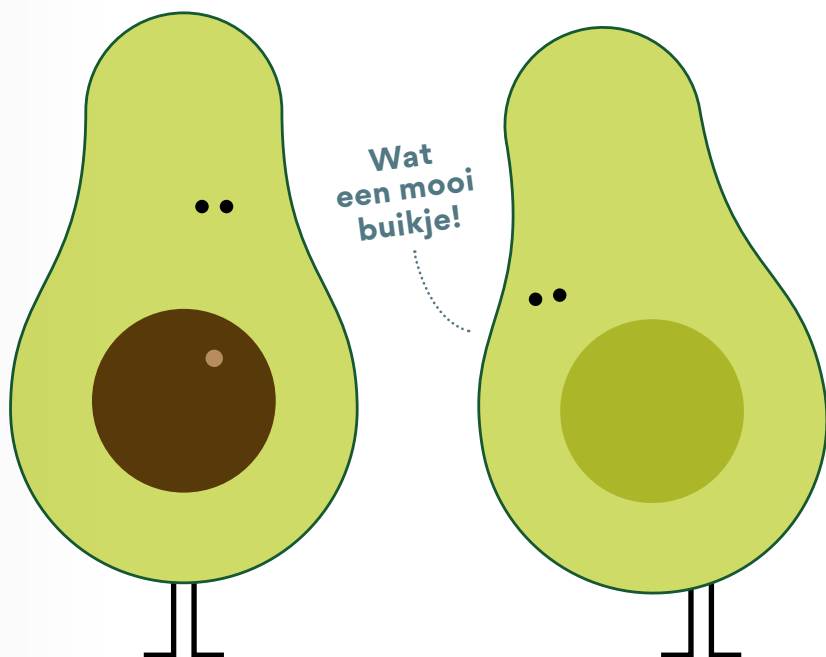


Achtergronddocument

Gezond eten als je zwanger bent

Voor zorg-
professionals



Dit achtergronddocument geeft duiding aan de adviezen in de brochure ‘Gezond eten als je zwanger bent’ en noemt de belangrijkste bronnen. De brochure ‘Gezond eten als je zwanger bent’ is geschreven op basis van adviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Ivoren Kruis en aanvullende bronnen. De brochure heeft een positieve insteek: wat mag en moet je vooral wel eten tijdens de zwangerschap. De meest essentiële adviezen over wat je niet mag eten, worden in deze brochure natuurlijk ook genoemd.

Verantwoording

De brochure en het achtergronddocument zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door dr.ir. Manon van Eijsden en ir. Michelle van Roost van communicatie- & adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijsden is voedingskundige en epidemioloog, Michelle van Roost is levensmiddelen-technoloog en BGN-gewichtsconsulent. De brochure en het achtergronddocument zijn in 2021 herzien.

De auteurs stemden de inhoud zorgvuldig af met diverse zorgprofessionals uit de praktijk. Aan deze brochure werkten mee: verloskundigen Joke Brandenburg, Martine Gerritsen en Karla van Vliet, kindardiëtisten Esther Konijn en Elisa van der Molen, kindertandarts Daniëlle Majtlis – de Haes en mondhygiënist Lianne Lageweg.

De Nederlandse Zuivel Organisatie is uitgever van de brochures en beoogt hiermee de consument informatie te geven over gezonde voeding. Brochures en achtergronddocumenten zijn in print en als downloads beschikbaar. De brochures kunnen door diëtisten, verloskundigen, huisartsen, jeugdartsen en –verpleegkundigen, (kinder)tandartsen en andere zorgprofessionals gratis besteld worden op www.zuivelengezondheid.nl.

