



Gevarieerd en evenwichtig eten als je zwanger bent

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSDRIEHOEK	4
EEN EVENWICHTIG EETPATROON SAMENGEVAT	6
VOORBEELD INDELING VAN DE MAALTIJDEN	8
BEWEGINGSDRIEHOEK	10
ZWANGERSCHAP EN GEWICHT	12
SPECIALE VOEDINGSNODEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP	13
Energiebehoefte	
Eiwitten	
Onverzadigde- en essentiële vetzuren	
Vitaminen en mineralen	
AANDACHTSPUNTEN	16
Alcohol	
Kinine	
Koffie en andere cafeïne-bevattende dranken	
Roken	
VOEDSELINFECTIES	17
Extra hygiënetips	
ZWANGERSCHAPSKWALEN	20
Meer informatie	
Bronnen	

Vanaf het prille begin van de zwangerschap heeft voeding een belangrijke invloed op de gezondheid van moeder en kind. Een gevarieerde en evenwichtig samengestelde voeding draagt bij tot een positief verloop van de zwangerschap, de bevalling en een vlot herstel nadien.

Door gevarieerd en evenwichtig te eten, krijgt de foetus voldoende essentiële voedingsstoffen voor een optimale ontwikkeling.

In deze brochure worden de algemene richtlijnen van voeding tijdens de zwangerschap besproken met bijkomende info over fysieke activiteit, gewichtstoename, voedselinfecties, zwangerschapskwaaltjes en tips voor een gezonder eetpatroon.

Niet eten voor twee, maar wel gezond en evenwichtig eten voor zowel je baby als jezelf.

VOEDINGSDRIEHOEK

Evenwichtig én duurzaam eten. Wat dat is en hoe je dat doet, vat het Vlaams Instituut Gezond Leven helder samen in de voedingsdriehoek.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VOEDINGSDRIEHOEK IN KLEUR

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op de gezondheid.

Zo staat 'water' apart bovenaan. **Water** is cruciaal voor de vochtbalans van ons lichaam. Water is de beste keuze, maar koffie en thee (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker) kunnen ter afwisseling.

DONKERGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van **plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid:**



groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Ga zoveel mogelijk voor de weinig of niet-bewerkte versie.

LICHTGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van **dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid:**

vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

ORANJE

Dit zijn voedingsmiddelen van **dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid:**

rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees.



ROOD: RESTGROEP

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn **ultrabewerkte producten** waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het **ongunstige gezondheidseffect** werd aangetoond. Bv. bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... Deze producten eten we best niet te vaak en niet te veel.

©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Voor een gezond voedingspatroon eten we het best vooral producten uit de groene groepen en beperken we voedingswaren uit de rode groep zoveel mogelijk. Dat komt zowel onze gezondheid als het milieu ten goede.

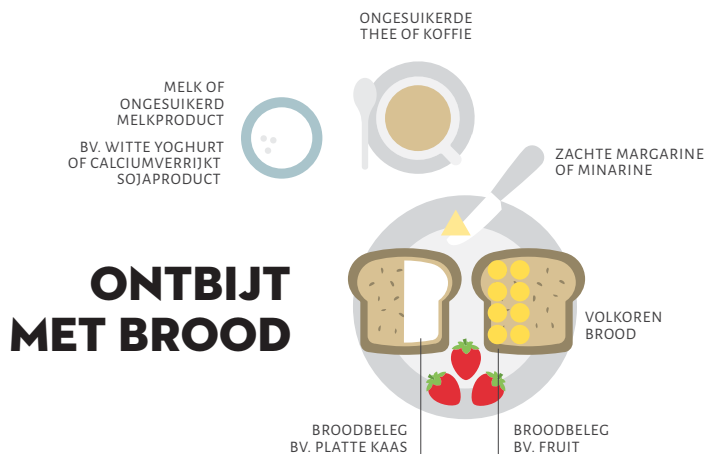
De hartjes zijn een knipoog naar het effect op de gezondheid. Want als we gevarieerd en evenwichtig eten, voelen we ons beter in ons vel én in ons hoofd.

