

Zwangerschap en voeding

Een gezonde voeding levert een belangrijke bijdrage aan een gezond leven. De invloed hiervan speelt zelfs al een rol voor de bevruchting! Niet gek dus dat een goede voeding tijdens de zwangerschap extra belangrijk is. Na de bevalling is een gezonde voeding van belang om in een goede conditie te komen en te blijven.

Klachten tijdens zwangerschap

Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap in meer of mindere mate klachten waardoor het eten juist niet altijd gemakkelijk gaat. Of waardoor het extra belangrijk is om op de juiste manier goede voeding binnen te krijgen.

Soms kan een gesprek met de diëtist uitkomst bieden. Neem bij klachten als vermoeidheid, misselijkheid, verandering van smaak, verstopping, brandend maagzuur, bloedarmoede, vitaminegebrek, hoge of lage bloedsuikerspiegel, grote gewichtstoename tijdens zwangerschap, ongewenst gewichtsverlies of minimale gewichtstoename tijdens zwangerschap, zwangerschapshypertensie (hoge bloeddruk) of juist een lage bloeddruk contact op met de verloskundige. Zo kun je samen kijken naar de beste oplossing.

Goede voeding

Variatie is de basis voor een gezond eetpatroon. Er is namelijk niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Het ene product bevat meer van het één en het andere product bevat meer van het ander.

Daarnaast is het van belang om voldoende basisproducten te kiezen. Wanneer er voldoende basisproducten worden gebruikt (en bij voldoende variatie) bevat de voeding alle stoffen die het lichaam nodig heeft.

Wat te vermijden tijdens de zwangerschap

- Gebruik geen ongewassen groente (rauw) en fruit;
- Vermijd zachte kaas gemaakt van rauwe melk (ontgepasteuriseerd/au lait cru).
Harde kazen gemaakt van rauwe melk, zoals Nederlandse boerenkaas mogen wel;
- Eet geen rauw/onvoldoende doorbakken vlees (zoals rosbief, tartaar, carpaccio, filet American)
- Eet maximaal 1x lever per week (warme maaltijd)
- Eet niet meer dan 1 boterham met leverproducten, zoals smeerworst of paté, op een dag om een teveel aan vitamine A te voorkomen;
- Vis is heel gezond. Maar neem geen:
 - a) voorverpakte kant-en-klare vis uit de koeling zoals gerookte zalm, paling, mosselen (deze producten kunnen wel gegeten worden als ze van te voren verhit worden);
 - b) rauwe vis of schaal- en schelpdieren, zoals oesters;
 - c) roofvissen, zoals zwaardvis, tonijn, haai en koningsmakreel;
 - d) paling uit de Nederlandse rivieren;
 - e) eet niet meer dan twee keer per week vette vis, vanwege de dioxines.
- Eet alleen eieren die hardgekookt of goed doorbakken zijn;
- Drink maximaal 4 koppen per dag vanwege de cafeïne. In thee en cola zit ook cafeïne, maar daarvan mag je, als je geen koffie drinkt, maximaal 8 glazen;
- Beperk je tot een paar dropjes en 1 tot 2 glazen zoethoutthee op een dag;
- Beperk het gebruik van venkel, salie, dragon, anijs, basilicum, pesto, kaneel en rabarber;
- Drink geen alcohol en rook niet;

Extra voeding?

Het is niet nodig om tijdens de zwangerschap veel meer te eten dan normaal. De kwaliteit van de voeding is wel extra belangrijk. Let er daarom op dat bij meer honger/trek een gezonde keus wordt gemaakt, bijvoorbeeld een basisproduct.

Behalve voor foliumzuur (0,4 milligram in de eerste acht weken) en vitamine D (10 microgram) geldt dat het niet nodig is om extra vitaminen en mineralen te slikken.

Tot slot

Deze informatie is slechts een korte schets van de belangrijkste punten in de voeding van de (aanstaande) moeder. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de diëtisten van Vitae Voedingsadviesbureau. Via 06 123 929 86 of info@vitaevoeding.nl