

# Zwangerschap

zo eet je veilig en gezond



eerlijk over eten

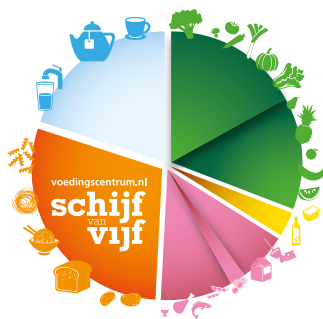
**Voedingscentrum**

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Dat kan met de Schijf van Vijf. Zorg dat je 2 keer per week vis eet en genoeg calcium, jodium en ijzer binnenkrijgt. Daarnaast is het advies om extra foliumzuur en vitamine D te slikken. Zo krijg je voldoende voedingsstoffen binnen en kan de baby in je buik goed groeien.

## Gezond en gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent kun je de meeste producten gewoon eten en drinken. Dit kun je ongeveer eten op een dag:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-7 bruine of volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten
-  of 4-5 aardappelen
-  40-50 gram smeer- en bereidingsvetten (margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)
-  1,5-2 liter water of thee
-  40 gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)
-  3-4 porties zuivel (zoals glas halfvolle melk en schaaltje halfvolle yoghurt van 150 gram/ml)
-  25 gram ongezouten noten



Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei:

-  200 gram vis
-  2-3 opscheplepels peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten
-  max. 500 gram vlees
-  2-3 eieren

Op [www.voedingscentrum.nl/zwanger](http://www.voedingscentrum.nl/zwanger) vind je verschillende dagmenu's voor tijdens je zwangerschap.

## Eet twee keer per week vis

Als je zwanger bent is het belangrijk om 2 keer per week vis te eten. De omega-3 vetzuren die in vis zitten zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en de ogen van ongeboren baby's. Kies 1 keer per week voor vette vis (zoals zalm en forel) en 1 keer per week voor magere vis (zoals schelvis en schol). Lukt dit niet? Slik dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA.



Verhit vis altijd goed.



Sommige soorten vis (zoals tonijn, makreel, sardines en paling) kun je beter niet eten omdat ze verhoogde gehaltes schadelijke stoffen bevatten. In onze app ZwangerHap zie je precies welke vis je wel en niet kunt eten.

## Eet voldoende producten met calcium, jodium en ijzer

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om genoeg calcium, jodium en ijzer binnen te krijgen. Dus eet voldoende producten met deze voedingsstoffen.

### Calcium

Calcium is belangrijk voor onder andere de botopbouw van je baby. Calcium zit vooral in zuivel. Neem je elke dag 3-4 glazen melk of yoghurt en eet je ongeveer 2 boterhammen met kaas? Dan krijg je genoeg calcium binnen. Lukt dat niet? Neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 milligram calcium.

### Jodium

Jodium is tijdens de hele zwangerschap belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van je baby. Jodium zit vooral in brood, zuivel en vis. Je krijgt genoeg jodium binnen als je dagelijks bijvoorbeeld 5 boterhammen eet, 3-4 porties (ongeveer een halve liter) zuivel neemt en 2 keer per week vis eet. Als dat niet lukt, is het advies om tijdens je zwangerschap elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium te nemen.

### IJzer

Genoeg ijzer binnenkrijgen is belangrijk om bloedarmoede tijdens je zwangerschap te voorkomen. IJzer zit vooral in vis, vlees, groente en volkoren graanproducten. Eet bij elke maaltijd groente of fruit, dan neemt je lichaam ijzer uit de maaltijd makkelijker op. De verloskundige laat de ijzerwaarde in je bloed controleren en raadt een ijzersupplement aan als je dat nodig hebt.



### **Mijn Eetmeter**

Twijfel je of je genoeg producten met calcium, jodium en ijzer binnenkrijgt? Vul dan een aantal dagen onze app Mijn Eetmeter in. Daarin zie je precies wat je aan voedingsstoffen binnenkrijgt.

## **Foliumzuur en vitamine D**

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op je gezonde voeding een foliumzuur- en vitamine D-supplement nodig.



### **Vitamine D**

Vitamine D helpt ondermeer bij de btopbouw van je baby.

Slik elke dag 10 microgram vitamine D tijdens de hele zwangerschap.

