

# 5 x veilig voor zwangeren

Tijdens je zwangerschap ben je extra gevoelig voor voedselinfecties. Wat je eet of drinkt kan schadelijk zijn voor je kind. Bekijk onze 5 tips voor het veilig omgaan met eten en drinken als je zwanger bent.

## 1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt. Voor bederfelijke producten uit de koeling is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de houdbaarheidsdatum (TGT-datum: Te Gebruiken Tot of THT-datum: Ten minste Houdbaar Tot).

Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of vriezer.

## 2 Wassen



Was je handen altijd met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees, rauwe vis en rauwe groente, na toiletbezoek, na het schoonmaken van de kattenbak en na tuinieren.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

Verschoon vaatdoekjes dagelijks en was of reinig vaatdoekjes, theedoeken, handdoeken, afwassponsjes en afwaskwasten op minimaal 60 graden.

## 3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels) dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

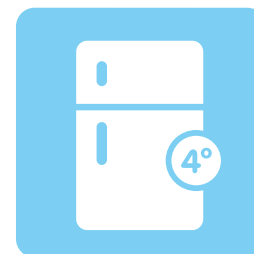
## 4 Verhitten



Eet geen rauw(e) vlees, vleeswaren, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren, kiemgroenten en drink geen rauwe melk. Verhit deze producten door en door voordat je ze eet of drinkt.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

## 5 Koelen



Zet je koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Bewaar koelverse levensmiddelen (bijvoorbeeld vleeswaren of kant-en-klaarmaaltijden) in de koelkast en niet te lang. Eet deze producten uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum op of tot maximaal 2 dagen na openen.



### Let op!

Sommige producten kunnen zwangeren beter niet nemen zoals alcohol en lever. De inname van cafeïne, leverproducten (zoals paté), soja en zoethout kan het beste beperkt blijven. Daarnaast is het opletten met schadelijke stoffen zoals in sommige soorten vis of kruidenthee. Rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse zachte kaas, gerookte vis kun je veilig eten als je ze door en door verhit, zoals bijvoorbeeld in een ovengerecht.



Kijk voor meer uitleg op [voedingscentrum.nl/zwanger](https://voedingscentrum.nl/zwanger) of in de app ZwangerHap.