EEN EVENWICHTIG EETPATROON SAMENGEVAT

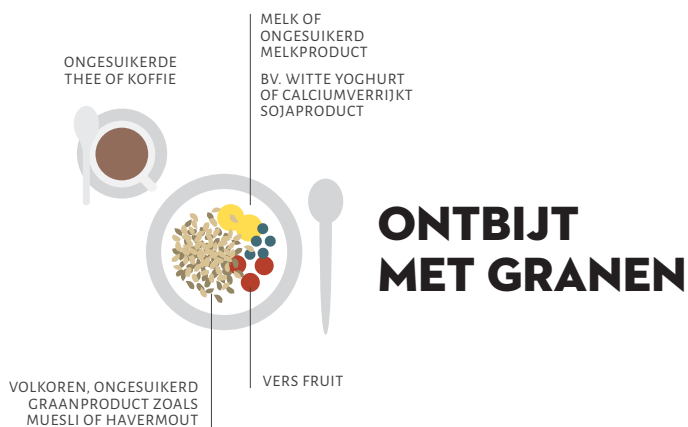
- ✓ Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen, dat helpt om een goede regelmaat in uw eetpatroon te behouden.
- ✓ Kauw goed en eet langzaam en aandachtig.
- ✓ Sla geen maaltijden over.
- ✓ Eet met mate en naargelang uw honger- en verzadigingsgevoel. Neem kleinere porties van wat minder gezond is.
- ✓ Pas uw omgeving aan zodat gezonde keuzes de gemakkelijkste keuzes zijn.
- ✓ Neem plantaardige producten als basis voor iedere maaltijd en beperk de voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong.
- ✓ Gebruik bij voorkeur plantaardige vetstoffen en beperk de vetstoffen van dierlijke oorsprong. Een handige truc is 'de koelkast-test': blijft je vetstof smeerbaar of vloeibaar in de koelkast, dan is het een goede keuze. Gebruik niet meer dan één mespunt per snede brood en één eetlepel per persoon bij de bereiding van de warme maaltijd.
- ✓ Beperk zout en sterk gezouten voedingsmiddelen. Maak meer gebruik van verse of gedroogde kruiden als smaakmaker.

- ✓ Geef de voorkeur aan magere vleeswaren, kazen en melkproducten.
- ✓ Kies zoveel mogelijk voor weinig of niet-bewerkte etenswaren. Gebruik bijvoorbeeld verse of diepgevroren groenten en fruit zonder toevoeging van vet, suiker of zout. Of denk aan de magere natuurvariant van melkproducten en noten zonder krokant korstje en/of zout. Gebruik zo weinig mogelijk sterk bewerkte voedingsmiddelen zoals koekjes, gepaneerde vis of vlees, frisdrank, fastfood, chips en kant- en klare maaltijden.
- ✓ Varieer en zoek alternatieven. Ga bijvoorbeeld mee met de seizoensgroenten en -fruit. Zo hebt u vanzelf variatie.
- ✓ Drink dagelijks 1,5 liter, bij voorkeur water. Van deze hoeveelheid mag maximaal 0,5 liter light frisdranken of koffie en thee zonder toevoeging van suiker zijn.
- ✓ Verwen uzelf dagelijks met een gevarieerde voeding en gun uzelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf echter bewust van de frequentie en de portiegrootte; niet te vaak en niet te veel.