Inhoudsopgave

Gezond en gevarieerd	4
Extra vitamines	5
Veiligheid voorop!	5
Lekker veel groente	6
Gezond aankomen	6
Hoeveel weegt... ..	7
Kies volkoren	7
Vlees & vleesvervangers	8
Goed bezig met zuivel	8
Vis, een slimme keuze	9
Meer gezonde vetten eet je zo	11
Voldoende drinken	11
Ook je mond gezond	12
Recepten	12
Bronnen	13

Gezond en gevarieerd

De lijst met aanbevolen hoeveelheden ('Dit heb je elke dag nodig') is afkomstig van de website van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum gebruikt 'porties', maar het is de vraag of de gemiddelde consument weet hoeveel een portie is. Daarom is gekozen voor de hoeveelheden (gram of ml) die overeenkomen met deze porties.¹ Omdat de inname van ijzer een aandachtspunt is tijdens de zwangerschap,² is bij de aanbevolen hoeveelheden de tip geplaatst om bij elke maaltijd groente en fruit te eten. De vitamine C in groente en fruit bevordert de opname van ijzer uit plantaardige bronnen.³

Het advies om 6 à 7 keer op een dag iets te eten en drinken, volgt uit de aanbevelingen van het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis. Het Voedingscentrum adviseert regelmatig kleine porties te eten als je last hebt van zwangerschapsmisselijkheid.⁴ Tegelijkertijd is meer dan 7 keer op een dag eten niet goed voor het gebit en wordt geadviseerd om je tanden tussendoor ook rust te geven door minimaal 2 uur niets te eten.⁵ Met 7 keer eten en telkens 2 à 3 uur ertussen kom je prima uit. Bijvoorbeeld door te eten om 7u, 10u, 12u, 14u, 16u, 18u en 20u. Bij 6 maaltijden zou het ritme kunnen zijn: 7u, 10u, 12u, 15u, 18u en 20u.

Als extra stimulans om gezond en gevarieerd te eten is een 'wist je dat' toegevoegd over de smaakontwikkeling in de baarmoeder. Een foetus kan smaken proeven via het vruchtwater. Deze vroege blootstelling kan helpen bij de verdere smaakontwikkeling, met name als de moeder na geboorte ook borstvoeding geeft.⁶

Extra vitamines

De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen extra foliumzuur te nemen (van 4 weken voor tot 8 weken na conceptie) om neurale buisdefecten te voorkomen. Daarbij geldt dat 8 weken na conceptie overeenkomt met 10 weken zwangerschap.^{2,7} In 2012 gaf de Gezondheidsraad een vitamine D supplementieadvies voor zwangere vrouwen. Reden hiervoor was dat er tekorten kunnen optreden bij vrouwen die te weinig producten nuttigen die vitamine D bevatten en/of te weinig blootstelling hebben aan zonlicht om zelf voldoende vitamine D aan te maken. Dergelijke tekorten kunnen nadelige gevolgen hebben voor moeder en kind.⁸ In haar advies met voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen uit 2021 geeft de Gezondheidsraad een verdere onderbouwing van het supplementieadvies op basis van nieuwere wetenschappelijke bevindingen. Zo zijn er gunstige effecten gevonden van vitamine D-suppletie op zwangerschapsdiabetes, geboortegewicht en astma-achtige symptomen.²

De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen om geen vitamine A-supplementen, lever en leverproducten te nemen om zo een ongezond hoge inname, wat het ongeboren kind kan schaden, te mijden.^{2,9} Vitamines speciaal voor zwangere vrouwen bevatten in principe lage doseringen en vitamine A in de vorm van bètacaroteen, maar uit voorzorg wijzen we hier wel op. Ook benoemen we het vermijden van lever en het beperken van leverproducten.¹⁰

Veiligheid voorop!

Het Voedingscentrum specificeert producten die je tijdens de zwangerschap beter niet kunt eten en legt uit waarom. We hebben gekozen voor een overkoepelend advies, omdat we de nadruk juist willen leggen op wat wél mag en zelfs moet. Het deel 'wat mag niet' wordt wel benoemd. Het gaat daarbij vooral om rauwe producten van dierlijke oorsprong die bacteriën of parasieten kunnen bevatten waar je ziek van kunt worden, zoals listeria of salmonella.^{2,11}

De Gezondheidsraad geeft aan dat er bij harde kazen van rauwe melk slechts een klein risico is op Listeria. Daarnaast kan Listeria in harde kazen vanwege het lage vochtgehalte niet uitgroeien tot hoge aantallen.² Het Voedingscentrum heeft haar advies daarom aangepast. Harde kazen van rauwe melk kunnen door zwangere vrouwen gewoon gegeten worden. Zachte kazen van gepasteuriseerde melk, zoals mozzarella, kunnen ook gewoon gegeten worden.¹¹

Lekker veel groente

We benoemen het advies voor groente en fruit om daarna in te zoomen op groente, omdat de hoeveelheid groenten minder makkelijk gehaald wordt dan de hoeveelheid fruit. Of de groenten in groentesoep wel of niet onder de Schijf van Vijf valt, hangt af van het bereidingsproces.^{12:p.26} De specificatie voert voor deze brochure echter te ver. Daarnaast is elke hap groente méér mooi meegenomen en groentesoep is een makkelijke manier om groente binnen te krijgen.

