



Gezonde voeding tijdens de zwangerschap

Gezond zwanger



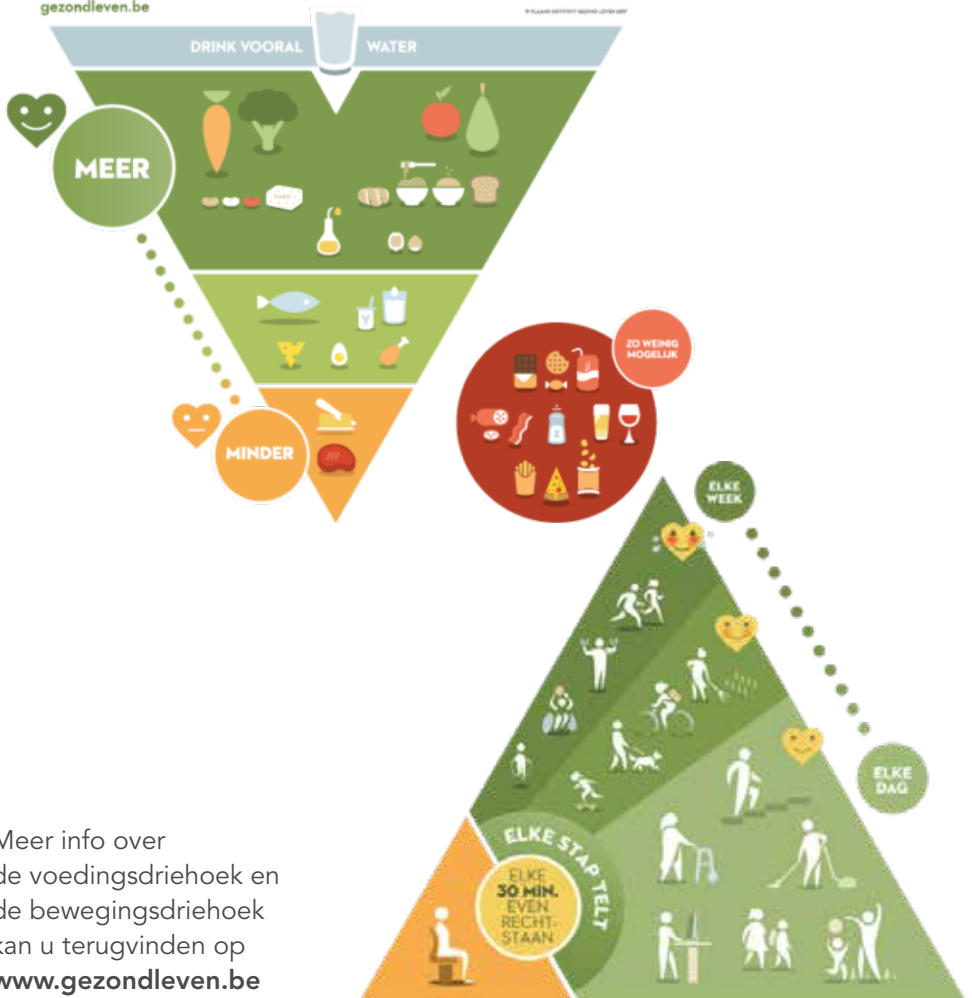
Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Een gezonde voeding voor en tijdens de zwangerschap is zowel van belang voor de moeder als voor het (ongeboren) kind. Een evenwichtige, gevarieerde voeding zorgt voor een goed verloop van de zwangerschap en de bevalling en een vlot herstel nadien. Het kind krijgt voldoende essentiële voedingsstoffen aangeboden voor een optimale groei en ontwikkeling. Bovendien bepaalt het mee de gezondheidstoestand van het kind bij de geboorte en tijdens de eerste levensweken. Mogelijk verlaagt ook het risico op chronische aandoeningen op latere leeftijd.

VOEDINGSDRIEHOEK VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN



Meer info over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek kan u terugvinden op www.gezondleven.be

Gezonde voeding bij zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk een **evenwicht** te vinden tussen gezonde voeding en voldoende beweging. Breng **regelmaat** in je dagelijks eetpatroon, gebruik 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes.

