

## **Gezond eten en drinken tijdens je zwangerschap**

Als je in verwachting bent wil je zeker weten dat hetgeen je eet goed voor jou en je kindje is, dat jouw voeding ondersteunend is om zo goed mogelijk te groeien en te ontwikkelen. Tijdens je zwangerschap werkt je spijsvertering efficiënter. Je lichaam haalt meer uit je voeding dan voorheen. In de baarmoeder wordt de gezondheid als het ware geprogrammeerd voor de rest van het leven, voeding speelt daar een belangrijke rol bij.

Er gaan heel veel fabeltjes rond over wat wel of niet goed voor je zou zijn tijdens je zwangerschap. Om je een houvast te geven tijdens deze belangrijke fase van je leven, vind je hier alles over gezonde voeding tijdens je zwangerschap en over hetgeen je het beste kan vermijden en waarom.





Tijdens je zwangerschap komen er veel vragen op je pad over voeding en zullen mensen je van alle kanten advies willen geven over wat het beste is voor jou en je kindje. Blijf niet met vragen zitten en neem ook niet alles aan wat er gezegd wordt. Wanneer je met vragen zit kan je het beste onze natuurvoedingsdeskundige, Sharon Looyen, bellen of mailen, zodat je niet met onnodige vragen blijft zitten. (sharon@voedingmaaktjebeter.nl of +31 652674107) Ook kan je bij haar terecht voor eventuele begeleiding tijdens, na je zwangerschap en om te leren wat de meeste gezonde voeding voor je kindje is.






### **Algemene informatie over voeding tijdens je zwangerschap**




Je hoort mensen vaak zeggen 'eet maar goed, want jij moet voor twee eten'. Dit is een fabeltje! Eet normale porties, maar wees bewuster van hetgeen je binnenkrijgt, aangezien bepaalde vitamines en mineralen essentieel zijn.

#### **Hetgeen je dagelijks nodig hebt voor een volwaardige voeding:**

*Kies voor variatie, vers, natuurlijk en bij voorkeur biologisch. (deze voedingsmiddelen zijn minimaal bewerkt en bevatten daardoor minder belastende toevoegingen)*

|                |   |   |  |
|----------------|---|---|--|
| <b>Vocht</b>   |  | Minimaal 1,7l. tot een maximum van 2,5 liter. Wanneer je meer drinkt belast je de nieren te veel. | Glas = 150ml, longdrinkglas 250ml, beker 200ml.                            |
| <b>Groente</b> |  | 450 gram groente heb je op een dag nodig.   | Eet minimaal 300gram in vaste vorm, vul dit waar nodig aan met groentesap. |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>Fruit</b></p>                                 |    | <p>2-4 stuks per dag.</p>   | <p>Minimaal twee stuks fruit in vaste vorm. Bij voorkeur het hele fruit en gebruik vruchtensap met mate.</p>  |
| <p><b>Zuivel</b></p>                                |    | <p>275 - 350 gram volle zuivelproducten per dag. Bij voorkeur zure zuivel, dit is het beste voor de darmflora.</p>                                | <p>1 schaaltje of glas is 150 gram. 1 kom = 250 gram. Maximaal 40g kaas (2 plakken) kaas per dag. Vette zuivel zoals zure room, crème fraîche en slagroom bij uitzondering.</p>   |
| <p><b>Volkorenproducten</b></p>                     |   | <p>175-200gram per dag. (kies altijd voor volkoren granen, dus geen bruin brood maar volkoren brood) (geen witte rijst maar zilvervliesrijst)</p> | <p>1 eetlepel muesli = 10 gram. 1 opscheplepel volkoren rijst, pasta of andere graan = 50 gram. 1 snee brood = 50 gram.</p>   |
| <p><b>Knollen</b></p>                               |  | <p>150-175gram per dag. 1 kleine aardappel weegt 50gram.</p>  | <p>Aardappelen zijn rijk aan kalium en zoete aardappel is rijk aan bètacaroteen. (een antioxidant)</p>  |
| <p><b>Vis, gevogelte, wild, eieren en vlees</b></p> |  | <p>150-175 gram per dag.</p>  | <p>Vette vis is heel belangrijk als je zwanger bent . Het bevat het vetzuur DHA wat heel belangrijk is voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel en ogen van je kindje. Eet dit niet vaker dan twee keer per week vanwege de toxische stoffen.<br/>1 ei =50gram</p> |

