Voedingsadviezen voor zwangeren

1. Gezond en gevarieerd met de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent heb je dit **op een dag** ongeveer nodig:

- 250 gram (5 opscheplepels) groente
- 2 porties fruit
- 4-7 bruine of volkoren boterhammen
- 200-250 gram (4-5 opscheplepels) volkoren graanproducten
- of 4-5 aardappelen
- 40-50 gram zachte en vloeibare vetten, zoals halvarine uit een kuipje of olie
- 1,5 - 2 liter water of thee
- 40 gram kaas, voor 1-2 boterhammen
- 3-4 porties zuivel zoals een glas halfvolle melk of een schaaltje halfvolle yoghurt
- 25 gram (1 handje) ongezouten noten

Wekelijks neem je:

- 2 porties van 100 gram vis
- 135 gram (2-3 opscheplepels) peulvruchten
- max. 500 gram vlees
- 2-3 eieren

Twijfel je of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt? Vul dan een aantal dagen de app **Mijn Eetmeter** in.

Als je een **multivitamine** speciaal voor zwangeren wil gebruiken, kijk dan op het etiket of er wel genoeg in zit van de voedingsstof die jij nodig hebt.

2. Eet twee keer per week vis

Eet één keer per week vette vis
zoals zalm of forel

Eet één keer per week magere vis
zoals schelvis of schol

Lukt dit niet? Slik dan dagelijks een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA.

Verhit vis altijd goed.

Vissen zoals tonijn en makreel kun je beter niet eten omdat ze teveel schadelijke stoffen bevatten. Zoek elke vissoort op in de app **ZwangerHap**.

3. Eet voldoende producten met calcium, jodium en ijzer

Eet 4-7 boterhammen voor jodium

Lukt dit niet? Neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 µg jodium.

Neem 3-4 porties zuivel voor calcium

Lukt dit niet? Neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 mg calcium.

Eet vis, kip, vlees, groente en volkoren graanproducten voor ijzer

Als je ijzerwaarde te laag is, krijg je een supplement voorgeschreven door de verloskundige/gynaecoloog.

4. Neem een foliumzuur en vitamine D supplement

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op gezonde voeding 2 supplementen nodig:

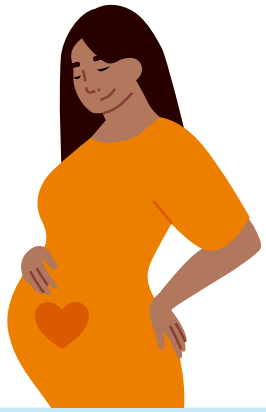
Vitamine D

Neem 10 µg per dag tijdens de hele zwangerschap.

Foliumzuur

Neem 400 µg per dag vanaf ten minste 4 weken vóór de zwangerschap tot 10 weken in de zwangerschap.

Goedkopere huismerken zijn even goed als duurdere A-merken.



5. Neem sommige producten niet of niet teveel

Tijdens de zwangerschap kun je de meeste dingen gewoon eten en drinken. Er zijn een aantal producten waar je beter niet te veel van kunt nemen of die je beter helemaal kunt laten staan.

Neem niet

Alcohol

Lever

Bepaalde kruidenthee zoals venkelthee, anijsthee en kaneelthee

Neem niet te veel

Cafeïne zoals in koffie en thee

Zoethout zoals in zoethoutthee en drop

Leverproducten zoals paté

Soja zoals sojadrink en sojayoghurt

Benieuwd hoe het precies zit voor elk product? Download de app **ZwangerHap**.

6. Eet veilig tijdens de zwangerschap

Als je zwanger bent, ben je gevoeliger voor voedselinfecties. Daarom is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan:

Goede hygiëne

Zoals handen wassen met water en zeep voor het koken en voor het eten.

Goed bewaren

Zet je koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4°C. Eet koelverse producten uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum op, of na openen binnen twee dagen.

Goed verhitten van rauwe dierlijke producten

Zoals rauwmelkse zachte kazen en rauw vlees en rauwe vis. Zo voorkom je infecties met listeria en toxoplasma.

Wil je meer weten?
www.voedingscentrum.nl/zwanger

©Voedingscentrum 07/2024