Variatie tussen en binnen de voedingsgroepen zorgt voor een optimale opname van alle nuttige voedingsstoffen uit verschillende voedingsmiddelen. Tijdens de zwangerschap moet men niet zozeer meer eten ("eten voor twee" is niet nodig) maar wel voldoende aandacht besteden aan wat men eet om zo tegemoet te komen aan de verhoogde voedingsstoffenbehoefte.

De verhoogde energiebehoefte die optreedt in het derde trimester (150kcal extra per dag) wordt doorgaans gecompenseerd door minder beweging en een efficiëntere opname.

Beweging

Blijven bewegen tijdens de zwangerschap is belangrijk voor een betere gewichtscntrole, conditie, mentaal welbevinden. Bewegen vermindert bovendien de kans op het ontwikkelen van zwangerschapsdiabetes. Beweeg dagelijks een half uur met lichte tot matige fysieke activiteit.

TIPS:

- *Vermijd lang stilzitten;*
- *Stem de aard van de beweging af op uw prestaties voor uw zwangerschap (vb. zwemmen, wandelen, fietsen);*
- *Luister naar uw lichaam;*
- *Drink voldoende tijdens de beweging.*

Vocht

Vocht is onmisbaar voor het lichaam. Het regelt de lichaamstemperatuur en het is een transportmiddel om voedingsstoffen aan te voeren en afvalstoffen te verwijderen. Maar dagelijks verliest men heel wat vocht via: toiletbezoek, zweten en ademhaling. Dit verlies dient gecompenseerd te worden door voldoende te drinken.

Dagelijks hebben we 2,5 liter vocht nodig waarvan we 1 liter uit vaste voeding halen en **1,5 liter via dranken** innemen. De voorkeur gaat uit naar plat of bruisend water, soep, bouillon of groentesappen. Koffie en thee dient men te beperken tot 1 tas koffie en 3 tassen thee per dag.

TIPS:

- *Start de dag met een glas water;*
- *Drink niet alleen tijdens de maaltijd, maar probeer zoveel mogelijk verspreid doorheen de dag te drinken;*
- *Neem steeds een drinkfles gevuld met water mee;*
- *Zet meteen ook water klaar tijdens het dekken van de tafel;*
- *Voeg een smaakje toe aan je water om zo jezelf te stimuleren meer te drinken, bijvoorbeeld: citroen, munt, komkommer,...*

Groenten

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. De aanbevolen hoeveelheid groenten bedraagt **300 g per dag** waarvan 200 g bij de warme maaltijd en 100 g rauwkost bij de broodmaaltijd.

TIPS:

- *Varieer zoveel mogelijk in je groentesoorten, zo krijg je alle nuttige voedingsstoffen uit diverse groenten binnen;*
- *Geen tijd om steeds verse groenten te kopen? Kies dan gerust eens voor diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Door het snelle tempo van industrieel invriezen worden de vitaminen en mineralen optimaal bewaard.*

Fruit

Fruit levert ook verschillende voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Probeer dagelijks **2 tot 3 stukken fruit** te eten.

TIPS:

- *Alle soorten vers fruit zijn gezond. Varieer ook in je fruitsoorten zoveel mogelijk;*
- *Fruit kan ook als een optie voor broodbeleg gebruikt worden. Bijvoorbeeld: schijfjes banaan, aardbeien, kiwi, ...*

Graanproducten en aardappelen

Deze groep vormt de basisvoeding en levert complexe koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Volle graanproducten zoals volkoren brood, volle rijst en volkoren deegwaren krijgen de voorkeur omdat deze meer vezels, vitaminen en mineralen bevatten. Deze worden daarom boven de geraffineerde varianten gekozen.

De aanbeveling varieert van **5 à 9 sneden brood en 3 tot 5 aardappelen**.

TIP:

- *Hoe meer granen je product bevat hoe langer je verzadigd blijft en je dus ook minder snel zal grijpen naar zoetigheden of andere extra's doorheen de dag.*

Noten en zaden

Noten en zaden zijn rijk aan onverzadigde vetten, deze hebben een gunstig effect op je gezondheid. Naast gezonde vetten bevatten noten veel eiwitten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen. Je kiest het best voor noten in hun pure, onbewerkte vorm – zonder extra zout of suiker.