|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| <p><b>Peulvruchten</b></p>          |    | <p>100-125 gram per dag.</p>  | <p>Peulvruchten zijn vezelkampioenen. Denk aan humus als groente dip of voeg een schep linzen, kikkererwten of kidneybonen aan je soep en je hebt gelijk lekker veel vezels erbij. Vezels zijn heel goed voor je stoelgang.</p>   |
| <p><b>Noten en zaden</b></p>        |    | <p>35-50 gram per dag. (bevat veel mangaan, selenium en zink, wat belangrijk is voor je ongeboren kindje)</p>                             | <p>1 eetlepel noten = 20gram<br/>1 eetlepel zaden = 15 gram<br/>1 eetlepel lijnzaad = 5 gram.<br/>Notenzadenpasta voor 1 snee brood = 15 gram.</p>  |
| <p><b>Zoetmiddelen</b></p>          |  | <p>30 gram per dag. (natuurlijke zoetmiddelen zoals gedroogd fruit, zijn niet alleen zoet maar ook rijk aan vezels, ijzer en calcium.</p> | <p>1 theelepel = 5gram,<br/>1 stuk gedroogd fruit = 5 gram,<br/>1 vijg = 20 gram.</p> <p>Probeer geraffineerde zoetmiddelen te vermijden zoals zoetstoffen (aspartaam), witte of bruine suiker.</p>                               |
| <p><b>Olie en vet</b></p>           |  | <p>25-30 gram per dag.</p>  | <p>Boter voor 1 snee = 5 gram,<br/>1 eetlepel = 10 gram.<br/>Koud geperste oliën (olijfolie, lijnzaadolie, notenolie en vet als roomboter of kokosvet zijn onmisbaar omdat ze naast vitamines ook onmisbare vetzuren leveren.</p> |
| <p><b>Kruiden en specerijen</b></p> |  | <p>Matig en gevarieerd gebruik van kruiden en specerijen.</p>   | <p>Wees voorzichtig met het gebruik van kruiden preparaten en kruidenthee. Wissel af!</p>   |

## Suppletie advies

Door de hoge behoefte aan alle voedingsstoffen tijdens de zwangerschap en borstvoeding blijft het lastig de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, hoe gezond je ook eet. Vooral tijdens het laatste trimester en de periode van borstvoeding kunnen tekorten optreden. Ik raad je daarom aan, naast gezonde voeding, multivitaminen/mineralen preparaat speciaal voor zwangeren te gebruiken, gedurende de hele zwangerschap en borstvoedingsperiode. Let er op dat je supplement voldoende **vitamine D** (10 microgram per dag), **foliumzuur** (0,5 - 0,8 microgram per dag), **vitamine C** (waardoor ijzer beter wordt opgenomen)(500-1000mg per dag) en **Omega 3** (DHA/EPA) (visolie voor de hersenontwikkeling van je ongeboren kindje), bevat.



**Extra tips:** Omdat je darmflora essentieel is voor een goede opname van vitaminen en o.a. verantwoordelijk is voor je immuunsysteem/een gezond lichaam, is het aan te raden om ook pro-biotica te nemen. Niet alleen bacteriën en virussen kunnen de darmflora verstoren, maar ook externe factoren zijn hier van invloed op, denk aan:

- Medicijn gebruik
- Het (vroegere) gebruik van de anticonceptiepil
- Schimmels en Candida
- Aanhoudende stress en spanning
- Intoleranties en allergieën

