

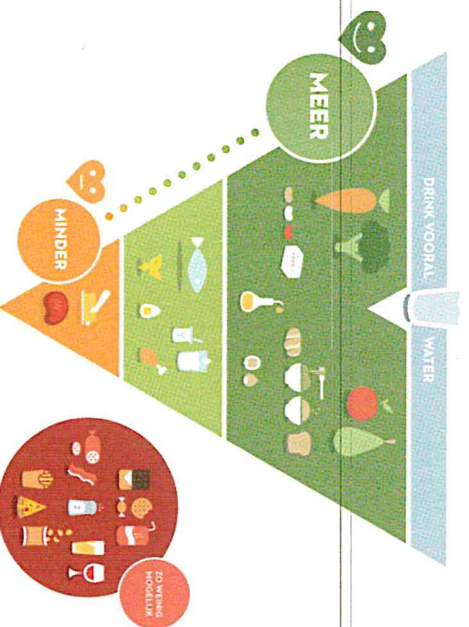
## VOEDING

Gezonde voeding tijdens zwangerschap is gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek.

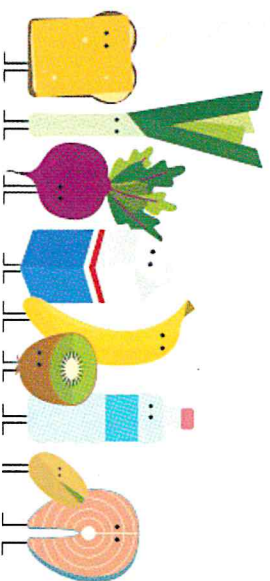
Meer eten is tijdens zwangerschap niet nodig, behalve tijdens het laatste trimester, waar je ongeveer 10% meer energie nodig hebt.

In sommige gevallen kan het aangeraden zijn om verschillende kleine maaltijden (max. 6) te eten over de hele dag (vb. om de 2 uur) in plaats van de 3 klassieke hoofdmaaltijden. Voornamelijk tijdens het eerste trimester in geval van zware misselijkheid.

De smaakontwikkeling van je baby begint al in de baarmoeder (in het amnionvocht), reden te meer om gevarieerd te eten tijdens je zwangerschap.



[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)



### Algemene adviezen

- Eet elke dag een ruime (min. 300 g) portie groenten en minstens 2 stukken fruit.
- Kies voor volkoren graanproducten voor vezels en B-vitamines.
- Eet maximaal 2 keer per week vis, waarvan 1 keer vette vis (vb. zalm, makreel, sardines)
- Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van onder andere calcium. Eet of drink dagelijks een product uit deze groep.
- Vlees, vis, eieren, peulvruchten of vervingproducten leveren onder meer eiwitten en ijzer. Zorg ervoor dat je warme maaltijd zeker een van deze producten bevat.
- Beperk sterk bewerkte producten zoals snoep, chips, frisdrank, ... tot een minimum
- Eet vers, gezond en gevarieerd én geniet van wat je eet! 😊

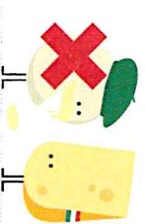
## VOEDINGSTIPS

**Toxoplasmose** ("Kattenziekte"): infectieziekte veroorzaakt door parasiet *Toxoplasma gondii*. Besmetting mogelijk door het eten van besmet rauw vlees en rauwe groenten of via contact met uitwerpselen van katten. Vlees gedurende 48 uur invriezen op  $-18^{\circ}\text{C}$  doodt de parasiet.

- Vermijd rauw vlees zoals americain, carpaccio of onvoldoende gebakken vlees.
- Let op met rauwe groenten: was thuis altijd goed uw groenten en eet buitenshuis enkel gekookte groenten

**Listeriose**: infectieziekte veroorzaakt door darmbacterie *Listeria monocytogenes*, komt gelukkig zeer zelden voor. Houdt voedingsmiddelen vers en laat niets rondslingeren uit de koelkast.

- Eet geen gerechten met rauwe eieren zoals een zachtgekookt eitje, een spiegelei, zelfgemaakte tiramisu, chocomousse of mayonaise.
- Drink geen rauwe melk en eet geen zachte kazen gemaakt van rauwe melk. Harde kaas en gepasteuriseerde zachte kaas mag wel. Kijk hiervoor goed op de verpakking.



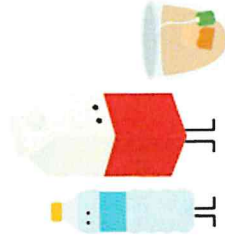
- Eet geen rauwe vleeswaren en rauw vlees (vb. americain, carpaccio, onvoldoende gebakken vlees).

## Drank

- Water geniet de voorkeur! Drink 1,5 tot 2 liter water per dag.
- Beperk de consumptie van cafeïne tot 200 mg per dag.

DRANK	HOEVEELHEID
Koffie	125 ml = 85 mg
Thee	125 ml = 30 mg
Cola	200 ml = 20 mg

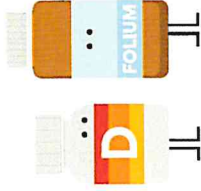
- Drink tijdens de zwangerschap **GEEN** alcoholische dranken. Non-alcoholische mocktails zijn een lekker en onschadelijk alternatief.
- Beperk de consumptie van gesuikerde frisdranken en licht frisdranken (gezoet door middel van kunstmatige zoetstof) tot 1 glas per dag.
- Beperk ook tonic tot 1 glas per dag. Tonic bevat kinine, dit kan in hoge concentraties schadelijk zijn voor de baby en weëën opwekken.



## Extra

Twee vitamines zijn heel belangrijk tijdens de zwangerschap, namelijk foliumzuur en vitamine D. Het is aangeraden om deze te nemen van zodra je een kinderwens hebt.

- Foliumzuur: dagelijks 400 µg
- Vitamine D: dagelijks 600 IE of 20 µg



Fysieke activiteit is tijdens de zwangerschap ook heel belangrijk. Overleg hierover met je gynaecoloog of vroedvrouw. Sporten als zwemmen, yoga en wandelen zijn goede activiteiten voor zwangere mama's.

## TIPS VOOR PARTNERS

- Zorg ervoor dat mama altijd een drankje bij de hand heeft, bij voorkeur water.
- Voorzie tussendoortjes rijk aan eiwitten en gezonde vetten zoals noten, yoghurt, halve avocado, pindaakaas...
- Doe de inkopen en maak het eten, maak jezelf nuttig ☺

UZ Brussel, Brussels Health Campus | Dieetafdeling  
Laarbeeklaan 101 - 1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Uitgave: versie maart 2020



INFORMATIE voor de patiënt

## VOEDINGSRICHTLIJNEN

## Gezonde voeding tijdens zwangerschap

