

# Meer vis, extra aandacht voor calcium, ijzer en jodium **en oppassen met soja**

*Gezonde voeding voor zwangere vrouwen komt grotendeels overeen met de aanbevelingen voor de algemene bevolking, maar op een aantal aspecten moeten zij extra letten. Dat blijkt uit twee door de Gezondheidsraad gepubliceerde rapporten over voeding voor zwangere vrouwen. Opvallend in de nieuwe adviezen is de nadruk op vis, soja en mineralen.*

TEKST MARY STOTTELAAR (SCRIPTUM)



**H**et meest ideale is als elke zwangere vrouw bij haar eerste bezoek aan de verloskundige standaard een advies krijgt over gezond eten. Dat stelt de Gezondheidsraad in het rapport “Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen” dat eind juni verscheen.<sup>1</sup> Gelijktijdig publiceerde de Gezondheidsraad een herziening van de “Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen”.<sup>2</sup> Gezonde voeding tijdens de zwangerschap is volgens de rapporten belangrijk, omdat dit helpt beschermen tegen vroeggeboorte. Ook is er beperkt bewijs dat een gezonder voedingspatroon het risico verlaagt op zowel zwangerschapsdiabetes als zwangerschapshypertensie en pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging).

### De basisadviezen

In de “Voedingsaanbevelingen voor zwanger vrouwen” stelt de Gezondheidsraad de Richtlijnen goede voeding 2015 centraal.<sup>3</sup> Ook voor zwangere vrouwen gelden deze algemene adviezen als belangrijkste leidraad. Daar bovenop vindt de raad dat zwangere vrouwen extra aandacht dienen te hebben voor de consumptie van vis en de inname van calcium, ijzer en jodium. Het mineralenadvies is ingegeven door specifieke voedingsgewoonten die momenteel gangbaar zijn bij jonge vrouwen en door de sterke focus op een niet te hoge gewichtstoename.

### Twee keer per week vis

Het meest opvallend aan het nieuwe advies voor zwangere vrouwen is: ‘Eet tweemaal per week vis, waarvan een keer vette vis en een keer magere vis.’ De raad acht dit advies nodig, omdat slechts 20%

## Adviezen die nog steeds belangrijk zijn

- Suppletie-advies foliumzuur: 400 mg foliumzuurtabletten te gebruiken vanaf 4 weken voor de conceptie tot en met de 10e week van de zwangerschap.
- Suppletie-advies vitamine D: 10 microgram per dag gedurende de hele zwangerschap
- Adviezen om voedselinfecties met de bacterie *Listeria monocytogenes* en met de parasiet *Toxoplasma gondii* te voorkomen
- Alcohol wordt afgeraden
- Aandacht voor voldoende ijzer in de voeding
- Bij hypertensie worden drop en zoethout afgeraden,
- Het is niet raadzaam om af te vallen tijdens de zwangerschap

van de zwangere vrouwen in Nederland ten minste twee porties vis per week eet. De hoeveelheid vis en de visvetzuren die daarmee samenhangen, lijken te beschermen tegen vroeggeboorte. De Gezondheidsraad raadt aan om te kiezen voor vissoorten zonder veel schadelijke verontreinigingen (zie tabel). Voor vrouwen die deze hoeveelheid vis niet kunnen of willen eten, wordt een supplement met 250 tot 450 mg docosahexaëenzuur (DHA) per dag aangeraden.

### Voldoende zuivel

Gedurende de hele zwangerschap is een toereikende calciuminname van belang. De calciumaanbeveling voor zwangere vrouwen ouder dan 25 jaar ligt net als voor niet-zwangere vrouwen op 950 mg per dag. De aanbeveling voor zwangere vrouwen is daarom drie tot vier porties melk of yoghurt en 40 gram kaas per dag. Na de 20e zwangerschapsweek is de aanbeveling voor calcium iets hoger: 1000 mg per dag. Dit advies hangt samen met de wetenschappelijk bewijs dat na de 20e week voldoende calcium het risico verkleint op een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap, zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte. Vrouwen die geen zuivel maar alleen plantaardige zuivelvervangers

gebruiken, wordt geadviseerd om te kiezen voor een product dat verrijkt is met calcium. Als de inname van calcium structureel lager is dan 1000 mg vanaf de 20e zwangerschapsweek beveelt de Gezondheidsraad een calciumsupplement aan.

### Niet te veel cafeïne

De raad adviseert zwangere vrouwen om op te passen met koffie. Meer dan 200 mg cafeïne per dag verhoogt het risico op verminderde groei van het kind of een miskraam. Die hoeveelheid bereik je al met ongeveer 2 koppen koffie en 3 koppen thee. Overschakelen naar kruidenthee is geen optie; de Gezondheidsraad raadt het gebruik van de meeste soorten kruidenthee af omdat deze te veel plantgifstoffen bevatten. Denk hierbij aan thee van anijs, venkel, kaneel of zoethout en ook aan minder gangbare kruidentheesoorten zoals thee van klein hoefblad, smeerwortel en komkommerkruid.

