



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Gezonde voeding
tijdens de zwangerschap

WELKOM

BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Contact:

Diëtisten: 014/712869

diëtisten@azmol.be

INHOUD

1. Inleiding	4
2. In 10 stappen naar een gezond eetpatroon	5
1. Eet zo weinig mogelijk ultra bewerkte voeding	5
2. Kies voor volkoren	7
3. Eet dagelijks groenten	10
4. Eet dagelijks fruit	12
5. Tussendoortjes: gezonde opties	14
6. Broodbeleg: gezonde opties	17
7. Dranken: gezonde opties	20
8. Vlees, gevogelte en vis en vleesvervangers	23
9. Vetten	28
10. Maaltijden samenstellen	31
3. Belang van beweging	33
4. Samenvatting voedselveiligheid tijdens de zwangerschap	34

1. INLEIDING

Een gezond eetpatroon tijdens de zwangerschap is heus niet moeilijk! We geven alvast enkele belangrijke richtlijnen. Hoe je dit in de praktijk toepast, wordt verder besproken in deze infobrochure.

- ✓ Zorg voor een regelmatig eetpatroon: drie hoofdmaaltijden en eventueel enkele tussendoortjes per dag
- ✓ Eet zo weinig mogelijk ultra bewerkte (suikerrijke) voeding zoals koek, snoep, gebak, zoute snacks, fastfood, bewerkt vlees, gesuikerde melkproducten en desserts
- ✓ Kies altijd voor volkoren granen
- ✓ Eet dagelijks minstens 300 gram groenten
- ✓ Eet ongeveer 2 porties fruit per dag, maar gebruik fruit niet als sap of smoothie
- ✓ Neem bij voorkeur dagelijks een handje ongezouten noten
- ✓ Drink geen gesuikerde dranken en alcohol
- ✓ Eet minder rood vlees
- ✓ Eet vaker plantaardig en minder dierlijk, bijvoorbeeld 1x/week vegetarisch (zoals peulvruchten, plantaardige vleesvervanger,...)
- ✓ Kies voor vloeibare plantaardige oliën

2. IN 10 STAPPEN NAAR EEN GEZOND EETPATROON

1. Eet zo weinig mogelijk ultra bewerkte voeding

Ultra bewerkte producten of ultra processed food zijn o.a. gesuikerde ontbijtgranen, bereide vleeswaren, zoet broodbeleg, frisdrank, snoepgoed, gebak, koeken, snacks, fastfood en vele andere producten uit pakjes en zakjes. Deze producten eten we best zo weinig mogelijk omdat ze niets bijbrengen voor onze gezondheid, juist het tegenovergestelde.

Waarom zijn ultra bewerkte voedingsmiddelen geen goede keuze?

- Ze bevatten vaak veel calorieën, suiker, zetmeel (geraffineerde granen), vet en zout
- Je eet er makkelijk te veel van
- Bevatten weinig vitamines en mineralen
- Bevatten weinig vezels

De **toegevoegde suikers** in ultra processed foods geven schommelingen in je bloedsuikerspiegel (snelle koolhydraten). Het is bewezen dat toegevoegde suikers je kans op het ontwikkelen van overgewicht en diabetes (type 2) doen toenemen en suiker is bovendien heel slecht voor je tanden.

Bij zwangeren is er een associatie gevonden tussen een hoge consumptie van ultra bewerkte producten en gewichtstoename en slechtere bloedsuikerregulatie (glycemische controle) tijdens de zwangerschap.

Lees goed de etiketten op voorverpakte producten. Wat als eerste in de ingrediëntenlijst staat vermeld, zit er het meeste in!

Suiker vind je op een verpakking onder de gekste namen vermomd terug:

- Alle woorden die eindigen op 'ose', denk aan fructose, dextrose, glucose, maltose, sucrose of sacharose
- Alle woorden die eindigen op stroop, siroop, honing of nectar
- Alle vruchtensappen, -concentraten of –extracten
- Woorden waarin 'melasse' of 'molasse' voorkomt
- En natuurlijk alles waar het woord suiker in voorkomt

Het **vet** dat in ultra processed foods wordt gebruikt is doorgaans niet goed van samenstelling (palmvet en plantaardig geharde vetten). Palmvet bevat veel verzadigde vetten waardoor je risico op hart- en vaatziekten stijgt.