## De eerste acht weken van je zwangerschap

De eerste acht weken zijn cruciaal wat betreft aanleg en risico's op ziektes op latere leeftijd. Dat is best vreemd, want de meesten weten in die periode nog niet eens dat ze zwanger zijn. Zij kunnen daarom ook niet meteen actie ondernemen als het gaat om ongezonde omstandigheden te staken. Denk aan roken, drinken van alcohol, stress en een onvolwaardige voeding. In deze periode worden de ledematen en hersenen aangemaakt. De hersenen krijgen altijd de meeste aandacht, daarna de ontwikkeling van de andere organen. Dit houdt in dat wanneer voeding (maar ook emotie) ongunstig is voor de ontwikkeling van het kind, dat er letterlijk tekorten zijn, alle energie naar de hersenen zal gaan en er minder aandacht zal zijn voor de rest van de organen. Probeer daarom heel bewust met je voeding om te gaan! Als je meer begeleiding wilt in hoe je dat doet neem dan contact op met Sharon Looyen (natuurvoedingsdeskundige +31 652674107).

### **Wat moet je gedurende je gehele zwangerschap proberen te vermijden en waarom?**

- **Alcohol** (het vruchtje/foetus kan hersenschade oplopen, vervolgens kan het vroeggeboorte veroorzaken, complicaties bij de geboorte, een lager geboortegewicht, achterstand in groei en ontwikkeling voor de baby en op latere leeftijd)
- **Roken** (\* zie onderaan de pagina een uitgebreide uitleg)
- **Cafeïne houdende dranken** (koffie, zwarte en groene thee, chocolade, cola) (maximaal 2 kopjes per dag) (Waarom te veel hiervan slecht is lees je onder aan de pagina. )
- **Ongewassen rauwe groente** (deze kan besmet zijn met de **listeria bacterie** en moet daarom voor gebruik goed gewassen worden)
- **Rauwe melk producten, rauwe vis, rauwe eieren** (Kan besmet zijn met de **listeria bacterie** en is schadelijk voor het ongeboren kindje.)
- **Lever** (producten) (ook smeerworst). (Bevat veel **vitamine A** wat schadelijk is voor je ongeboren kindje)
- **Rauw vlees** (filet americain, rosbief, fricandeau, carpaccio, ossenworst). (Kan besmet zijn met de **toxoplasmose bacterie**. Wanneer je hier een infectie van krijgt is het schadelijk voor het ongeboren kindje en kan, vroeg in de zwangerschap, tot een miskraam leiden)
- **Nitraatrijke groente (o.a. spinazie) in combinatie met vis.** (Versterkt de opname van toxische stoffen)

### **Welke andere voedingsmiddelen kan je het beste vermijden en waarom?**

- **E621, vetsin of gistextract** (Deze smaakversterker is goedkoop en komt bijna in alle supermarkten voor in bouillonblokjes of andere smaakversterkers. Is een veroorzaker van een tal van klachten als hoofdpijn, migraine, brandend maagzuur en kan op de lange termijn beschadigen aan het zenuwstelsel veroorzaken.)
- **Margarine/Halvarine** (Het bestaat uit zeer grote hoeveelheden transvetzuren, Het ondermijnt het immuunsysteem, Het verhoogt tot drie keer toe de kans op verstopte kransslagaders, Het verlaagt de kwaliteit van moedermelk, Het verlaagt de insuline respons. )
- Wees voorzichtig met **drop** als je een hoge bloeddruk hebt. Is je bloeddruk laag, dan kan drop geen kwaad.
- Gebruik geen **Pimba** (kalebaskalk) tegen misselijkheid. (dit is schadelijk voor je kindje)
- **Algemeen medicijn gebruik** (altijd overleggen met een arts)

### **Algemene tips**

- Start iedere dag met een volwaardig ontbijt.
- Wacht niet langer dan 2-3uur na het ontbijt met het nemen van je eerste tussendoortje.
- Zorg voor fruit als gezond tussendoortje (niet als sap maar als heel fruit), met name in de ochtend worden vitamines uit fruit beter opgenomen. Fruit bevat veel vezels en gezonde voedingsstoffen zoals kalium. Dit mineraal kan helpen de bloeddruk tijdens de zwangerschap goed te houden. De vitamine C in fruit kan de opname van ijzer uit

je voeding bevorderen. Naarmate de zwangerschap vordert en tijdens de borstvoeding heb je steeds meer ijzer nodig, onder andere voor de groei van de placenta en de baby.

