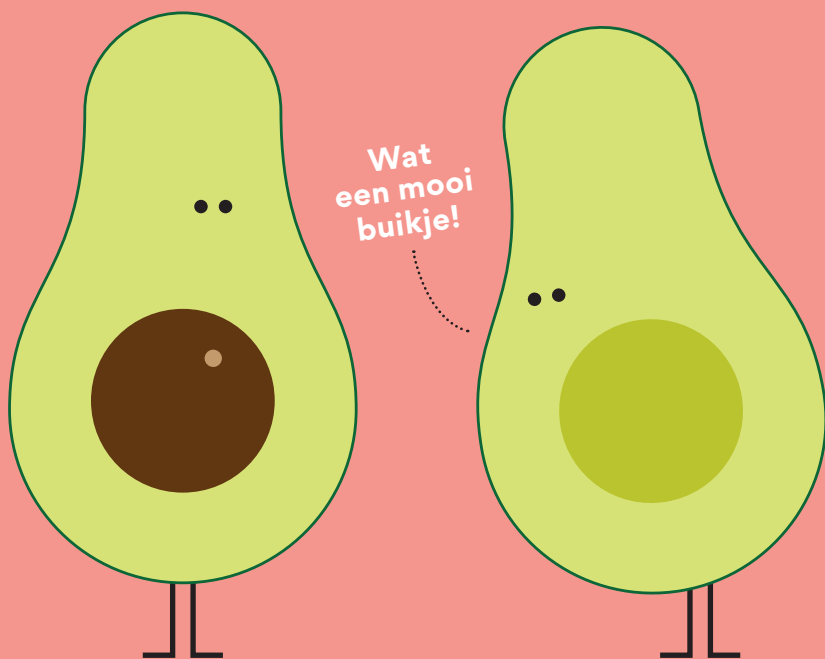


De beste start **Gezond eten als je zwanger bent**

*Goed
voor jou én
je baby!*



Hoera, je bent zwanger! Je baby zit veilig in je buik en jij kunt hem helpen bij zijn groei en ontwikkeling. Hoe? Door gezond en gevarieerd te eten. In deze brochure lees je wat je allemaal nodig hebt als je zwanger bent en waar je extra op kunt letten.

Deze brochure is in 2021 herzien en een uitgave van:

de Nederlandse Zuivel Organisatie

Tekst: Voedingsjungle, communicatie & advies over voeding van kinderen

Ontwerp en illustraties: Ready for take-off

Fotografie: Josep Rovirosa / Offset.com, Vgajic / Getty Images

Aan deze brochure werkten mee: Joke Brandenbarg, Martine Gerritsen en Karla van Vliet (verloskundigen), Esther Konijn en Elisa van der Molen (kinderdiëtisten), Daniëlle Majtlis - de Haes (kindertandarts) en Lisanne Lageweg (mondhygiënist).

De inhoud van deze brochure is met de grootste zorg samengesteld op basis van richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis. De informatie is geen vervanging voor individueel advies. Neem bij vragen of twijfel altijd contact op met de verloskundige, gynaecoloog of (kinder)diëtist.

De basis

Gezond en gevarieerd

We beginnen met de basis: wat heb je dagelijks nodig voor jezelf en je baby? Dat zie je hieronder. Het kan best zijn dat je soms wat meer trek hebt en dus de ene dag iets meer eet dan de andere.

Veel meer eten omdat je zwanger bent, is niet nodig. Wel kan het handig zijn wat vaker iets tussendoor te eten – een handje noten, wat snackgroenten, een volkoren cracker of een schaaltje yoghurt met fruit. Met 6 tot 7 keer op een dag iets eten, voorkom je een energiedip én een misselijk gevoel.

Wist je dat de smaakontwikkeling van je baby al in de baarmoeder begint? Extra reden dus om gevarieerd te eten.



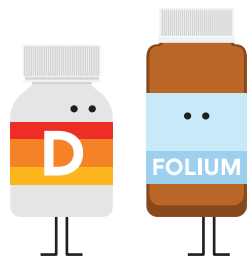
Dit heb je elke dag nodig:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 450 - 600 ml zuivel
- 4 - 7 bruine/volkoren boterhammen
- 40 gram kaas
- 200 - 250 gram volkoren graanproducten of 4 - 5 aardappelen
- 100 - 125 gram vis, vlees of peulvruchten
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 25 gram ongezoeten noten
- 1,5 - 2 liter vocht (inclusief zuivel)

IJzersterke tip
Eet bij elke maaltijd groente en fruit. Door de vitamine C neemt je lichaam makkelijker ijzer op uit plantaardige bronnen zoals graanproducten en peulvruchten.