De aanbevolen hoeveelheid bedraagt zo'n **15 g per dag**.

TIPS:

- *Gebruik noten en zaden in je potje yoghurt, ontbijtgranen, over salades, pasta's, rijstgerechten;*
- *Nuttig ze als tussendoortje;*
- *Vervang broodkorstjes in je soep door noten en/of zaden.*

Peulvruchten

Peulvruchten zitten boordevol pectine, een stof die de slechte cholesterol (LDL) verlaagt, en zijn rijk aan eiwitten. Ze worden als ideaal alternatief gebruikt voor vlees. Voorbeelden hiervan zijn: kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen

Niet alle peulvruchten zijn vleesvervangers. Snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten en peulen bevatten minder eiwitten en worden daarom geklasseerd als groenten.

Vervang vlees 1 keer per week met **60-80 g peulvruchten** (droog gewogen).

Oliën en vetten

Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar ook noodzakelijke nutriënten zoals vit. A, vit. D en essentiële vetzuren. Kies voor de plantaardige vetstoffen met veel onverzadigde vetzuren (bv. Becel, Vitelma, Alpro Soja, Benecol) of voor olie (olijf-, maïs-, zonnebloem-, soja-, arachide-, saffloerolie...). Niet alle oliesoorten kunnen verhit worden.

Aanbevolen is het brood **dun** te **besmeren** en **1 eetlepel bereidingsvet per persoon** voor de warme maaltijd te gebruiken.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, dierlijke eiwitten en B-vitamines. Calcium is essentieel voor de vorming van een stevig beendergestel en gezonde tanden. Tijdens de zwangerschap is er een verhoogde behoefte van calcium en eventuele tekorten kunnen de kans op osteoporose vergroten.

Gebruik hiervoor dagelijks **1 à 2 sneetjes kaas (20 à 40 g) en 600 ml melk of alternatieven** zoals calciumverrijkte sojamelk, sojadesserts, pudding, yoghurt, karnemelk...

Halfvolle of magere melk, magere yoghurt met of zonder fruit en magere kaassoorten genieten de voorkeur.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze groep levert vooral eiwitten, ijzer en B-vitamines.

Men kan vlees onderverdelen in 3 categorieën: wit vlees (kip en ander gevogelte), rood vlees (runderen, varken, schapen en geiten) en bewerkt vlees.

Dierlijke producten bevatten "slechte" verzadigde vetten, kies daarom voor magere, onbewerkte vleessoorten.

Vervang vlees 2 maal per week door magere en vette vis die je in de winkel koopt. Vette vis bevat in tegenstelling tot vet vlees gezonde vetten (omega-3 vetzuren). Er is aangetoond dat de gezondheidsvoordelen van vis opwegen tegen de mogelijke nadelen door de aanwezigheid van schadelijke stoffen.

Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn o.a. quorn, sojaproducten, peulvruchten en noten.

Per dag volstaat **100 g vlees/gevogelte** of **150 g vis**.

Voeding buiten de voedingsdriehoek

In de restgroep van de voedingsdriehoek vind je:

- alcoholische dranken zoals wijn, bier, likeur en sterke drank
- suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank
- suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, cake, taart, snoep en boterhambeleg zoals choco of speculaaspasta. Deze zijn vaak ook nog eens rijk aan (verzadigd) vet naast de hoeveelheid suiker.
- vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers en diepvriespizza
- ...

Deze producten zijn niet nodig in een evenwichtige voeding of worden afgeraden tijdens de zwangerschap. Het zijn lege energiebronnen: ze brengen enkel energie aan via vetten en suikers, maar geen vezels, vitaminen of mineralen.

Omdat er weinig onderzoek werd verricht naar het gebruik van zoetstoffen tijdens de zwangerschap, vermijdt men best kunstmatige zoetstoffen zoals sacharine, cyclamaten en aspartaam.

Voedingsstoffen

Voor en tijdens de zwangerschap moet men extra aandacht besteden aan de dagelijkse inname van foliumzuur, calcium, ijzer en jodium. Vitamine A dient beperkt te worden. Neem dagelijks een **foliumzuursupplement** (400µg) in vanaf het moment dat u zwanger wenst te worden. Neem overige supplementen enkel in overleg met uw arts in.