VOORBEELD INDELING VAN DE MAALTIJDEN

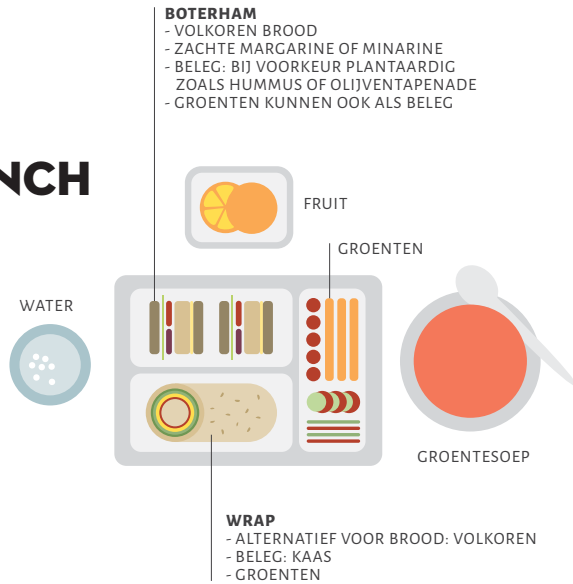


©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

LUNCH

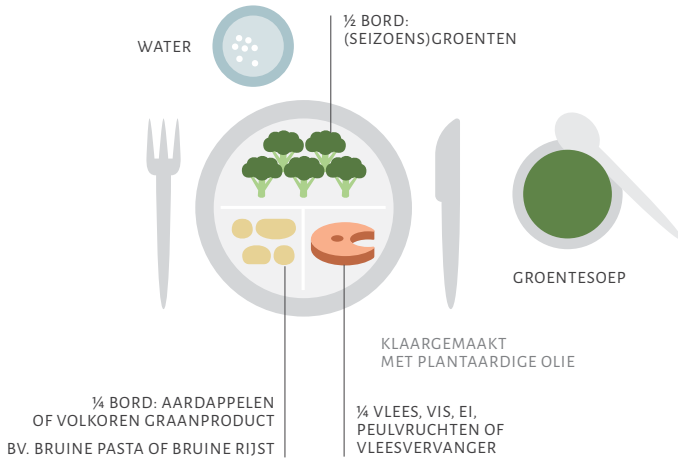


©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



TUSSENDOORTJES

©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



AVONDMAALTIJD

©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



BEWEGINGSDRIEHOEK

©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

Naast een evenwichtige voeding is voldoende beweging en minder lang stilzitten cruciaal voor een goede gezondheid. Hoe u dit het beste aanpakt, vat het Vlaams Instituut voor Gezond Leven samen in de bewegingsdriehoek.

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is belangrijk. Indien het medisch toegestaan is, is fysieke activiteit tijdens de zwangerschap zeker aangewezen. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn het meest haalbaar tijdens de zwangerschap.


BEWEGINGSDRIEHOEK IN KLEUR

ORANJE ZONE


Sedentair gedrag of lang stilzitten: dat is alles wat we doen terwijl we liggen of zitten en waarbij we heel weinig energie verbruiken. Slapen hoort daar niet bij. Een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. Gemiddeld zit de Vlaming meer dan 8 uur per dag, en dat is te veel. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken én meer onderbreken.

De hartjes zijn een knipoog naar het effect op de gezondheid. Want met een gezonde mix van zitten, staan en bewegen voelen we ons **beter in ons vel én in ons hoofd**.


LICHTGROENE ZONE

Dit is licht intensieve beweging zoals traag stappen, staand bellen of licht huishoudelijk werk. Die activiteiten doen we best het grootste deel van elke dag. De bewegingsintensiteit van de groene lagen erboven ligt hoger. Zelfs in licht intensief bewegen schuilen meer gezondheidsvoordelen dan gedacht... 

MIDDELSTE GROENE ZONE

Deze zone staat voor (bij voorkeur dagelijks) **matig intensief bewegen**. Dat levert meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen.  Stevig wandelen, recreatief zwemmen of fietsen is haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest. Bij matig intensief bewegen, ademen we sneller en gaat het hart sneller slaan.

DONKERGROENE ZONE

Bovenaan in de bewegingsdriehoek bevindt zich de zone die staat voor **hoog intensief bewegen**: lopen, een partijtje basketbal, ... Als we hoog intensief bewegen, gaan we ook zweten. Wekelijks minstens 1 keer bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor de gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. And last but not least, we proberen best ook om onze spieren wekelijks te trainen en zo te versterken. 

ZWANGERSCHAP EN GEWICHT

Een gezond gewicht voor de zwangerschap en een correcte gewichtstoename tijdens de zwangerschap zijn cruciaal voor moeder en kind. Gewichtstoename tijdens de zwangerschap kan meerdere oorzaken hebben, maar wat we zelf in de hand hebben, is de energienname en het energieverbruik.