Wil je snel en makkelijk iets doen voor je gezondheid? Eet dan minder ultra bewerkte voedingsmiddelen.

TIPS

Kies voor gezonde snacks ipv koeken, chocolade, chips,...

Maak je eigen verse maaltijden

Vervang suikerrijke dranken

Maak je eigen broodbeleg of kies voor gezondere opties ipv vleeswaren of zoet beleg

2. Kies voor volkoren

Een belangrijke stap in de weg naar een gezond eetpatroon is kiezen voor volkoren producten.

Waarom volkoren?

- Bevatten meer vezels
- Rijker aan vitamines en mineralen
- Minder kans op chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten
- Vezels dragen bij aan een verzadigd gevoel na de maaltijd waardoor je minder snel terug honger hebt
- Vezels dragen bij aan een betere stoelgang en gezonde darmen

Volkoren granen zijn bronnen van **langzame koolhydraten**. Dit wil zeggen dat volkoren granen langzamer door het lichaam worden verteerd en de bloedsuiker dus niet zo snel stijgt na de maaltijd.

Volkoren betekent dat de hele graankorrel is gebruikt.

WEETJE

Donkerbruin brood is niet altijd het gezondst. De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als kleurstof is toegevoegd. Ook brood met zaden en pitten of meergranenbrood wil niet zeggen dat het volkoren is. Zaden en pitten kunnen ook op een wit brood zitten en meergranen wil zeggen dat het van meerdere soorten granen gemaakt is (niet dat het volkoren is).

Volkorenbrood herken je aan de **term 'volkoren'** op de verpakking. Het is bij wet vastgelegd dat deze term op brood aangeeft dat het brood bestaat uit 100% volkoren granen.

WEETJE

Voor wraps, crackers, pasta, muesli,... geldt een andere regel. Je moet altijd de ingrediëntenlijst controleren hoeveel % daadwerkelijk volkoren is. Helaas is de regelgeving zo dat een pasta van 30% volkoren(tarwe) meel ook volkorenpasta genoemd mag worden.

**Hoeveel graanproducten je best op een dag gebruikt,
is individueel te bepalen.**

Wissel af tussen verschillende graansoorten.**Variaties volkoren granen****Brood**

Volkoren tarwe, rogge, spelt, haver,...

Volkoren zuurdesembrood

Knäckebröd

Meestal op basis van rogge

Rijstwafels

Volkoren op basis van rijst of maïs

Beschuit

Volkoren meestal op basis van tarwe

Crackers

Op basis van volkoren tarwe, spelt, haver,...eventueel met zaden en pitten

Ontbijtgranen

Zoals ongesuikerde muesli, granola, Weetabix, All Bran,...

Graanvlokken

Havermout, speltvlokken, boekweitvlokken, gierstvlokken, quinoavlokken, rijstvlokken, tarwevlokken,...

Kant- en klare papsoorten

Volkoren tarwepap (zoals Brinta), volkoren rijstmeelpap, volkoren spelpap

Granen (voor de avondmaaltijd en/of lunch)

Zilvervliesrijst, quinoa, gierst, haver, boekweit, volkoren tarwekorrels, couscous of bulgur, volkoren spaghetti of macaroni (van tarwe of spelt), noedels of mie (van volkoren rijst, boekweit of andere graansoort)

Andere

Volkoren pannenkoeken (boekweit, spelt, haver, tarwe), volkoren wraps of pita,...

3. Eet dagelijks groenten

Wil je iets goed doen voor je gezondheid? Eet dan meer groenten! Groenten zitten bomvol vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Groenten zijn trouwens ook een goede keuze om wat er niet in zit: weinig calorieën en suiker (koolhydraten), geen zout en verzadigd vet.

Uit studies blijkt dat mensen die (ruim) voldoende groenten eten een lager risico hebben op allerlei ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde soorten kanker.

**Aanbeveling groenten: minimaal 300 gram per dag
meer = beter**

Varieer volop tussen de verschillende groentesoorten. Er is niet één soort groente die alle voedingsstoffen levert. Variëren doe je automatisch als je je aan het seizoen houdt. Check eventueel een seizoenskalender.