Aandachtspunten

Alcohol

Het gebruik van alcohol wordt volledig afgeraden tijdens de zwangerschap. Alcoholgebruik is nadelig voor het kind, zelfs vanaf het begin van de zwangerschap. Het is niet mogelijk om te bepalen tot welke hoeveelheid er geen gevaar dreigt voor het kind. Daarom wordt aangeraden om vanaf het moment dat men zwanger wenst te worden geen alcohol te drinken.

Het gebruik van alcohol kan leiden tot:

- *miskraam*
- *vroeggeboorte*
- *groeiachterstand*
- *laag geboortegewicht*
- *het foetaal alcoholyndroom, FAS:*
 - » *laag geboortegewicht, klein gestalte, trage groei;*
 - » *kleine schedel met eventuele gelaatsmisvormingen;*
 - » *prikkelbare baby, veelvuldig huilen;*
 - » *op latere leeftijd: hyperactiviteit, aandachts-, spraak- en geheugenstoornissen.*

Gewicht

Een gezond gewicht voor de zwangerschap en een correcte gewichtstoename tijdens de zwangerschap zijn cruciaal voor moeder en kind.

In onderstaande tabel kan u de aanbevolen gewichtstoename terug vinden afhankelijk van de Body Mass Index (BMI).

BMI VOOR DE ZWANGERSCHAP	AANBEVOLEN GEWICHTSTOENAME
< 18,5kg/m ²	12,5-18kg
18,5-24,9kg/m ²	11,5-16kg
25-29,9kg/m ²	7-11,5kg
> 30kg/m ²	5-9kg

Tabel 1: Aanbevolen gewichtstoename afhankelijk van de BMI.

Voedselinfecties

Voedselinfecties zoals toxoplasmose, listeriose en salmonella kunnen gevaarlijk zijn voor de foetus. Een correcte toepassing inzake voedselveiligheid kan besmetting voorkomen.

Algemene principes:

- *Respecteer de houdbaarheidsdatum. Bewaar geopende voedingsmiddelen max. 4 dagen in de koelkast;*
- *Volg de bewaarvoorschriften op de verpakking (koelkast tussen 4 en 7 °C, vriezer max. -18°C);*
- *Koel restjes zo snel mogelijk en bewaar ze afgesloten in de koelkast (max. 3 dagen) of vriezer (max. 1 maand);*
- *Zorg voor een hygiënische keuken en was handen voor, tijdens (bij het aanraken van rauwe producten) en na het koken;*
- *Ontdooi voeding in de microgolfoven of koelkast;*
- *Scheid rauwe en bereide producten om kruisbesmetting te voorkomen;*
- *Verhit alle voedingsmiddelen tot min. 75°C in de kern;*
- *Houd de tijd tussen het klaarmaken, opdienen en opeten zo kort mogelijk.*

1. Toxoplasmose (parasiet *Toxoplasma Gondii*)

Een besmetting met toxoplasmose kan gebeuren via besmet vlees, kattenuitwerpselen of contact met besmette grond of besmet water. Meestal verloopt deze besmetting onschuldig. Tijdens de zwangerschap kan de parasiet echter via de placenta ernstige gevolgen voor de foetus meebrengen: een oogbeschadiging, hersenafwijking, ontwikkelingsstoornis, tot zelfs een miskraam. Een bloedonderzoek wijst uit of u immuun bent of niet.

Indien er geen immuniteit verworven is, moet men volgende maatregelen treffen:

- *Eet geen rauw of half doorbakken vlees, rauw gehakt, filet américain of rosbief;*
- *Alle groenten en fruit grondig wassen en/of schillen;*
- *Snijplanken en kookgerei grondig wassen na contact met rauw vlees;*
- *Regelmatig de handen wassen, vooral na contact met katten;*
- *Laat de kattenbak door iemand anders schoonmaken. Indien dit niet mogelijk is, steeds handschoenen dragen en dagelijks de kattenbak schoonmaken;*
- *Bij het werken in de tuin of bij het verpotten van planten steeds handschoenen dragen en nadien de handen wassen.*

2. Listeriose (bacterie *Listeria Monocytogenes*)

Besmetting door de bacterie via de voeding is vrij zeldzaam. De symptomen zijn griepig gevoel, diarree, misselijkheid, braken, buikpijn en koorts. Preventie is essentieel aangezien de ernstige gevolgen: miskraam, vroeg- of doodgeboorte. De bacterie kan in tegenstelling tot andere bacteriën zich wel vermenigvuldigen in de koelkast. Ze is niet bestand tegen verhitting.