- Sla geen maaltijden over.
- Groentesappen of smoothies met groenten zijn goed om je suikerspiegel constant te houden.
- Calcium uit plantaardige bronnen worden vele malen beter opgenomen dan die uit dierlijke bronnen. Denk aan chiazaadjes (bevatten tot 6x meer calcium dan melk).
- Begin niet met lijnen/afvallen. Op deze manier krijgt je kindje te weinig voedingsstoffen binnen en komen er veel afvalstoffen in je lichaam vrij wat schadelijk is voor je ongeboren kindje.
- Maximaal 6 gram zout per dag.
- Probeer dagelijks 30-60 min te bewegen. (Het liefst buiten, denk aan wandelen, fietsen, zwemmen)
- Kies voor volvette producten, ook in zuivel. (Je lichaam kan dit beter opnemen en verwerken, je bent sneller voldaan).

### **Tips bij misselijkheid**

- Probeer om de 1,5-2 uur iets te eten. Het is belangrijk je suikerspiegel zo constant mogelijk te houden.
- Het is niet erg als je afvalt door de misselijkheid, als je maar niet meer dan 5% van je lichaamsgewicht afvalt. Dan kan je het beste contact opnemen met de verloskundige.
- Je kan gemberthee of poeder gebruiken tegen de misselijkheid. Niet meer dan 1,5 gram per dag. Bij bloedverlies de eerste 12 weken is gember af te raden.
- Drink voldoende water! (min 1.7l per dag)



### **Kwaaltjes tijdens de zwangerschap?**

Heb je last van fysieke kwaaltjes tijdens je zwangerschap als:

- obstipatie
- brandend maagzuur
- hoofdpijn
- overgewicht
- ondergewicht
- bloedarmoede

Neem dan contact op met de natuurvoedingsdeskundige voor tips. (+31 652674107)

**Extra informatie over Roken, Cafeïne en Suiker vind je hieronder.**

### **Waarom is roken tijdens de zwangerschap echt zo slecht?**

#### **Miskraam**

Vrouwen die roken, hebben een grotere kans op een miskraam. Van elke tien zwangerschappen eindigt er één in een miskraam.

In Nederland krijgen jaarlijks ongeveer 20.000 vrouwen hiermee te maken. Het inademen van sigarettenrook - zowel zelf roken als meeroken -, vergroot het risico op een miskraam, net als overmatig alcohol- of koffiegebruik en ernstig overgewicht. Als de moeder tijdens de zwangerschap heeft gerookt, sterft het kind ook vaker tijdens de geboorte, of na de geboorte (wiegendood).

### **Vroeggeboorte**

Roken vergroot de kans op een vroeggeboorte, dat wil zeggen dat de baby vóór de 37e week van de zwangerschap wordt geboren. Kinderen die te vroeg worden geboren hebben vaak een moeilijke start doordat de organen nog niet volledig ontwikkeld zijn. Problemen met de ademhaling, de bloedsomloop, de zuurstofvoorziening in de hersenen en andere vitale organen kunnen het gevolg zijn. Ook komen infecties, voedingsproblemen en onderkoeling vaker voor.

### **(Te) laag gewicht baby**

Vrouwen die de hele zwangerschap blijven roken, krijgen een baby die zo'n 150-250 gram minder weegt. Regelmatig meeroken leidt tot een 15-100 gram lichtere baby. De bevalling van een te licht kind is **moeilijker**, omdat het kind zwakker is. Er moet dan sneller worden ingegrepen (met bijvoorbeeld een keizersnede of inknippen). Direct na de bevalling hebben baby's met een lager geboortegewicht meer moeite om zichzelf warm te houden en meer kans op een laag bloedsuikergehalte. Op latere leeftijd hebben deze kinderen vaker last van gedragsproblemen, vooral als de groeivertraging in het begin van de zwangerschap is ontstaan.

