

Tips voor een Gezonde Zwangerschap

Inclusief de nieuwe voedingsrichtlijnen van de Gezondheidsraad uit 2021

DE BASIS VOOR EEN GEZOND EETPATTERN

Het belangrijkste in een gezond eetpatroon is wat je juist wel eet. Je geeft je kindje een gezonde start met een eetpatroon met voornamelijk groenten, fruit, volkoren granen, noten, peulvruchten, vloeibare plantaardige olie, zuivel en vis.

Daarnaast adviseren we zwangeren (net aan als iedereen) rood en bewerkt vlees zoals rund en varken, harde vetten, zout, suikerrijke (vruchten)dranken, en ultra-bewerkte voedingsmiddelen te beperken en natuurlijk geen drup alcohol te drinken.



Meer weten over een gezond eetpatroon? Lees ons boek *Eet als een expert!* Daarin geven we wetenschappelijk onderbouwde adviezen, praktische tips & recepten.



VETTE VIS

Ons advies: eet elke week in totaal 200 gram zalm, forel of haring met ASC label en een visoliesupplement met 250 mg DHA (bij voorkeur met EPA).

GEEF BACTERIËN GEEN KANS!

Voorkom voedselinfecties door goede hygiëne en eet geen rauwe (of onvoldoende verhitte) dierlijke voedingsmiddelen. Of verhit ze alsnog door en door.

- Eet geen rauwe of zachtgekookte **EIEREN** (ook niet in beslag)
- Vermijd rauwe, ongepasteuriseerde **MELKPRODUCTEN EN KAZEN**
- Eet geen rauw, gerookt, gedroogd of gefermenteerd **VLEES**
- Was ongewassen **GROENTEN, KIEMGROENTEN EN FRUIT** goed, of verhit ze grondig
- Vermijd rauwe, gerookte en (vacuüm) voorverpakte **VIS, SCHAAL- EN SCHELPODIEREN**

WELKE SUPPLEMENTEN MOET IK SLIKKEN?

Slik vanaf je kinderwens (minstens 4 weken voor de bevruchting) tot week 10 elke dag **400 mcg foliumzuur** en de hele zwangerschap **10 mcg vitamine D**. Uit voorzorg adviseren we ook **250-500 mg visvetzuren (DHA)** per dag.

Lukt het niet om met je eetpatroon voldoende calcium (1.000 mg), jodium (200 mcg), ijzer (16 mg) binnen te krijgen? Dan kun je een supplement overwegen.

VERMIJD OF BEPERK SCHADELIJKE STOFFEN

Met deze voedingsmiddelen loop je risico om teveel schadelijke stoffen binnen te krijgen. Sommige kun je beter helemaal vermijden, anderen kun je in kleine hoeveelheden nog veilig eten.

- ALCOHOL**
Drink geen drup!
- VISSEN MET SCHADELIJKE STOFFEN**
Eet geen vissen met teveel kwik, dioxinen of PFAS, zoals garnalen, heilbot, krab, tonijn, zeebaars, makreel, paling, sardine, sprat.
- LEVERPRODUCTEN**
Eet geen lever en eet maximaal 1 keer per week leverworst of paté op brood.
- LOOD**
Drink geen kraanwater uit loden waterleidingen.
- SOJA**
Eet of drink maximaal 2-3 porties sojaproducten per dag.
- ACRYLAMIDE & FURANEN**
Laat producten zoals als brood, ontbijtgranen, koek, crackers en aardappelproducten bij het bereiden goudgeel worden in plaats van bruin of zwart.
- CAFEÏNE**
Drink of eet niet meer dan 200 mg cafeïne per dag. Max. 2 kopjes (decaf) koffie (125ml) per dag of maximaal 2 à 3 bekers (250 ml) thee per dag. Energiedrankjes en cola raden we af.
- SUPPLEMENTEN**
Vermijd vitaminesupplementen met vitamine A, kruidenpillen, -supplementen, soja-concentraat, poeders, etherische oliën, of drankjes.
- KEUKENKRUIDEN**
Beperk keukenkruiden zoals anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassofras, dong quai, foelie en peper tot 1 theelepel per keer en wissel dagelijks verschillende kruiden af.
- KRUIDENMELANGES**
Beperk anijs-, venkel-, kaneel-, en zoethoutthee en alle melanges waar ze inzitten zoals sterrenmix en sterrenmunt tot maximaal 1 mok per dag.
- DROP & ZOETHOUT**
Eet maximaal 3 dropjes per dag, en eet geen zoethoutstokjes.
- KRUIDENINFUSIONS**
Drink geen thee van kruiden als komkommerkruid, kleinhoefblad, smeerwortel, kruiskruid of crotalaria.

Dit zijn nieuwe (of aangepaste) voedingsrichtlijnen voor zwangeren van de Gezondheidsraad. Op iamafoodie.nl/zwanger vind je onze toelichting en de verschillen met *Eet als een Expert zwanger* (2019). Zo blijf je up-to-date.



Marijke Berkenpas



Gaby Herweijer

DE AUTEURS



Liesbeth Smit



Rob van Berkel



Evertien van der Leek



MEER WETEN OVER VOEDING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP? In *Eet als een Expert - Zwanger!* worden al jouw vragen over voeding voor en tijdens de zwangerschap beantwoord door een team van kinderdiëtisten, voedings- en gezondheidswetenschappers.

[WWW.IAMAFODIE.NL/ZWANGER](http://www.iamafoodie.nl/zwanger)

I'M A FOODIE