Vanuit het oogpunt van voedselveiligheid benoemen we hier dat je groenten moet wassen en kiemgroenten het beste even kunt verhitten. Kiemgroenten kunnen namelijk ook bacteriën bevatten waar je ziek van kunt worden.^{2,11}

Gezond aankomen

Vrouwen met een gezond gewicht voor de zwangerschap (BMI tussen de 18,5 en 25 kg/m²) komen gemiddeld 14,5 kg aan tijdens de zwangerschap.¹³ De Gezondheidsraad stelt dat de optimale gewichtstoename tijdens de zwangerschap afhankelijk is van het gewicht van de vrouw voordat ze zwanger raakt.² Volgens internationale richtlijnen mogen vrouwen met een gezond gewicht meer aankomen dan vrouwen met overgewicht of obesitas.¹⁴ De Gezondheidsraad ziet deze internationale richtlijnen als richtinggevend en formuleert geen specifieke aanbevelingen. In overeenstemming hiermee benoemen we het belang van gezond aankomen en verwijzen we naar de verloskundige als vrouwen willen weten hoeveel ze mogen aankomen.

Hoeveel weegt...

Hier maken we letterlijk de vertaalslag van het advies in grammen naar de keukentafel. Door inzicht te geven in wat een tomaatje en een paar broccoliroosjes wegen, maak je het zwangere vrouwen makkelijker om meer groente te eten. De groenten zijn zelf afgewogen op een keukenweegschaal.

Kies volkoren

Het advies om volkoren graanproducten en volkorenbrood te eten dient meerdere doelen. Volkoren graanproducten zijn een bron van vezels en daarmee goed voor de stoelgang. Daarnaast bevatten deze producten ijzer, B-vitamines en jodium (in het geval van brood).¹⁵ Jodium is een aandachtspunt volgens de Gezondheidsraad. Er zijn aanwijzingen dat een substantiële groep zwangere vrouwen onvoldoende jodium binnenkrijgt.² De Gezondheidsraad adviseert supplementie als de inname structureel onder de voedingsnorm van 200 microgram per dag blijft. Het is echter lastig te bepalen wanneer een vrouw structureel te weinig jodium binnenkrijgt en om een algemene aanbeveling te doen. Het Voedingscentrum adviseert vrouwen om hun inname bij te houden in de Eetmeter-app en te overleggen met de verloskundige als hun jodiuminname te laag is.³ Wij kiezen voor een meer pragmatisch advies, namelijk om te overleggen met de verloskundige als een zwangere vrouw minder dan 4 boterhammen per dag eet. Dit is de ondergrens van de aanbevolen hoeveelheid brood.

Jodium wordt toegevoegd via het zout (bakkerszout), maar dit is niet verplicht. Met name biologisch brood wordt wat vaker zonder bakkerszout gemaakt, maar ook 'gewoon' brood kan zonder bakkerszout zijn gemaakt.¹⁶ Daarom de tip om het te checken.

Volkoren is een wettelijk beschermde term bij brood en moet dus op het etiket staan. Sommige meergranenbroden mogen wettelijk gezien niet als volkoren worden aangemerkt, maar bevatten toch veel vezels door toevoeging van (hele) granen, zaden en pitten.