Extra vitaminen

Van twee vitaminen heb je nu iets meer nodig: foliumzuur en vitamine D. Je kunt deze vitaminen al gaan slikken zodra je een kind verwent hebt.

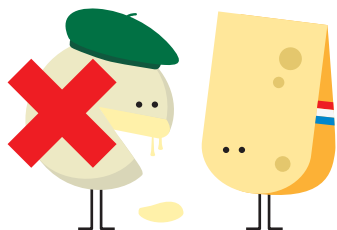


Dit heb je dagelijks extra nodig:

- 400 microgram foliumzuur, totdat je 10 weken zwanger bent.
- 10 microgram vitamine D tijdens je hele zwangerschap.

Ben je misselijk en houd je weinig binnen? Overleg met je verloskundige of een multivitaminen-pil handig is. Neem er wel een speciaal voor zwangere vrouwen. Daarin zit bèta-caroteen in plaats van vitamine A (retinol, retinal, retinyl-acetaat of retinyl-palmitaat).

- ❗ Teveel vitamine A is ongezond voor je baby. Eet daarom nu ook geen lever. Een keer in de week smeerleverworst of paté kan wel, maar hou het bij 1 boterham en beleg dun.



Veiligheid voorop!

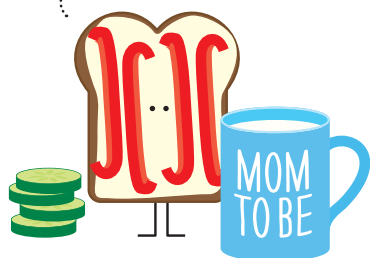
Jij en je baby zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Daarom kun je rauwe producten van dierlijke oorsprong beter laten staan. Dus even geen rauwe melk, zachte kaas van rauwe melk, rauw ei, rauw(e) vlees(waren) of rauwe vis.

Hollandse harde kazen en zachte kazen van gepasteuriseerde melk, mozzarella en feta uit de supermarkt kun je wel gewoon eten tijdens je zwangerschap.

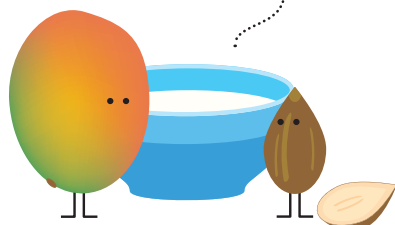


Een gezonde boterham en een lekker toetje

Boterham met zuivelspread en paprika



Kwark met mango, nootjes en abrikozenjam



Gezonde boterham

- Besmeer een bruine (volkoren) boterham met zuivelspread.
- Beleg de boterham met reepjes rode paprika en strooi er eventueel een beetje peper op.
- Ook lekker erbij: plakjes komkommer, snoeptomaatjes, of wat druiven.
- Drink er een groot glas thee, een beker melk of een koffie verkeerd bij.

Lekker toetje (2 personen)

- Snij een rijpe mango in blokjes.
- Hak 75 gram ongezoeten nootjes in stukjes.
- Neem een halve beker magere kwark en meng hierdoor 2 eetlepels abrikozenjam, 2/3 van de mango en 2/3 van de nootjes.
- Verdeel over 2 glazen en garneer met de rest van de mango en nootjes.

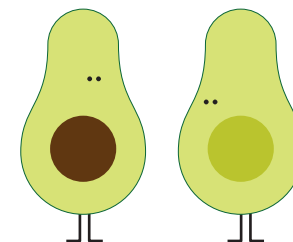
Lekker veel groente

Dat groente en fruit gezond zijn, weten we allemaal. Twee stuks fruit lukt meestal wel, maar elke dag 250 gram groente is best een uitdaging.

Met groente bij de lunch of als tussendoortje ben je al snel goed op weg! Kies bijvoorbeeld voor:

- een goed gevulde groentesoep bij de lunch;
- plakjes tomaat, komkommer of paprika op je boterham met kaas, zuivelspread of hummus;
- komkommer of wortel met een lekkere yoghurt-dip als tussendoortje.

