

## **Voeding tijdens de zwangerschap**

### **Gezonde voeding**

Een gezonde leefstijl is belangrijk, vooral nu u in verwachting bent. Daarbij hoort gezonde voeding. 'Eten voor twee' is niet nodig, maar probeer ook niet af te vallen. Als u gevarieerd en voldoende eet, krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft.

Een volwassene heeft dagelijks gemiddeld de volgende hoeveelheden nodig:

- 8-12 glazen (1½ liter) vocht, zoals water, koffie, thee, vruchtensap en frisdrank, waarvan 2 tot 3 glazen melk(-producten) (300 - 450 ml);
- 5-7 sneden brood, bij voorkeur bruin of volkoren, dun besmeerd met (dieet)halvarine;
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of 2 opscheplepels gekookte rijst (125-175 gram) of 3 opscheplepels pasta (zoals macaroni en spaghetti) of peulvruchten (125-175 gram);
- 3-4 grote lepels groente (150-200 gram); kies gevarieerd;
- 2 porties fruit (200 gram);
- 1-2 plakjes kaas (20-40 gram), bij voorkeur de minder vette soorten;
- 1 stukje vlees (100 gram), of vervang dit door vis, gevogelte, ei of een plantaardig product zoals tahoe en tempeh;
- 1-2 plakjes vleeswaren (15-30 gram), bij voorkeur de minder vette soorten;
- 1 eetlepel (15 gram) (dieet)margarine, olie of vloeibaar bak- en braadvet ter bereiding van de warme maaltijd.
- Wees matig met koekjes, snoepjes en snacks. Als u veel honger heeft, kunt u het best een extra boterham of een extra stuk fruit nemen.

### **Waar moet u op letten?**

#### **Alcohol**

Gebruik liever geen alcohol. Bij uitzondering hooguit een glaasje kan waarschijnlijk geen kwaad, maar te veel alcohol is beslist schadelijk voor uw kind.

#### **Koffie**

Drink liever niet meer dan vier kopjes koffie per dag. Te veel cafeïne geeft kans op een laag geboortegewicht. Probeer eventueel cafeïnevrije koffie.

#### **Rauwe melk**

Gebruik geen rauwe melk van de boerderij of kook deze melk voor gebruik. Gewone (gepasteuriseerde) melk mag wel.

#### **Zachte kaas**

Gebruik geen zachte kaas die van rauwe melk is gemaakt. Dit kan voorkomen bij kaassoorten als brie, camembert, roquefort en vacherin. Er staat dan 'au lait cru' op de verpakking. Deze kazen kunnen de Listeria-bacterie bevatten, die schadelijk kan zijn voor uw kind.

#### **Rauw vlees**

Eet geen (half)rauw vlees zoals rosbief, fricandeau, tartaar, filet américain en ossenworst. Gekookte, gerookte of gedroogde vleeswaren, zoals ham, rookvlees, bacon, salami, en gerookte zalm kunt u wel nemen. Zorg wel dat het vers is.

### Lever

Gebruik liever geen lever. Lever bevat veel vitamine A en te veel hiervan is schadelijk voor uw kind. Neem hooguit éénmaal per dag een boterham met leverbeleg (15-20 gram), zoals leverworst, paté of hausmacher.

### Rauwkost

Het eten van rauwkost is gezond, maar koop rauwkostsalades vers en bewaar ze niet te lang. Was rauwkost zorgvuldig.

## **Zijn aanvullingen nodig?**

### IJzer

Wanneer u de adviezen voor gezonde voeding volgt krijgt u voldoende ijzer binnen. Rijk aan ijzer zijn: volkorenproducten, vlees, peulvruchten en groenten.

Gebruik van vitamine C bij de maaltijd (bijvoorbeeld in de vorm van fruit, sap of groente) stimuleert de opname van ijzer uit te voeding.

### Foliumzuur

In het begin van de zwangerschap heeft u extra foliumzuur nodig. Foliumzuur komt in de meeste voedingsmiddelen voor, vooral in groenten en volkorenproducten. Aangeraden wordt om de eerste tien weken van de zwangerschap 0,5 mg foliumzuur per dag extra, in tabletvorm, te gebruiken.

### Vitaminen

Als u gezond en gevarieerd eet, zijn aanvullende vitaminen niet nodig. Soms wordt vanaf de vierde maand van de zwangerschap extra vitamine D geadviseerd in een dosering van 400 IE (10 microgram) per dag. Het is niet duidelijk of dit wel zinvol is. Neem geen multivitamine-preparaat. Daar zit meestal ook vitamine A in. Te veel vitamine A is schadelijk voor uw kind.

Als u geen vlees of vis eet, is het belangrijk om erop te letten dat uw voeding voldoende B-vitaminen en ijzer bevat. B-vitaminen zitten vooral in volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, eieren en zuivelproducten.

## **Voeding en zwangerschapsklachten**

### Misselijkheid

Vooraf in de eerste drie tot vier maanden van de zwangerschap kunt u last hebben van (ochtend)misselijkheid en overgeven. Niet eten maakt het meestal erger. Begin daarom met een licht ontbijt, en probeer daarna het eten over meerdere kleine, lichte maaltijden te verdelen. U merkt zelf welke voeding u het beste verdraagt. Het is niet erg als u vanwege de misselijkheid een tijdje wat minder eet. Probeer wel voldoende te blijven drinken.

### Maagzuur

Ook bij maagzuurklachten kan het helpen uw eten over meerdere kleine maaltijden per dag te verdelen. Eet rustig en kauw goed. Eet vanaf twee uur voor het slapengaan geen vast voedsel meer. Dat helpt om nachtelijk maagzuur of maagbranden te verminderen of te voorkómen.

### Verstopping

Drink tenminste anderhalve liter per dag; dat bevordert de stoelgang. Gebruik ruimschoots vezelrijke voedingsmiddelen, zoals volkorenbrood, volkoren graanproducten, aardappelen, groenten, fruit (vers of gedroogd), peulvruchten en noten.