





Voedingsadviezen voor zwangeren

1. Gezond en gevarieerd met de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent heb je dit op één dag ongeveer nodig:

-  250 gram groente
-  200-300 gram fruit
-  175-245 gram volkoren- of bruinbrood, dat zijn 5-7 boterhammen
-  200-250 gram volkoren graanproducten of aardappelen
-  1,6 liter, zoals water of thee
-  50-55 gram smeerbare en vloeibare vetten, zoals margarine of olie
-  30 gram ongezoeten noten
-  550 milliliter zuivel, waarvan 200 milliliter zuivelalternatieven
-  20 gram kaas

En neem elke week ook:

-  250 gram peulvruchten, tofu of tempé
-  2 porties vis van ieder 100 gram
-  3 eieren
-  300 gram waarvan maximaal 100 gram rood vlees

Twijfel je of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt? Vul dan een aantal dagen de app **Mijn Eetmeter** in.



Wil je meer weten?

www.voedingscentrum.nl/zwanger

2. Eet twee keer per week vis




Eet één keer per week vette vis zoals zalm of forel




Eet één keer per week magere vis zoals schelvis of schol

Lukt dit niet? Slik dan dagelijks een omega-3 (vis)vetzuren-supplement met 250-450 mg DHA.



 Verhit vis altijd goed.

 Vissen zoals tonijn en makreel kun je beter niet eten omdat ze teveel schadelijke stoffen bevatten. Zoek elke vissoort op in de app **ZwangerHap**.



3. Eet voldoende producten met calcium, jodium en ijzer



Eet 5-7 boterhammen voor jodium

Lukt dit niet? Neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 µg jodium.



Neem 550 milliliter zuivel en zuivelalternatief voor calcium

Drink 550 milliliter zuivel waarvan 200 milliliter een zuivelalternatief kan zijn.

Dit is bijvoorbeeld 1 glas (200 ml) halfvolle melk of karnemelk, 1 glas (200 ml) verrijkte sojadrink en 1 schaalte (150 ml) halfvolle yoghurt of magere kwark.

Lukt dit niet? Neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 mg calcium.



Eet vis, kip, vlees, groente en volkoren graanproducten voor ijzer

Als je ijzerwaarde te laag is, krijg je een supplement voorgeschreven door de verloskundige/gynaecoloog.

4. Neem een foliumzuur en vitamine D supplement

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op gezonde voeding 2 supplementen nodig:



Vitamine D

Neem 10 µg per dag tijdens de hele zwangerschap.



Foliumzuur

Neem 400 µg per dag vanaf ten minste 4 weken vóór de zwangerschap tot 10 weken in de zwangerschap.

Goedkopere huismerken zijn even goed als duurere A-merken.



Als je een multivitamine speciaal voor zwangeren wil gebruiken, kijk dan op het etiket of er wel genoeg in zit van de voedingsstof die jij nodig hebt.

5. Neem sommige producten niet of niet te veel

Tijdens de zwangerschap kun je de meeste dingen gewoon eten en drinken. Er zijn een aantal producten waar je beter niet te veel van kunt nemen of die je beter helemaal kunt laten staan. Twijfel je? Download de app **ZwangerHap**.

 **Neem niet**




Alcohol

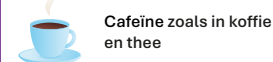


Lever

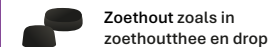


Bepaalde kruiden thee zoals venkelthee, anijsthee en kaneelthee

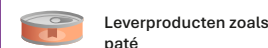
 **Neem niet te veel**



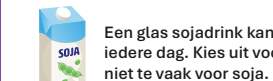
Cafeïne zoals in koffie en thee




Zoethout zoals in zoethoutthee en drop



Leverproducten zoals paté



Een glas sojadrink kan iedere dag. Kies uit voorzorg niet te vaak voor soja.

 Neem niet meer dan 3 glazen (1 glas is 200 ml) sojadrink per dag. En eet daarnaast hooguit 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.

6. Eet veilig tijdens de zwangerschap

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.



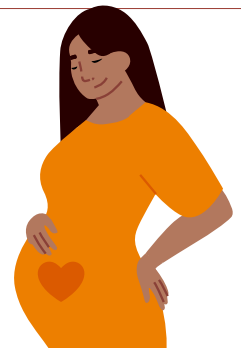
Goed bewaren

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



Goed verhitten van rauwe dierlijke producten

Zoals rauwmelkzachte kazen en rauw vlees en rauwe vis. Zo voorkom je infecties met listeria en toxoplasma.



eerlijk over eten

Voedingscentrum