- ❗ Vergeet de groente niet te wassen en dompel kiemgroenten, zoals tauge, even in kokend water (5 sec.) of bak ze in de wok.

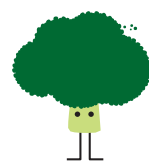


Gezond aankomen

Als je zwanger bent, kom je natuurlijk aan. Wat voor jou een goede gewichtstoename is, weet je verloskundige het beste.

Het is vooral belangrijk dat je gezond aankomt. Dus vervang zoete tussendoortjes door wat fruit of yoghurt en kies bij hartige trek liever voor kaas of ongezoeten noten.

Hoeveel weegt...



broccoli (3 roosjes)
ca. 140 gram



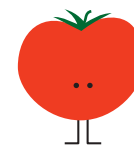
1 hele paprika
ca. 130 gram



kwart
komkommer
ca. 90 gram



1 wortel
ca. 70 gram



1 tomaat
ca. 100 gram



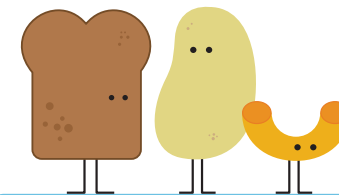
Kies volkoren

Door dagelijks volkoren graanproducten te eten krijg je B-vitaminen, ijzer en vezels binnen. Elke dag volkorenbrood helpt je ook om voldoende jodium binnen te krijgen.

Jodium is belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van de baby. Het jodium in brood komt van gejodeerd zout of bakkerszout. Maar niet elk brood wordt hiermee gemaakt. Eet je minder dan 4 boterhammen per dag? Overleg dan met je verloskundige of een jodium-supplement nodig is.

Check het etiket!

Wanneer heb je het juiste brood? Als er *volkoren* op staat of als er meer dan 6 gram vezels in zit per 100 gram. Ben je geen fan van volkorenbrood? Dan is licht bruinbrood met minimaal 4,5 gram vezels per 100 gram nog steeds een prima keuze!



Vezels?

Goed voor de stoelgang!

En daar kun je als zwangere nog wel eens last van hebben. Kies daarom vooral volkoren graanproducten.

Kies bij het ontbijt en de lunch:

- Volkorenbrood
- Roggebrood
- Muesli
- Havermout

Kies bij het avondeten:

- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren couscous
- Of gewoon aardappel:
is geen graan, maar wel gezond

VOLKORENBROOD

INGREDIËNTEN:

VOLKORENTARWEMEEL
WATER
TARWEGLUTEN
BAKKERSGIST
MOUTMEEL
(GERST, TARWE)
GEJODEERD ZOUT
ACEROLAPOEDER

VOEDINGSWAARDE PER 100G:

ENERGIE 940 KJ/225 KCAL

VETTEN

WAARVAN VERZADIGDE VETZUREN 0,2 GRAM
ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN 0,1 GRAM
MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN 0,6 GRAM

KOOLHYDRATEN

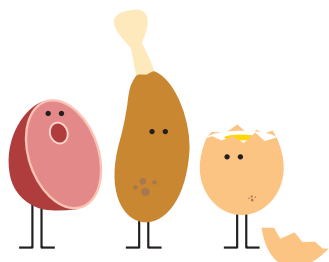
WAARVAN SUIKERS 1,5 GRAM

VEZELS

EIWITTEN 38 GRAM
ZOUT 6,5 GRAM

1,5 GRAM
0,2 GRAM
0,1 GRAM
0,6 GRAM
38 GRAM
1,5 GRAM
6,5 GRAM
11 GRAM
0,9 GRAM

Vlees & vleesvervangers



Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, vitamine B12 én ijzer. IJzer is nu extra belangrijk voor jou om bloedarmoede te voorkomen.

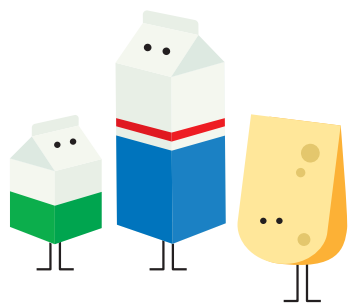
Toch is elke dag vlees niet nodig. Je kunt ook variëren met ei, vis of peulvruchten. Maak bijvoorbeeld een Mexicaanse bonenschotel, een salade met kikkererwten of een stevige linzensoep. Of kies voor een kant-en-klare vleesvervanger, met toegevoegd ijzer.