### **Foliumzuur**

Slik elke dag 400 microgram foliumzuur, vanaf het moment dat je zwanger wilt worden tot 10 weken in de zwangerschap. Foliumzuur verkleint de kans op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje.

## **Is een multivitaminepil nodig?**

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 foliumzuur en vitamine D supplementen meer te slikken.

## **Vegetarisch eten**

Vegetarisch eten met zuivel, ei en vis kan prima als je zwanger bent. Let er wel op dat je genoeg ijzer, jodium, calcium, eiwitten en vitamine B1, B2, B12 en (vis)vetzuren binnenkrijgt. Je kunt vlees vervangen door elke week 1 keer een extra portie peulvruchten, 2 keer een extra portie noten en 1 ei extra te eten.

Als je heel weinig of geen vlees of vis eet, zorg er dan voor dat je genoeg vitamine B12 binnenkrijgt door een vitamine B12-supplement te slikken. Eet je geen vis, neem dan ook een (vis)vetzuren supplement.

## Wat kun je beter niet, of minder vaak nemen?

Tijdens de zwangerschap kun je de meeste producten gewoon blijven eten en drinken. Er zijn een aantal producten die je beter niet of niet te veel kunt nemen. Deze producten kunnen schadelijk zijn voor jezelf of voor je baby.

### Neem niet:

- Sommige soorten vis, zoals makreel, paling, sardine, tonijn, krab of garnalen
- Lever
- Alcohol
- Bepaalde kruidenthee, zoals venkelthee, anijsthee of kaneelthee
- Kruidenpillen, zoals valeriaan of knoflookpillen

### Neem niet te veel:

- Soja, zoals sojadrink en sojayoghurt. Vervang je zuivel door een plantaardig alternatief? Neem dan niet meer dan 4 glaasjes of schaaltjes (150 ml) per dag. En eet daarnaast maximaal 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu of tempé.
- Leverproducten, zoals leverworst en paté. Eén keer per week een boterham met een dun laagje smeerleverworst of paté kan geen kwaad.
- Zoethout, zoals in zoethoutthee en drop. Het advies is maximaal 8 dropjes per dag. Je hebt drop niet nodig voor je gezondheid, dus eet drop niet te veel en te vaak. Neem bij een hoge bloeddruk geen drop en geen zoethoutthee of sterrenmix.
- Cafeïne, zoals in koffie en thee. Drink maximaal 2 kopjes koffie per dag, of bijvoorbeeld 3 kopjes thee en 1 kopje koffie.

## Veilig eten

Als je zwanger bent, ben je gevoeliger voor voedselinfecties. Daarom is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan:



Goede hygiëne, zoals handen wassen met water en zeep voor het koken en voor het eten.



Goed bewaren. Zet je koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4°C. Eet koelverse producten uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum op, of na openen binnen 2 dagen.



Goed verhitten van rauwe dierlijke producten, zoals:

- Rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees
- Rauwe en gerookte vis
- Rauw ei
- Rauwe kiemgroente
- Zachte kaas gemaakt van rauwe melk
- Rauwe melk rechtstreeks van de boer



## ZwangerHap

Wat kan ik wel en beter niet eten? Met onze gratis app ZwangerHap kun je dit makkelijk per product opzoeken. Download de app of kijk op [www.voedingscentrum.nl/zwangerhap](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerhap)

## Gewicht

### Hoeveel kilo kom je aan?

Hoeveel je aankomt hangt voor een groot deel af van je gewicht voor je zwangerschap. Als je gewicht bijvoorbeeld aan de lage kant was, dan zul je meer aankomen dan wanneer je gewicht al hoger was. Zwangere vrouwen met een normaal gewicht komen gemiddeld 14,5 kilo aan, terwijl vrouwen met ernstig overgewicht maar zo'n 6 kilo aankomen.

### Afvallen

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

### Eten voor twee?

Als je zwanger bent, eet je voor jezelf én voor je baby. Maar toch hoeft je niet 2 keer zoveel te eten. Je lichaam gebruikt iets meer energie omdat de baby moet groeien, maar aan het einde van je zwangerschap beweegt je vaak minder. Heb je trek, eet dan bijvoorbeeld iets uit de Schijf van Vijf, zoals een stuk fruit of een volkoren boterham met gezond beleg, zoals 100% notenpasta.

## 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 genoeg 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 volkoren cracker.



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

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)