Daarom ook het advies om naar vezelgehalte te kijken. Bruinbrood valt ook onder de Schijf van Vijf. Hoewel volkorenbrood de voorkeur heeft, is bruinbrood een prima alternatief als het vezelgehalte maar minimaal 4,5 gram per 100 gram is.^{17,12;p.29}

Vlees & vleesvervangers

De Gezondheidsraad adviseert in de Richtlijnen goede voeding om meer plantaardig en minder dierlijk te eten, dat betekent dus minder vlees.¹⁸ Tijdens de zwangerschap is voldoende inname van ijzer echter belangrijk om bloedarmoede te voorkomen.² Vlees is een goede bron van ijzer, maar hoeft ook tijdens de zwangerschap niet elke dag als er ijzerrijke alternatieven worden gekozen.¹⁹

We benoemen eerst de alternatieven die het meest aansluiten bij de dagelijkse praktijk zoals ei en vis. Peulvruchten benoemen we apart, met voorbeelden. De inname van peulvruchten in Nederland is relatief laag, daarom willen we er juist extra nadruk op leggen.²⁰ Tot slot benoemen we de kant-en-klare vleesvervangers en benadrukken dat daar toegevoegd ijzer in moet zitten. Het Voedingscentrum heeft niet alleen criteria opgesteld voor ijzer, maar ook voor vitamine B12, B1 en het eiwitpercentage van vleesvervangers. In deze brochure richten we ons alleen op ijzer, om het niet te complex te maken.

De Gezondheidsraad adviseert minder rood vlees, meer wit vlees. Wit vlees bevat minder ijzer dan rood vlees.¹⁸ Het Voedingscentrum geeft geen expliciet advies hierover in de zwangerschap. We hebben ervoor gekozen vooral het belang van variatie te benadrukken.

Goed bezig met zuivel

Calcium is onder meer belangrijk voor opbouw en behoud van botten; dat geldt voor het ongeboren kind maar ook voor de moeder zelf, zeker als zij nog jong is (<30 jaar).²¹ De Gezondheidsraad geeft in de Richtlijnen goede voeding geen concreet advies over magere, halfvolle of volle zuivel. Het Voedingscentrum adviseert mager of

halfvol vanwege verzadigd vet.²² We hebben ervoor gekozen dit als tip mee te geven. Zuivel is ook een bron van vitamine B12. Als een zwangere vrouw geen melk kan drinken, zijn sojadranken een alternatief, mits deze toegevoegd B12 en calcium bevatten.²² Er zit geen jodium in sojadranken, daarom is het belangrijk dat een zwangere vrouw voldoende jodium uit andere bronnen haalt.³

Vis, een slimme keuze

De Gezondheidsraad geeft het advies verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet. Daarnaast geldt het advies één keer per week bij voorkeur vette vis te eten vanwege de omega-3 vetzuren die het risico op hart- en vaatziekten verlagen.¹⁸ Voor zwangere vrouwen is voldoende vis eten ook van belang omdat omega-3 vetzuren belangrijk zijn voor de hersenontwikkeling en het gezichtsvermogen van het ongeboren kind.²³

De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen twee keer per week vis te eten, waarvan één keer magere en één keer vette vis. Vette vis kan relatief veel dioxines bevatten. Om die blootstelling te beperken adviseert de Gezondheidsraad één keer per week vette vis. Daarnaast kan vis kwik en PFAS bevatten. In de tabel op de volgende pagina staat aangegeven welke vissoorten volgens de Gezondheidsraad gegeten kunnen worden zonder overmatige blootstelling aan schadelijke stoffen. Op basis hiervan benoemen we in de brochure welke vissoorten beter niet gegeten kunnen worden en welke wel. De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen die geen vis eten om dagelijks een supplement met 250 tot 450 milligram DHA te slikken.² Vis is ook een bron van jodium, dat noemen we niet in de brochure. Jodium wordt al op andere plekken genoemd. De belangrijkste reden om vis te eten zijn de visvetzuren, daar leggen we nu de nadruk op.

Aanbevelingen over vissoorten waarmee de blootstelling aan schadelijke stoffen via vis beperkt blijft, uitgaande van een portie vette vis en een portie magere vis per week.

	Magere vissoorten	Vette vissoorten
Vak waaruit wekelijks twee porties gegeten kunnen worden	Heek Meerval uit aquacultuur Pangasius uit aquacultuur Schar Schelvis Schol Tarbot uit aquacultuur Tilapia uit aquacultuur Tong Wijting	Forel uit aquacultuur Zalm uit aquacultuur
Vak waaruit wekelijks één portie gegeten kan worden	Mosselen	Wilde forel Haring Wilde zalm
Vak waaruit zo nu en dan (niet wekelijks) een portie kan worden gegeten	Kabeljauw	
Consumptie van deze soorten wordt afgeraden	Baars Bot Garnalen Heilbot Houting Karper Krab Tonijn Zeebaars Zeeduivel Zeewolf	Lever van heek, kabeljauw, enz Makreel Paling Sardine Sprat