### Pas op met soja

Soja bevat isoflavonen. Een overmatige inname van isoflavonen uit sojaproducten of uit supplementen wordt afgeraden. Isoflavonen hebben een zwak oestrogene werking en kunnen de placenta passeren en zouden kunnen leiden tot veranderingen >

	Magere vis	Vette vis
<b>2 keer per week toegestaan</b>	Heek, gekweekte meerval, gekweekte pangasius, schelvis, schar, gekweekte tarbot, gekweekte tilapia, tong, wijting	Gekweekte forel, gekweekte zalm
<b>1 keer per week toegestaan</b>	Mosselen	Wilde forel, wilde zalm, haring
<b>Af en toe gebruiken</b>	Kabeljauw	
<b>Liever niet gebruiken vanwege hoog gehalte schadelijke stoffen</b>	Baars, bot, garnalen, heilbot, houting, karper, krab, tonijn, zeebaars, zeeduivel, zeewolf	Sardines, makreel, paling, sprot

## Nieuw voedingsadvies zwangere vrouwen

in de ontwikkeling en rijping van geslachtsorganen. Veiligheidshalve wordt voor zwangere vrouwen een grens van 1 milligram isoflavonen per kilo lichaamsgewicht aangehouden. Bij 60 kilo komt dat neer op maximaal 570 ml sojamelk per dag of 290 gram tofu. Bij een volledig plantaardig eetpatroon, liefhebbers van de Aziatische keuken of bij zwangere vrouwen die veel zuivelvervangers op basis van soja gebruiken, kan de inname van isoflavonen volgens de Gezondheidsraad een probleem worden.

### Vegetariërs en veganisten

Zwangere vrouwen die weinig of geen dierlijke producten gebruiken, lopen meer risico om te weinig vis (vetzuren), calcium, jodium, ijzer en vitamine B12 binnen te krijgen, stelt de Gezondheidsraad. Het is volgens het rapport haalbaar om voldoende eiwit binnen te krijgen uit alleen plantaardige producten. Of suppletie van de diverse mineralen nodig is, hangt af van de samenstelling van de voeding van de vrouw en vraagt om een individueel advies. Bij een veganistische voeding is een vitamine B12-suppletie sowieso gewenst.

### Aandacht voor brood

Jodium is nodig voor een goed werkende schildklier. In de zwangerschap is een

### Nieuwe voedingsnormen voor vitamines en mineralen

Voedingsstof	Aanbeveling (of adequate inname*) voor zwangere vrouwen
Vitamine A	750 ug retinol activiteit equivalente (RAE)/dag
Vitamine B1	0,1 mg/MJ of 1 mg per dag 1e trimester: 0,9 mg/dag 2e trimester: 1,0 mg/dag 3e trimester: 1,1 mg/dag
Vitamine B2	1,9 mg/dag
Vitamine B3	1,6 mg niacine-equivalenten(NE)/dagMJ? of 16 mg NE/dag idem 1e trimester: 15 mg NE/dag 2e trimester: 16 mg NE/dag 3e trimester: 17 mg NE/dag
Vitamine B6	1,8 mg/dag
Folaat	400 ug/dag* (exclusief suppletie-advies)
Vitamine B12	3,3 ug/dag
Vitamine C	85 mg/dag
Vitamine D	10 ug/dag*
Vitamine K1	70 ug/dag*
Calcium	18-24 jaar: 1000 mg/dag >24 jaar: 950 mg/dag Vanaf 20 weken zwangerschap: 1000 mg/dag*
IJzer	16 mg/dag
Jodium	200 ug/dag*
Kalium	3,5 g/dag*
Koper	1 mg/dag
Magnesium	300 mg/dag*
Zink	9,1 mg/dag

### Aanbevelingen van het Voedingscentrum voor voedingsmiddelen per dag voor zwangere vrouwen:

- 250 gram groenten
- 2 stuks fruit
- 4-7 bruine/volkoren boterhammen
- 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
- Portie vlees/vis/peulvruchten/vervangers (1 x vette vis, 1 x magere)
- 25 gram ongezoeten noten
- 3-4 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5 – 2 liter vocht



goede schildklierfunctie belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van het ongeboren kind. Op basis van gegevens bij niet-zwangere vrouwen is het volgens de Gezondheidsraad aannemelijk dat een substantiële subgroep van de zwangere vrouwen in Nederland niet voldoet aan de hogere voedingsnorm van 200 microgram jodium per dag. Brood is in Nederland de belangrijkste bron van jodium. Een snee brood van 30 gram bevat ongeveer 25 microgram jodium. De gemiddelde broodconsumptie van niet-zwangere vrouwen in Nederland ligt op 3-4 sneetjes brood per dag.

Naar schatting eet zo'n 5% van de vrouwen één boterham of minder per dag. Ook vis en gejodeerd zout kunnen bijdragen aan een adequate jodiuminname. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen die de jodiumaanbeveling niet halen om een jodiumsupplement te nemen. ◀

### Referenties

- 1 Gezondheidsraad (2021), Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Nr 2021/26
- 2 Gezondheidsraad (2021), Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen. Nr 2021/27
- 3 Gezondheidsraad (2015), Richtlijnen Goede voeding. Nr 2015/24