Variatie is altijd goed. Dus eet je de ene dag een stukje rund- of varkensvlees, (rood vlees) kies dan op een andere dag voor kip of kalkoen (wit vlees).

❗ Vergeet niet je vlees goed door te bakken!

Goed bezig met zuivel

Melk, karnemelk, yoghurt, kwark en kaas helpen je om voldoende vitamine B12, jodium en calcium binnen te krijgen. Calcium is nodig voor gezonde botten, voor jou en je baby.

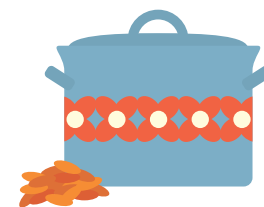


Yoghurt en kwark stillen de trek en kunnen helpen tegen misselijkheid. Kies als het even kan een variant zonder toegevoegd suiker. Magere of halfvolle varianten zijn een prima optie als je op verzadigd vet wilt letten.

Kun je geen melk verdragen? Dan zijn sojaproducten met toegevoegd calcium en vitamine B12 een goed alternatief. Zorg er dan wel voor dat je voldoende jodium binnenkrijgt met brood, ei en vis.

Let op soja

In sojaproducten zitten isoflavonen. Die kunnen invloed hebben op de ontwikkeling van je baby. Maar alleen als je er veel van eet of drinkt. Het advies is daarom: niet meer dan 600 ml sojadrink of soja-alternatief voor yoghurt per dag en andere sojaproducten (tofu, tempé of sojabonen) maximaal twee keer per week.



Vanavond vegetarisch

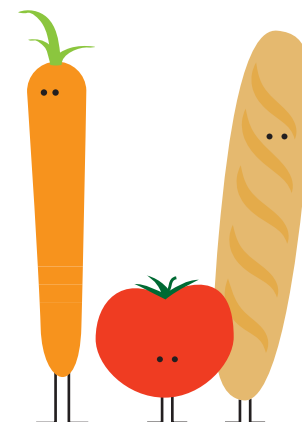
Maak bij deze linzensoep een lekker bruin stokbroodje met kaas en tomaat uit de oven. De combinatie van linzen (peulvruchten), brood (granen) en kaas (zuivel) zorgt voor een volwaardige maaltijd.

Neem een ruime soeppan:

- Fruit een uitje met 2 theelepels curry kruiden of curry kruidenpasta.
- Bak 3 - 5 grote wortelen in stukjes kort mee.
- Voeg 1 liter water toe met 1 bouillonblokje.
- Spoel 250 gram gedroogde rode linzen schoon.
- Doe de linzen in de pan en laat ongeveer een kwartier goed doorkoken.
- Vallen de linzen uit elkaar? Met de mixer glad maken en klaar!
- Lekker met platte peterselie of verse koriander.

Maak terwijl de soep kookt het stokbrood klaar:

- Snij het brood in de lengte door midden.
- Beleg met plakjes tomaat en kaas.
- 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

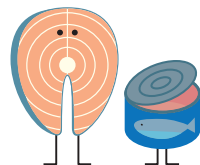


Vis, een slimme keuze

Tijdens je zwangerschap heeft je lijf ook goede (onverzadigde) vetten nodig; voor de energie, voor vitamines én als bouwstof.

Voor je baby is vooral het omega-3 vet-zuur DHA belangrijk. DHA helpt bij een gezonde ontwikkeling van de hersenen en ogen. Eet daarom twee keer per week vis, dat is een goede bron van DHA.

Kies elke week één keer voor vette vis en één keer voor magere vis. Eet liever geen grote roofvissen, zoals tonijn en makreel: daarin kunnen relatief veel zware metalen zitten. Kabeljauw en koolvis eet je liever maar één keer per 2 weken, want ook daarin kunnen schadelijke stoffen zitten.