Tabel met referentiewaarden:

BMI* voor de zwangerschap	Aanbevolen gewichtstoename	Aanbevolen gewichtstoename bij tweelingen-zwangerschap
18,5 - 24,9 kg/m ² (gezond gewicht)	11,5 - 16 kg	17 - 25 kg
25 - 29,9 kg/m ² (overgewicht)	7 - 11,5 kg	14 - 23 kg
> 30 kg/m ² (obesitas)	5 - 9 kg	11 - 19 kg

* BMI = gewicht / lengte² (waarbij gewicht in kg en lengte in m)

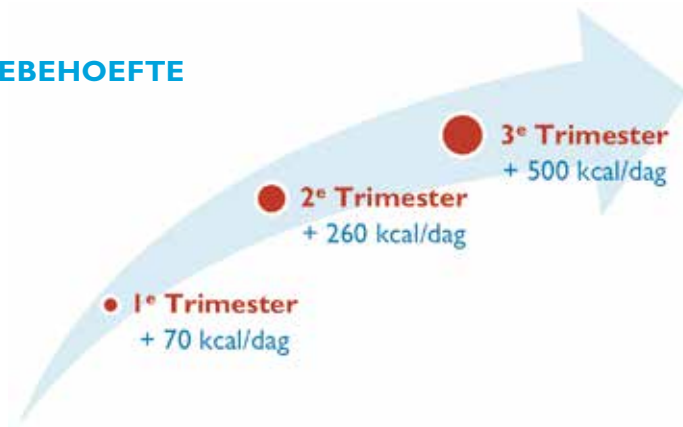
Een te hoog lichaamsgewicht bij de start van de zwangerschap of een te grote toename in gewicht tijdens de zwangerschap, kan leiden tot zwangerschapsdiabetes en keizersnede. Overmatige gewichtstoename tijdens de zwangerschap (onafhankelijk van de BMI) verhoogt ook het risico op een te hoog geboortegewicht of op een keizersnede.

Als u obees bent tijdens de zwangerschap, verdubbelt uw risico op hoge bloeddruk, keizersnede en een hoog geboortegewicht van de baby. Het risico dat u zwangerschapsdiabetes krijgt, verviervoudigt. Ook hart- en vaatziekten, ontsteking van de baarmoeder, wondinfecties, urineweginfecties en een verlengd verblijf in het ziekenhuis, behoren tot de risico's.

Preventie is dus het belangrijkste. Een gezond lichaamsgewicht bereiken vóór de zwangerschap, is ideaal.

SPECIALE VOEDINGSNODEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

ENERGIEBEHOEFTE



Het gezegde 'eten voor twee' geldt dus absoluut niet. Het is belangrijk dat de extra energiebehoefte op een evenwichtige manier ingevuld wordt!

Voorbeelden van evenwichtige snacks:

- **70 kcal extra** = 1 stuk fruit
of 1 ongesuikerd melkproduct (150 gram)
- **250 kcal extra** = 25 gram ongezouten noten + 1 stuk fruit
of 2 ongesuikerde melkproducten + 1 stuk fruit
of 1 snede brood met magere kaas
+ 1 ongesuikerd melkproduct
- **500 kcal extra** = 2 ongesuikerde melkproducten + 25 gram ongezouten noten + 2 sneden volkoren brood met magere vleeswaren/kaas

EIWITTEN

Net zoals bij de energiebehoefte is de eiwitbehoefte het sterkst verhoogd in het derde trimester van de zwangerschap. De baby begint dan te groeien en de beenderen worden gevormd. Vergeet dus de melkproducten, peulvruchten, vlees, vis en eieren niet tijdens de laatste fase van de zwangerschap.

ONVERZADIGDE- EN ESSENTIËLE VETZUREN

Omega-3 en omega-6 vetzuren spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling. De vetzuren zijn terug te vinden in ongezouten noten, plantaardige oliën (soja-, koolzaad- en lijnzaadolie) en vette vis. Aan sommige smeer- en bereidingsvetten worden omega-3 vetzuren toegevoegd.

VITAMINEN EN MINERALEN

De vitaminen- en mineralenbehoefte is tijdens de zwangerschap licht verhoogd. Door gezond en evenwichtig te eten, wordt dit doorgaans echter wel ingevuld. Geef wel extra aandacht aan onderstaande vitaminen en mineralen.

