

# IK BEN ZWANGER EN IK EET GEEN...

Welke producten kunnen schadelijk zijn voor de baby in je buik? Lees het hieronder. Maak je niet meteen ongerust als je één keer een product uit deze tabel hebt gegeten of gedronken. De kans dat het schadelijk is, is klein.

Neem geen rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees. Verhit rauw vlees door en door. Zo dood je eventuele ziekmakers zoals Toxoplasma gondii.

Vis is heel gezond, maar sommige soorten kunnen zware metalen bevatten. Eet daarom geen roofvissen en niet meer dan 2 porties vette vis per week en varieer met vissoorten. Eet geen rauwe of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten.

Eet geen kaas gemaakt van rauwe melk. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten en dat kan schadelijk zijn voor de baby in je buik.



Drie koppen zwarte of groene thee past in een gezond voedingspatroon. Wissel (kruiden)thee af met andere dranken, zoals water.

	Neem niet
<b>VLEES</b>	
Rauw vlees* (tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk)	X
Rauwe of gedroogde vleeswaren* (filet américain, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, rosbief, rauwe ham, parmaham, salami, cervelaat)	X
<b>LEVERPRODUCTEN</b>	
Lever	X
Leversmeerworst of leverpaté	X
<b>VIS</b>	
Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling* (gerookte zalm, makreel), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking	X
Sushi met rauwe vis	X
Rauwe schaal- en schelpdieren* (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels)	X
Roofvissen (zwaardvis, tonijn, haai, koningsmakreel). Tonijn uit blik is geen probleem	X
Wilde paling en wolhandkrab uit Nederlandse wateren. De meeste paling in de supermarkt is kweekpaling en is veilig	X
Vette vis (makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel)	Maximaal 2x per week
<b>ZUIVEL EN EIEN</b>	
Kaas gemaakt van rauwe melk, zoals sommige soorten zachte (buitenlandse) kazen*. Op het etiket staat dan 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'. De meeste kazen zijn gemaakt van verhitte melk, zoals veel harde kazen, mozzarella en feta. Deze kun je wel gewoon eten	X
Rauwe eieren* en producten met rauwe eieren, zoals zelf-gemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig, let bij tiramisu op dat er geen alcohol in zit)	X
Rauwe melk*. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan geen kwaad	X
<b>DRANKEN</b>	
Alcohol	X
Dranken met veel cafeïne (koffie of energiedrankjes)	Maximaal 1 per dag
Venkelthee en anijsthee	1 à 2 glazen per dag
Zoethoutthee	1 à 2 glazen per dag
<b>KRUIDEN</b>	
Kruidenpreparaten (pillen) en etherische olie van kruiden	X
Keukenkruiden: anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper	Gebruik niet te veel van van deze kruiden
<b>OVERIG</b>	
Kalebaskalk (pimba)	X
Drop	Maximaal 2-3 per dag

\* De producten met een \* kun je wel eten als je ze goed verhit.

Wil je weten waarom deze adviezen gelden?

[www.voedingscentrum.nl/5xveiligvoorzwangeren](http://www.voedingscentrum.nl/5xveiligvoorzwangeren)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**