### **Loslating placenta**

Loslating van de placenta betekent dat de moederkoek (placenta) los komt van de wand van de baarmoeder. Hierdoor krijgt de baby geen zuurstof meer. Normaal gesproken laat de placenta pas los van de baarmoeder, nadat de baby geboren is. Maar bij een placentaloslating gebeurt dat dus al voor de geboorte. Roken tijdens de zwangerschap verhoogt het risico op een placentaloslating, net als alcohol en het gebruik van sommige drugs.

### **Op de lange termijn**

- Benauwdheid, hoesten en astma bij de baby
- Hersenbeschadiging door de nicotine: op latere leeftijd mogelijk ADHD, leerproblemen en een lagere intelligentie.
- Er is zelfs een verband tussen roken tijdens de zwangerschap en obesitas bij het kind op latere leeftijd. Nicotine beïnvloedt de spijsvertering en kan deze bij ongeboren baby's blijvend veranderen.

### **Waarom is roken tijdens de zwangerschap ongezond?**

- Als je zelf schadelijke stoffen in je lichaam krijgt, zoals bij roken, ruimen je lever en nieren deze stoffen grotendeels op. Bij ongeboren kinderen zijn die **organen nog niet 'af'**. Schadelijke stoffen kunnen bij ongeboren kinderen daarom langer in het bloed blijven en meer schade aanrichten.

- Ongeboren kinderen zijn negen maanden lang volop **in ontwikkeling**. Dat is een kwetsbare fase. Als het misgaat, zijn de veranderingen vaak blijvend.
- Tabaksrook bevat nicotine en koolmonoxide. Nicotine vernauwt de bloedvaten, onder andere de bloedvaten die voeding en zuurstof naar de baby vervoeren. Koolmonoxide neemt in het bloed de plaats in van zuurstof, waardoor het bloed minder zuurstof kan bevatten. De baby krijgt door roken dus **minder zuurstof en minder voedingsstoffen**.

### Waarom meer dan 100mg per dag cafeïne slecht is tijdens de zwangerschap en borstvoeding?

- Het blijkt dat het risico op een miskraam bij een bovenmatig cafeïnegebruik toe kan nemen. Baby's van moeders die meer koffie drinken dan wordt aangeraden, lijken over het algemeen een lager geboortegewicht te hebben en zijn kleiner.
- Vermoedelijk veroorzaakt cafeïne een vernauwing van de bloedvaten tussen de baarmoeder en de placenta, waardoor het bloed minder goed naar je baby kan stromen. Een andere gedachte is dat cafeïne bepaalde stoffen remt die betrokken zijn bij de groei van de embryo.
- Cafeïne behoort tot de alkaloïde stoffen: net als nicotine, morfine, cocaïne en codeïne. In dat rijtje klinkt cafeïne ineens een stuk minder onschuldig. Cafeïne wordt via jouw bloed ook aan je baby meegegeven, die er sterker op reageert dan jij. Zijn hartje gaat sneller kloppen en wordt onrustig.
- De ijzer opname wordt verslechterd door cafeïne wat juist zo belangrijk is voor je kindje. IJzer is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, die zorgen voor het vervoeren van zuurstof door het lichaam. Doordat je tijdens je zwangerschap meer bloed aanmaakt hebt je ook meer ijzer nodig.

### Gevolgen voor jou

- Cafeïne verhoogt de hartslag, kan slapeloosheid en hoofdpijn veroorzaken. Dit kan ook bij je ongeboren baby stress opleveren. Cafeïne is daarbij vocht afdrijvend: dit betekent dat je erdoor uitgedroogd kan raken, terwijl het zo belangrijk is om genoeg vocht binnen te krijgen tijdens je zwangerschap. Daarnaast kan je door het drinken van koffie meer last krijgen van brandend maagzuur.

*Deze tips zijn samengesteld door onze natuurvoedingsdeskundige Sharon Looyen van Voeding maakt je beter. (www.voedingmaaktjebeter.nl) Heb jij vragen over jouw voedingspatroon wil je zeker weten dat jij de beste keuzes maakt op het gebied van voeding tijdens jouw zwangerschap, neem dan nu rechtstreeks contact op met Voeding maakt je beter, sharon@voedingmaaktjebeter.nl*



*zwangerschap, neem dan nu rechtstreeks  
+31652674107 of mail naar*