10 TIPS

OM MEER GROENTEN TE ETEN

Zorg dat 50% van je avondmaal uit groenten bestaat

Kies voor een lunchsalade

Beleg je boterham met groenten, bv. met avocado, schijfjes tomaat en komkommer, groentespread,...

Vul je groentela met bladgroenten

Verwerk groenten in baksels en ontbijt, bv.

Maak geregeld groentesoep

Kies voor groenten als tussendoortje, bv. snoeptomaatjes, radijsjes,...

courgettepannenkoekjes, wortelcake, wortel of pompoen door je havermout,...

Maak sauzen van groenten, bv. tomatensaus, groene saus, witte saus van bloemkool,...

Las geregeld een vleesloze dag in en voeg wat extra groenten toe aan de maaltijd

Verwerk groenten in borrelhapjes, bv. tomaat mozzarella, snackgroenten met hummusdip,...

AARDAPPELEN

Aardappelen hebben geen specifieke gezondheidsvoordelen. Ze zijn niet supergezond, maar ook niet per sé ongezond. Wanneer je de aardappel regelmatig vervangt door een gerecht met bijvoorbeeld volkoren granen of peulvruchten, maak je echt een gezonde keuze. Bovendien krijg je door regelmatig te variëren veel verschillende voedingsstoffen binnen.

Alternatieven voor aardappelen (ter afwisseling)

- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst of andere volkoren granen zoals quinoa
- Zoete aardappel
- Pastinaak, pompoen, knolselder
- Peulvruchten zoals witte bonen, linzen en kikkererwten

4. Eet dagelijks fruit

Net zoals groenten, bevat fruit veel vitaminen, mineralen en bio-actieve stoffen zoals antioxidanten en vezels.

Uit studies blijkt dat voldoende fruit eten minder kans geeft op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Eet je regelmatig tussendoortjes? Een voordeel van fruit is dat je er een ander (ongezond) tussendoortje mee kan vervangen.

Fruit bevat meer suikers (koolhydraten) dan groenten. Te veel fruit eten is daarom geen goed idee.

Aanbeveling fruit: 2 porties/stuks per dag (250 gram/dag)

Varieer volop tussen de verschillende fruitsoorten. Elk stuk fruit heeft z'n eigen nuttige voedingsstoffen. Volg de seizoenen.

TIPS

OM DAGELIJKS FRUIT TE ETEN

Bij het ontbijt (op de boterham, bij havermoutpap of muesli,...)

Onder een lunchsalade

Als tussendoortje

Bij borrelhapjes

In gebak (bv. banaan, appelmoes, gedroogd fruit,...)

Als dessert (bv. schaalpje fruitsalade)

Gebruik fruit niet als sap of smoothie*, eet het in zijn geheel.

*Vruchtensap is afgeraden omwille van de hoge concentratie suikers in vergelijking met een stuk fruit (dit geldt ook voor ongezoet vruchtensap). Bovendien bevatten vruchtensappen minder voedingsstoffen (zoals vitamines) en weinig tot geen vezels (de vezels worden stuk gemaakt door het bewerken) waardoor de suikers sneller in het bloed worden opgenomen (= hoge pieken) en het sap geen verzadigd gevoel geeft.

*Gedroogd fruit is een geconcentreerde versie van vers fruit en levert meer calorieën en suikers. Omdat het zo zoet is, eet je er snel te veel van. Eet gedroogd fruit dus maar af en toe en beperk de portie tot 2-3 stuks.

5. Tussendoortjes: gezonde opties

Moeten we eigenlijk tussendoortjes eten?

Nee, het gaat er niet om hoe vaak je eet op een dag, maar wel om wat je eet! Welke keuzes je maakt op een ganse dag. Dus kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Met drie hoofdmaaltijden per dag kan je alle voedingsstoffen binnen krijgen.

Tussendoortjes zijn ook niet nodig om onze stofwisseling in gang te houden, zoals vaak wordt beweerd. Uit studies blijkt dat het aantal eetmomenten geen effect heeft op je energieverbruik. Ook is er geen relatie met gewicht of gezondheid.