Bron: Gezondheidsraad

Meer gezonde vetten eet je zo

Andere bronnen van onverzadigd vet zijn plantaardige oliën, noten en avocado. Halvarine en zachte margarine worden gemaakt van plantaardige oliën en worden daarom door de Gezondheidsraad geadviseerd, in plaats van producten die meer verzadigde vetten bevatten, zoals roomboter.¹⁸ Het Voedingscentrum maakt geen duidelijk onderscheid tussen halvarine en margarine in de voorlichting en gebruikt de termen ook door elkaar. Officieel bevat margarine 80% vet en halvarine 39 - 41%.²⁴ Bijna alle kuipjes in de supermarkt zijn halvarines of bevatten minder dan 80% vet. We benoemen daarom alleen halvarine. Om dicht bij de belevingswereld van de consument te blijven, raden we roomboter niet af maar benoemen we het als optie voor af en toe. Om verder richting te geven benoemen we specifiek de andere bronnen van onverzadigde vetten die je als broodbeleg kunt gebruiken: avocado, pindakaas en notenpasta.

Voldoende drinken

De aanbevolen hoeveelheid vocht (1,5 tot 2 liter) is voor zwangere vrouwen niet anders dan voor niet-zwangere vrouwen.²⁵ Naast de benodigde hoeveelheid zuivel is het advies vooral water en thee zonder suiker te drinken. Voor sommige soorten thee geldt een beperking in de zwangerschap; het gaat dan om theesoorten van specifieke specerijen of kruiden die ongewenste bijeffecten kunnen hebben. Anijsthee is een voorbeeld, net als venkelthee en kaneelthee. Zoethoutthee bevat glycyrrhizine en kan de bloeddruk verhogen. De Gezondheidsraad adviseert maximaal één kop per dag bij een normale bloeddruk, en geen zouthoutthee als de zwangere vrouw een verhoogde bloeddruk heeft.^{2,3} Voor cafeïne houden we het advies van de Gezondheidsraad aan: maximaal twee koppen per dag. Omdat ook cafeïnevrije koffie lijkt samen te hangen met ongunstige zwangerschapsuitkomsten, is ook hierbij het advies: maximaal twee koppen per dag.^{2,3} Energiedrankjes bevatten per portie evenveel cafeïne als koffie.²⁶ Hoewel 1 energiedrankje per dag mag, raden we dit niet aan omdat het ook veel suikers en zuren kan bevatten.

Water uit loden leidingen en uit nieuwe leidingen en kranen kan lood bevatten, wat schadelijk kan zijn voor de gezondheid van ongeboren kinderen. Daarom het advies om bij loden leidingen flessenwater te gebruiken en bij nieuwe leidingen en kranen het water de eerste drie maanden goed door te laten stromen voor gebruik.^{2,27}

Het standaard advies van geen alcoholdrinken geven we een positieve draai door te wijzen op lekkere alcoholvrije dranken en met het recept voor een alcoholvrije cocktail.

Ook je mond gezond

Tijdens de zwangerschap is het tandvlees door een verhoogde hormoonspiegel gevoeliger voor tandplak. Hierdoor kunnen tandvleesontstekingen ontstaan en neemt de kans op gaatjes toe. Het goed verzorgen van de tanden is dus extra belangrijk. Daarbij is ook het eerder genoemde advies van niet meer dan 7 keer op een dag eten of drinken van belang, omdat elk eet- of drinkmoment een zuuraanval op de tanden veroorzaakt en dit kan uiteindelijk leiden tot gaatjes. Misselijkheid kan goed tandenpoetsen in de weg zitten. Het Ivoren Kruis adviseert in dat geval een tandenborstel met een kleine kop te gebruiken, omdat dit prettiger voelt in de mond. Ook adviseert het Ivoren Kruis om na het overgeven niet gelijk te poetsen, maar om de mond te spoelen met (mond)water. We bedoelen hiermee de gangbare mondspoelmiddelen die je bij de drogist kunt kopen. Omdat er ook mondspoelmiddelen bestaan met chloorhexidine, gebruiken we expliciet niet de term 'mondspoelmiddel'.²⁹

Recepten

Alle recepten in de brochure zijn bedoeld als inspiratie voor makkelijke, snelle maar toch gezonde maaltijden. De Schijf van Vijf is zoveel mogelijk aangehouden bij het opstellen van recepten, maar om smaakvolle recepten neer te zetten is er voor gekozen om ook gebruik te maken van producten buiten de Schijf van Vijf, zoals het gebruik van bouillonblokjes voor het maken van soep en het gebruik van jam bij het maken van een toetje.

