal wél kunt nemen.

Download de app in de appstores.

www.voedingcentrum.nl/zwangerhap

Veilig eten

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

■ Rauwe producten

Eet geen 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 schadelijke stoffen bevatten, zoals kwik. Eet daarom geen roofvissen (zwaardvis, snoekbaars, haai, makreel, paling en tonijn). Eet deze ook niet uit blik. Eet één keer per week vis, het liefst vette vis zoals zalm.

■ Leverproducten

Eet geen lever. Een enkele keer lever(smeer)worst of leverpaté kan wel. Eet dan maximaal één boterham met dit beleg. Zo voorkom je dat je te veel vitamine A binnenkrijgt, wat schadelijk kan zijn voor je baby.

■ Cafeïne

Te veel cafeïne kan schadelijk zijn voor je kind. Cafeïne zit vooral in koffie, thee en cola. Drink maximaal één kopje koffie of één blikje energiedrank per dag.

■ Alcohol en roken

Drink geen alcohol en rook niet. Het kan gevaarlijk zijn voor je ongeboren kind en je vruchtbaarheid verminderen.

Eet gekoelde levensmiddelen op voor de houdbaarheidsdatum voorbij is. Dat geldt vooral voor producten zoals vleeswaren en kant-en-klaarmaaltijden. Eet ze na openen binnen 2-3 dagen op. Koelverse salades en voorgesneden sla kun je na openen nog één dag bewaren. Verder is het verstandig om tijdens je zwangerschap geen kruidenpillen of -preparaten te gebruiken en niet te veel zout en drop te eten. Dat kan de bloeddruk verhogen.

Meer informatie?

Wil je meer weten over veilig en gezond eten tijdens je zwangerschap?

Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zwanger