Gelukkig zijn er genoeg magere en vette vissoorten die je wel kunt eten:

Magere vis

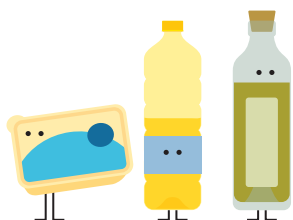
- Gekweekte meerval, pangasius, tarbot of tilapia
- Wilde heek, schar, schelvis, schol, tong of wijting

Vette vis

- Gekweekte zalm of forel
- Wilde zalm of forel, haring (niet rauw)

Lust je geen vis? Neem dan elke dag een omega-3 supplement met 250 tot 450 mg DHA.

- ❗ Verhit gerookte of vacuümverpakte vis goed voordat je het eet. En eet geen rauwe vis, daar kun je ziek van worden.



Meer gezonde vetten eet je zo:

Goede vetten krijg je ook binnen door te bakken en braden met plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie. Halvarine heeft op brood nog steeds de voorkeur, maar wil je eens een keertje roomboter dan kan dat best.

Ook lekker
Smeer eens wat anders op je boterham; ook avocado, pindaas en notenpasta zitten vol onverzadigde vetten.

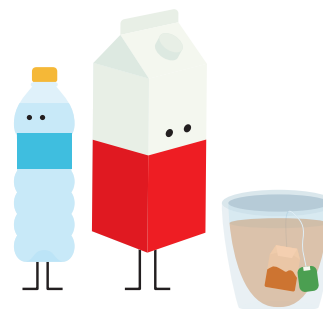
Voldoende drinken

Je lichaam heeft nu dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Drink naast de aanbevolen hoeveelheid zuivel (450-600 ml) het liefst water of thee zonder suiker.

In thee zitten soms kruiden of specerijen die ongewenste bijwerkingen kunnen hebben. Varieer daarom tussen theesoorten. En neem liever geen venkel-, anijs- of kaneelthee. Heb je een hoge bloeddruk? Neem dan ook geen zoethoutthee.

Van koffie drink je beter niet te veel: maximaal 2 kopjes per dag is het advies. Ook voor cafeïnevrije koffie. Energie-drinkjes bevatten net als koffie veel cafeïne en kun je nu ook beter laten staan.

- ❗ Gebruik altijd flessenwater als je loden leidingen hebt. Heb je nieuwe leidingen en kranen? Laat het water de eerste drie maanden altijd eerst even goed doorstromen voor gebruik.



Ook je mond gezond

Als je zwanger bent, is het extra belangrijk om je tanden goed te verzorgen. Dat voorkomt problemen, zoals gaatjes en ontstoken tandvlees.

Ben je snel misselijk?
Gebruik dan een tandenborstel met kleine kop. Dat voelt prettiger in je mond.



Telkens als je iets eet of drinkt, krijgen je tanden een zuuraanval, behalve bij water of thee zonder suiker. Dat kan gaatjes veroorzaken. Combineer daarom altijd eet- met drinkmomenten en eet niet vaker dan 7 keer op een dag.

Ben je soms misselijk waardoor je moet overgeven? Spoel de vieze smaak weg met (mond)water in plaats van je tanden te poetsen. Als je direct na het overgeven poetst, kun je het tandglazuur beschadigen. Je tanden worden dan gevoeliger voor kou en warmte, maar ook kwetsbaarder voor gaatjes.



Feestje en zin in een speciaal drankje? Er is tegenwoordig een ruime keuze in alcoholvrije dranken. Of maak een lekkere virgin cocktail.

- Doe een paar verse munt-
blaadjes op de bodem van
een whiskyglas.
- Voeg een theelepel suiker toe.
- Pers een halve kleine limoen
uit boven het suikermengsel.
- Doe er wat crushed ijs bovenop
en top af met citroenlimonade.
- Maak het helemaal af met suiker
op de rand van het glas, een
partje limoen en een stamper.

Benieuwd naar hoe het straks gaat als je baby is geboren? Met borstvoeding, de eerste hapjes en het leren mee-eten? Vraag je verloskundige, huisarts of (kinder)diëtist naar de brochure **Gezond eten voor je baby en dreumes**. Deze en andere brochures kunnen gratis door gezondheidsprofessionals besteld worden op zuivelengezondheid.nl.

Gezond en gevarieerd eten is extra belangrijk als je zwanger bent. In deze brochure lees je wat jij en je baby allemaal nodig hebben en wat je nu beter kunt laten staan. Met recepten en tips om elke dag lekker gezond te eten.