Bronnen

- 1 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>
(Schijf van Vijf ingevuld voor een zwangere vrouw van 30 jaar)
- 2 Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2021/06/22/voedingsaanbevelingen-voor-zwangere-vrouwen>
- 3 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx#voedingsstoffen>
- 4 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/hulp-bij-zwangerschapskwaaltjes.aspx>
- 5 Ivoren Kruis. Advies Cariëspreventie (november 2011)
<https://ivorenkruis.org/adviezen/advies-cariespreventie-2011/>
- 6 Beauchamp GK et al. Early flavour learning and its impact on later feeding behaviour. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009;48:S25-S30.
- 7 Gezondheidsraad. Naar een optimaal gebruik van foliumzuur. Den Haag: Gezondheidsraad, 2008; publicatienr. 2008/02
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2008/02/21/naar-een-optimaal-gebruik-van-foliumzuur>
- 8 Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2012/09/26/evaluatie-van-de-voedingsnormen-voor-vitamine-d>
- 9 Gezondheidsraad. Naar een adequate inname van vitamine A. Den Haag: Gezondheidsraad, 2008; publicatienr. 2008/26
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2008/12/16/naar-een-adequate-inname-van-vitamine-a>
- 10 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/zwanger-en-baby/kan-vitamine-a-tijdens-de-zwangerschap-kwaad.aspx>
- 11 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/wat-kan-ik-wel-en-niet-eten-tijdens-mijn-zwangerschap-.aspx>

- 12 Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2020 (6e druk)
<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>
- 13 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-gewicht-en-zwangerschap.aspx>
- 14 Institute of Medicine. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington DC (USA): National Academies Press, 2009 <https://www.nap.edu/catalog/12584/weight-gain-during-pregnancy-reexamining-the-guidelines>
- 15 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/volkoren.aspx>
- 16 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/brood.aspx>
- 17 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-meergranenbrood-gezonder-dan-volkorenbrood-.aspx>
- 18 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>
- 19 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/zwanger-en-baby/is-vegetarisch-eten-tijdens-de-zwangerschap-slecht-.aspx>
- 20 <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen/peulvruchten>
- 21 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/botontkalking-en-osteoporose.aspx>
- 22 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/vis-peulvruchten-vlees-ei-noten-en-zuivel.aspx>
- 23 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/zwanger-en-baby/is-het-goed-om-vis-te-eten-tijdens-je-zwangerschap-.aspx>

- 24 MVO. Voedingswaarden van margarine-, halvarine- en bak- en braadproducten (januari 2016)
https://files.enflow.nl/c88ab0bd-554b-4192-a54c-eacc6f5598d4/67812a2b-7ad6-4fb1-9d6d-2da2cb095b35/archive/articles/mvo_infokaart71_voedingswaarden2016-v7-b2e0ae654652b305ec7c09e81ee9a3a54f3144a3.pdf
- 25 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht.aspx>
- 26 <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cafeine.aspx>
- 27 <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/wat-kan-ik-wel-en-niet-eten-tijdens-mijn-zwangerschap-/kan-ik-dit-eten-als-ik-zwanger-ben/water-5.aspx>
- 28 Ivoren Kruis. Gezond gebit tijdens de zwangerschap (folder)
<https://ivorenkruis.org/wp-content/uploads/2021/06/Zwangerschap-en-mondgezondheid.pdf>
- 29 Ivoren Kruis. Mondspoelmiddelen (folder). <https://ivorenkruis.org/wp-content/uploads/2021/06/Mondspoelmiddelen.pdf>

Dit achtergronddocument bij de brochure
'Gezond eten als je zwanger bent' biedt
zorgprofessionals informatie over de adviezen
en bronnen die zijn geraadpleegd.