Preventieve maatregelen:

- *Let op de houdbaarheidsdatum;*
- *Verwarm etensresten en kant-en-klare maaltijden altijd tot kokend heet;*
- *Was uw handen, messen en snijplanken goed na hanteren van ongekookt voedsel;*
- *Houd rauw vlees weg van ander voedsel;*
- *Was rauwe groenten grondig;*
- *Eet geen rauwe dierlijke producten (rauw(-e) of gerookt(-e) vlees/vis, rauw eieren...), niet-gepasteuriseerde melk, zachte kazen van rauwe melk (zie verpakking: "au lait cru", gepasteuriseerde melk is wel oké) zoals mozzarella, brie, camembert...*

3. Salmonellabacterie

Salmonella kan zorgen voor koorts, diarree, buikklachten bij de moeder. Dit kan zorgen voor een vochttekort.

Pas op met:

- *rauw of halfgaar vlees*
- *rauwe eieren*

Leidraad

PAS OP MET:	WAAROM?
Rauwe melk	Salmonella en listeria
Zachte of halfharde kazen van rauwe melk (zie verpakking)	Listeria
Rauw of onvoldoende gegaard (orgaan-) vlees	Listeria, salmonella, toxoplasmose
Rauwe of onvoldoende gegaarde vleeswaren (américain, rauwe ham, paté, rosbief, vleessalade, salami)	Listeria, salmonella, toxoplasmose
Niet voorverpakt of artisanaal gerookt, gemarineerd, of gezouten vlees	Listeria, salmonella, toxoplasmose
Lever(-producten)	Te veel vitamine A
Rauwe of onvoldoende gegaarde vis en schaal-en schelpdieren	Salmonella en listeria
Gerookte, gezouten, gemarineerde vis; voorverpakte of vacuümverpakte vis	Listeria
(Roof-)vissoorten zoals haai, zwaardvis, merlijn, tonijn, zelfgevangen vis	Risico op te veel zware metalen (vb. kwik)
(zelfbereide gerechten met) rauwe eieren	Salmonella en listeria
Slecht gewassen groenten, fruit en kruiden	Toxoplasmose en salmonella
Alcohol	Schadelijke effecten op foetus
Onzuiver kraantjeswater (vb. loden leidingen)	Te veel lood, kans op infecties
Koffie, thee	Cafeïne
Light of zero frisdranken	Zoetstoffen

KIES WEL VOOR:

Gepasteuriseerde of UHT-melk, industriële yoghurt

Kazen van gepasteuriseerde of UHT-melk

Doorbakken vlees

Goed verhitte vleeswaren (gekookte hesp, kippenfilet, hespenworst, vleesbrood)

Voorverpakte soorten (vb. gerookte ham)

Goed verhitte vis en schaal- en schelpdieren

Vis in blik

Max. 1x per week tonijn

Industrieel bereide gerechten; goed doorbakken eieren

Gewassen en geschilde voedingsmiddelen; warme bereidingen

Fleswater

Max. 1 tas koffie en max. 3 tassen thee per dag

Max. 0,5 l /dag

Zwangerschapsdiabetes

Bij zwangerschapsdiabetes is er een stijging van het suikergehalte in het bloed. Tijdens de zwangerschap produceert de placenta verschillende hormonen die de baby helpen ontwikkelen. Maar deze zwangerschapshormonen werken de normale stofwisselingsprocessen tegen, vnl. in de 2e helft van de zwangerschap.

De zwangerschapshormonen verhinderen in zeker mate de werking van insuline (insuline is nodig om suiker of glucose op te nemen in de weefsels). Hierdoor is er veel meer insuline nodig om dezelfde hoeveelheid glucose ter hoogte van de weefsels te kunnen verwerken.

