

Voedingsadviezen in je zwangerschap

Het is algemeen bekend dat je veel dingen wel en bepaalde dingen beter niet kunt eten tijdens je zwangerschap. Er bestaat soms onduidelijkheid en verwarring over welke producten je niet mag hebben en welke met mate. Als verloskundigen krijgen wij hier vaak vragen over. Daarom hebben we in onderstaand overzicht voor jullie duidelijk proberen aan te geven waarmee je rekening moet houden in de zwangerschap als het gaat om voeding. We hebben een splitsing gemaakt tussen eenduidige voedingsadviezen en voedingsadviezen waar nog discussie over bestaat. Zo kan iedere zwangere voor zichzelf bepalen wat ze met deze adviezen doet.

Gewichtstoename

Gewichtstoename tijdens de zwangerschap is een natuurlijk proces. De meeste zwangeren komen een aantal kilo's aan terwijl er een kindje in hun buik groeit. Gemiddeld is er een gewichtstoename van 10-15 kg in 9 maanden. De ene zwangere komt in het eerste trimester wat meer aan en de ander pas tegen het einde van de zwangerschap. Het aantal kilo's dat gezond is voor een vrouw om aan te komen in haar zwangerschap is afhankelijk van haar Body Mass Index (BMI). Dit is een index voor het gewicht in verhouding tot je lichaamslengte. Wanneer een zwangere bij aanvang van de zwangerschap ondergewicht of een gezond gewicht heeft, mag zij meer aankomen dan wanneer er al sprake is van overgewicht.

Voedingspatroon

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om voldoende gevarieerd te eten. Eten voor twee is niet nodig. Je lichaam neemt sommige voedingsstoffen beter op en gaat er efficiënter mee om als je zwanger bent. Je verbruikt ook iets meer energie, omdat je baby moet groeien, maar tegen het einde van de zwangerschap beweeg je vaak minder. Eet daarom gewoon net als voor je zwangerschap en mocht je extra honger hebben, maak dan een gezonde keuze.

Algemene voedingsadviezen zwangerschap

- Slik iedere dag t/m 10 weken zwangerschap 400 microgram **foliumzuur** en de gehele zwangerschap 10 microgram **vitamine D**. Een overweging zou kunnen zijn om de gehele zwangerschap multivitaminen te slikken speciaal voor zwangeren, foliumzuur en vitamine D zijn hieraan toegevoegd.
- **Rauwe eieren** gebruiken is niet schadelijk voor het ongeboren kind. Wel is er meer kans dat je als zwangere ziek wordt vanwege een lagere weerstand in de zwangerschap.
- Pas op met **vitamine A**. Vitamine A zit voornamelijk in orgaanvlees, maar ook in producten zoals leverpastei. Zwangeren mogen niet meer dan 3000mg vitamine A per dag binnenkrijgen. Dit staat gelijk aan één boterham met een leverproduct per dag. Leverworst, leverpastei, paté, Berliner, leverkaas en lever zijn producten die hiermee bedoeld worden. Eet geen orgaanvlees zoals lever.
- Eet geen **rauwmelkse kazen**. Indien een product is gemaakt met rauwe melk staat er 'au lait cru' op de verpakking. De gewone kaas, kruidenkaas, mozzarella, brie en schimmelkazen die je in de Nederlandse supermarkten koopt zijn over het algemeen gemaakt van gepasteuriseerde melk en dus geen probleem.
- Advies max 200mg **cafeïne** per dag. Dit staat gelijk aan:
 - ➔ 2-3 koppen koffie per dag
 - ➔ 8 glazen cola per dag, gezien hoeveelheid suiker advies minder!
 - ➔ 5 koppen thee per dag (Rooibosthee en kruidenthee bevat geen tot nauwelijks cafeïne)
 - ➔ Geen Redbull/energiedranken in verband met de kans op hartritmestoornissen
 - ➔ 6 koppen chocolademelk per dag
 - ➔ Zero frisdranken bevatten geen cafeïne, Cola light wel

Vlees

- Geen rauw vlees. (Filet american, rauwe ham, carpaccio, rosbief, ossenworst, rauwe fricandeau, biefstuk of tartaar). **Indien vlees helemaal doorbakken is of vleeswaren verhit zijn mag dit wel!**
- Indien vlees ingevroren is geweest (min 2 dagen bij min -12 °C) is het veilig om te eten.
- Rookvlees en bacon zijn veilig om te eten.

Vis

- Geen gerookte kant-en-klare vis uit de koeling, zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking (gerookte zalm, paling, markreel). **Vers van de visboer of indien verhit mag wel!**
- Geen rauwe vis, schaal- en schelpdieren (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels). **Verhit mogen deze wel! Ook verse rauwe haring mag maximaal 2x per week.**
- Geen roofvissen (zwaardvis, tonijn, haai, koningsmakreel). **Tonijn uit blik mag wel, maximaal 2 blikjes per week!**
- Vette vis (makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel) maximaal 2x per week en gebakken. Zalm mag ook wanneer het niet volledig doorbakken is, mits deze uit de vriezer komt. Deze moet minimaal 2 dagen diepgevroren zijn.
- Sushi mag gegeten worden, indien deze geen rauwe vis bevat.

Vegetarisch

- Gebruik dan aanvullend vitamine B12, tenzij je vleesvervangers eet.

Voedingsadviezen waar discussie over bestaat

Over de volgende voedingsadviezen bestaat geen eenduidig advies. Bronnen geven hier verschillende informatie over. Wij hebben ze op een rijtje gezet, zodat iedereen daarin een eigen keuze kan maken.

- Chorizo, salami en cervelaat, parmeham zijn gedroogde vleeswaren. Er bestaat geen eenduidig advies over of je deze wel mag hebben in de zwangerschap of niet. **Indien verhit (bijvoorbeeld op pizza) mag dit altijd.**
- Over gerookte en gekookte vleeswaren bestaat geen eenduidig advies. **Indien deze eerst ingevroren zijn en daarna meteen genuttigd worden zijn ze zeker veilig.**