Neem nooit vitaminen- en mineralen-supplementen op eigen initiatief, maar vraag steeds raad aan uw arts!

Vitamine of mineraal	Behoefte	Advies	Goede bron
Vitamine A	+	Ondanks een licht verhoogde behoefte zijn vitamine A-rijke voedingsmiddelen zoals leverproducten (bv. paté) te vermijden. Neem zeker geen supplement.	<ul style="list-style-type: none"> • Eidooier • Kaas • Halfvolle melkproducten
Ijzer	+	Een ijzertekort kan de kans op vroeggeboorte verhogen. Een gevarieerde en evenwichtig samengestelde voeding volstaat doorgaans. Schenk extra aandacht aan het eten van voldoende groenten en fruit omdat vitamine C de opname van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen bevordert.	<ul style="list-style-type: none"> • Vlees • Gevogelte • Vis • Peulvruchten
Vitamine D	++	Ter ondersteuning van de botontwikkeling wordt een voedings-supplement van 20 µg per dag aanbevolen.	<ul style="list-style-type: none"> • Belangrijkste bron = zon • Vette vis • Eigeel • Halfvolle melkproducten of ongesuikerde calciumverrijkte sojaproducten
Foliumzuur	+++	Ter preventie van neuralebuisdefecten of een open ruggetje, wordt een supplement van 400 µg foliumzuur per dag aangeraden vanaf het stoppen met de anticonceptie tot 3 maanden na de conceptie bij elke vrouw.	<ul style="list-style-type: none"> • Groene groenten • Peulvruchten • Citrusvruchten
Jodium	+	Tijdens de zwangerschap is er een verhoogde jodiumbehoefte ter preventie van struma (een niet kwaadaardige vergroting van de schildklier). Er wordt aangeraden om een voedings-supplement van 50-100 µg jodium per dag te nemen.	<ul style="list-style-type: none"> • Zeevis • Eieren • Halfvolle melkproducten

AANDACHTSPUNTEN

ALCOHOL

Vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven, moeten alcohol strikt mijden. De baby in ontwikkeling is zeer gevoelig voor de schadelijke effecten van alcohol. Alcoholvrije varianten kunnen nog steeds sporen van alcohol bevatten. Raadpleeg het etiket om er zeker van te zijn dat uw drankje strikt alcoholvrij is.

KININE

Sommige (light-) frisdranken zoals tonic of bitter lemon bevatten kinine. In hoge concentraties kan kinine schadelijk zijn voor de baby en weeën opwekken. Drink daarom niet meer dan 1 glas tonic of bitter lemon per dag.

KOFFIE EN ANDERE CAFEÏNE-BEVATTENDE DRANKEN

Vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn, beperken best hun cafeïne-inname tot 200 mg per dag. Raadpleeg de tabel om te kijken hoeveel cafeïne er in verschillende dranken aanwezig is:

Gemiddelde hoeveelheid cafeïne	
Koffie	75 mg/tas
Thee	30 mg/tas
Cola	18 mg/glas
Energiedrank	80 mg/blikje

ROKEN

Een zwangerschap is hét moment om te stoppen met roken. Want niet enkel u, maar ook uw groeiende baby heeft hier baat bij. **Stop dus best met roken voor de geboorte van het kind. Roken is de meest voorkomende oorzaak voor wiegendood.** Roken verhoogt ook het risico op

- X een groeivertraging van de foetus,
- X een slecht werkende schildklier van de foetus,
- X misvormingen zoals een hazenlip,
- X het ontwikkelen van diabetes voor het kind,
- X ontweningsverschijnselen bij de baby na de geboorte,
- X een miskraam,
- X een voortijdige bevalling
- X of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

VOEDSELINFECTIES

Er zijn enkele voedselinfecties waar tijdens de zwangerschap extra aandacht aan moet worden besteed. Hieronder wordt er in tabelvorm de aandachtspunten voor de voeding weergegeven. De symptomen van de infecties zijn vaak algemene symptomen zoals vermoeidheid, misselijkheid ... die bij veel vrouwen tijdens de zwangerschap voorkomen.