Wanneer het lichaam de toegenomen vraag naar insuline niet meer aankan, stapelt glucose zich sneller op in het bloed. Dit is hyperglycemie en er ontstaat zwangerschapsdiabetes. De screening voor zwangerschapsdiabetes gebeurt tussen de 24ste en de 28ste week van de zwangerschap. Indien de eerste test wijst op zwangerschapsdiabetes zal de gynaecoloog u doorverwijzen voor een uitgebreide orale glucosetolerantietest. Indien deze test positief is wordt u doorverwezen naar de endocrinoloog en de diëtiste.

Mogelijke klachten

Tijdens de zwangerschap kunnen er ongemakken optreden. Op de volgende pagina worden enkele tips beschreven om deze zo goed mogelijk te kunnen verdragen.

1. Misselijkheid

Misselijkheid komt vaak voor tijdens het eerste trimester van de zwangerschap. Sommigen hebben er 's morgens last van, anderen de hele dag. De misselijkheid kan ook in latere tijdstippen van de zwangerschap optreden. Indien men meer dan drie keer per dag braakt, neemt u best contact op met uw gynaecoloog.

TIPS:

- *Drink en eet voor het opstaan iets kleins (beschuit, (toast-)brood, melkproduct);*
- *Eet kleine, frequente maaltijden (5 tot 6) verspreid over de dag;*
- *Beperk een overmatig gebruik aan vetrijke voedingsmiddelen;*
- *Vermijd bak- en braadluchtjes;*
- *Drink voldoende water verspreid over de dag (vanaf het opstaan);*
- *Indien mogelijk: rust na de maaltijd.*

2. Veranderde smaak

Aversies voor sterke geuren, vetrijke maaltijden, vlees, ... kunnen zich voordoen tijdens de zwangerschap. Zorg steeds voor een evenwichtige voeding en een correct evoluerend gewicht.

3. Constipatie

Door het hormoon progesteron worden de darmen luier. Ook ijzersupplementen kunnen een invloed hebben op de darmwerking.

TIPS:

- *Eet en beweeg regelmatig*
- *Neem een ontbijt;*
- *Neem voldoende vezelrijke voedingsmiddelen (groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen);*
- *Drink voldoende water (min. 1,5l/dag);*
- *Voedingsmiddelen die stoelgangproductie kunnen bevorderen: pruimen(sap), dadels, vijgen, kiwi, peperkoek, speculaas, noten, fruitsap;*
- *Drink nuchter een lauw glas water;*
- *Ga naar het toilet als je aandrang voelt.*

4. Zure oprispingen

Oprispingen ontstaan door hormonale wijzigingen en een verminderde werking van de onderste sluitspier van de slokdarm. Dit komt voornamelijk op het einde van de zwangerschap voor.

TIPS:

- Eet rustig en kauw goed;
- Let op met prikkelende voedingsmiddelen zoals pikante kruiden, koffie, bruisende dranken, sinaasappelsap en vetrijke voedingsmiddelen;
- Neem kleine, frequente maaltijden in verspreid over de dag;
- Neem een correcte houding aan tijdens de maaltijd. Blijf ook na de maaltijd even rechtop zitten.

Wist je dat...

- » pasta en rijst meer calorieën bevatten dan aardappelen?
- » er in een blikje cola (330 ml) 8 klontjes suiker zitten?
- » sinaasappelsap en cola evenveel calorieën en suikers bevatten?
- » verse groenten en diepvriesgroenten (zonder toevoegingen) even gezond zijn?
- » wandelen niet alleen de fysieke maar ook de mentale gezondheid verbetert?
- » paddenstoelen geen goede vleesvervangers zijn?
- » het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is?
- » volwassenen in Vlaanderen gemiddeld 8,5 uur zitten per dag?
- » gluten- en/of lactosevrij eten zonder medische noodzaak en zonder aangepaste begeleiding schade kan opleveren aan ons lichaam?



Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kan u op weekdays en tijdens kantooruren steeds terecht bij onze diëtisten.

Dieetafdeling AZ Sint-Maria

tel. 02 363 63 56

Met specifieke vragen rond zwangerschapsdiabetes kan u terecht bij de diabeteseducatoren op de dienst encocrinologie.

Endocrinologie AZ Sint-Maria

tel. 02 363 66 53



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be