Wees dus niet te snel ongerust!

Te mijden voedingsmiddelen	
Melk en melkproducten	<i>Voorbeelden</i>
Rauwe melk Zachte of halfzachte kazen gemaakt van rauwe melk	<i>Ongepasteuriseerde brië/feta/geitenkaas Gorgonzola, Roquefort en schimmelkaas</i>
Vlees en vleeswaren	
Rauw of onvoldoende gegaard vlees, orgaanvlees Niet-voorverpakt of artisanaal gerookt, gezouten of gemarineerde vleeswaren	<i>Carpaccio, tartaar, américain, rauwe hesp, rosbief, verse pâté</i>
Vis, schaal- en schelpdieren	
Rauwe of onvoldoende gegaarde vis Gerookte, gezouten of gemarineerde vis Rauwe schaal- en schelpdieren	<i>Sushi, sashimi, vistartaar, viscarpaccio Gerookte vis en gepekeld haring</i>
Eieren	
Rauwe eieren en gerechten hiervan	<i>Spiegelei, zachtgekookt ei, zelfge- maakte tiramisu, chocomousse en ei- ersalade gemaakt met zelfgemaakte mayonaise (ook van toepassing voor andere kant- en klare salades)</i>
Groenten, fruit en kruiden	
Slecht gewassen of ongeschild	

EXTRA HYGIËNETIPS

- Was regelmatig de handen.
- Hou vuil en proper keukenmateriaal en materiaal van rauw en bereid voedsel steeds gescheiden.
- Ververs vaatdoeken en keukenhanddoeken regelmatig.
- Bewaar voedsel correct en overschrijd de houdbaarheidsdatum niet.
- Volg het bereidings- en bewaaradvies op de verpakking.
- Haal voedingsmiddelen pas net voor de bereiding uit de koelkast en laat bevroren voeding ontdooien in de koelkast of microgolfoven.
- Vermijd contact met kattenuitwerpselen en draag steeds handschoenen om in de tuin te werken.

ZWANGERSCHAPSKWALEN

Kwaal	Oorzaak	Tips
Vermoeidheid	Groei van de baby en alle veranderingen in het lichaam.	<ul style="list-style-type: none"> • Neem voldoende rust. • Maak een goede planning.
Misselijkheid	Hormonale veranderingen. Op het einde van de zwangerschap drukt de baby tegen de maag.	<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd voedingsmiddelen waarvan u misselijk wordt. • Overeet u niet. • Neem frequente kleine maaltijden.
Brandend maagzuur	Verminderde werking onderste sluitspier slokdarm.	<ul style="list-style-type: none"> • Drink niet tijdens de maaltijd. • Ga niet liggen na het eten. • Vermijd strakke kledij. • Vermijd vetrijke maaltijden. • Drink geen bruisende dranken. • Eet geen zure voedingsmiddelen.
Constipatie	Hormonale veranderingen. Te weinig vezels. Onvoldoende vochtinname.	<ul style="list-style-type: none"> • Eet bij voorkeur volkoren graanproducten. • Eet voldoende groenten en fruit. • Drink voldoende, bij voorkeur 1,5 liter water per dag. • Neem voldoende lichaamsbeweging (vb. wandelen).

MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of vragen? Neem dan contact op met de diëtiste via het nummer 016 34 10 86.

BRONNEN

- Institute of Medicine. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington, DC: National Academies Press; 2009.
- Galle M. (2017) gezond eten als je zwanger bent. Nutrinenews, 25 (2), p12-17. Geraadpleegd op 30 januari, 2018 via https://www.nice-info.be/documenten/nutrinenews_pdf/2017_2_NN_Gezond-eten-zo-kan-het-ook_Zwangerschap.pdf
- Vlaams Instituut Gezond Leven – geraadpleegd januari 2018 via <https://www.gezondleven.be/>
- Tabakstop – geraadpleegd 30 januari, 2018 via <https://www.tabakstop.be/waarom-stoppen/effecten-op-het-lichaam/ik-wil-graag-een-kind-ik-ben-zwanger>
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.

© juli 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst endocrinologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701004.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