Maar heb je honger/trek tussen de maaltijden? Dan is dit een mooie kans om juist iets gezonds toe te voegen.

Kies in ieder geval liever niet voor ultra bewerkte tussendoortjes zoals koeken en snoepgoed. Ze zorgen voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Ultra bewerkte producten geven ook niet of niet lang een verzadigd gevoel en je eet er dus vaak te veel van.

Gezonde tussendoortjes: voorbeelden

- Groenten: snackgroenten, groentesoep, zongedroogde tomaatjes, groentechips,...
- Noten of pinda's ongezoeten
- Yoghurt of platte kaas ongesuikerd
- Plantaardige yoghurt ongesuikerd
- Gekookt ei of eimuffin
- Stuk fruit
- Edamame (sojaboontjes)
- Geroosterde kikkererwten
- Handje ongesuikerde popcorn
- Volkoren cracker of rijstwafel (met beleg)

Met mate

- Stukje kaas
- Olijven
- Stukje pure chocolade (min.70% cacao)
- Eigen baksels (met volkoren meel, fruit,...)

NOTEN

Speciale aandacht voor noten! Het eten van noten heeft diverse gezondheidsvoordelen zoals een lagere kans op hart- en vaatziekten. Noten bevatten gezonde onverzadigde vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen en vezels.

Aanbeveling noten: 15-25 gram (klein handje) per dag

MELKPRODUCTEN

Zuivel (melk en melkproducten) is eerder neutraal voor onze gezondheid, er is bijvoorbeeld niet voldoende bewijs dat zuivel het risico op chronische ziekten kan verlagen. Er zijn wel aanwijzingen dat verzuurde melkproducten (zoals yoghurt) je kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 kan verlagen.

Welke melk(producten) hebben de voorkeur? Kies een zo puur mogelijke variant, dus **zonder toegevoegde suikers**. Er is geen eenduidig bewijs dat magere of halfvolle melk(producten) een ander effect op onze gezondheid hebben dan volle melk(producten). Volle zuivel (bv Griekse yoghurt) geeft wel langer een verzadigd gevoel maar bevat natuurlijk wat meer calorieën door het hogere vetgehalte.

**Aanbevolen hoeveelheid melkproducten: 250-500 ml per dag
(ongeveer 2 tot 4 porties/dag)**

Indien je minder dan 250 ml melkproducten/dag gebruikt of helemaal geen melkproducten, dan is aandacht voor andere bronnen van eiwitten, calcium en vitaminen nodig. Van plantaardige melkvervangers kies je bijvoorbeeld best de verrijkte variant (toevoeging van calcium en B vitaminen).

Aandachtspunt gebruik van sojaproducten

In sojaproducten zitten zogenaamde isoflavonen. Als je hier tijdens de zwangerschap hoge doseringen van binnenkrijgt, kan dit mogelijk invloed hebben op de ontwikkeling van de geslachtsorganen van je baby. Uit voorzorg geldt er het advies om een hoge inname te beperken.

Neem maximaal 4 glaasjes of schaalpjes (van 150 ml) sojadrink/yoghurt/pudding per dag.

Indien je ook andere **sojaproducten gebruikt zoals tofu, tempé en sojabonen** (hoger gehalte isoflavonen), neem dan **maximaal 2-3 sojaproducten per dag** (inclusief sojadrink en yoghurt).

Tussendoortjes: visueel overzicht



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

6. Broodbeleg: gezonde opties

Beleg uit de supermarkt is doorgaans sterk bewerkt met veel (palm)vet, suiker en zout. Geen gezonde keuze dus! Denk aan bewerkte vleeswaren en zoet broodbeleg zoals chocopasta,...

Bewerkte vleeswaren hebben een **negatief effect op de gezondheid**. Onder bewerkte vleeswaren wordt verstaan alle vleeswaren die gezouten, gerookt, gedroogd en ingeblikt zijn of op een andere manier bewerkt zijn (bijvoorbeeld door er nitraat of nitriet) aan toe te voegen. Denk hierbij aan boterhamworst, (gerookte) ham, salami,... Het (dagelijks) eten van bewerkte vleeswaren hangt namelijk samen met een hogere kans op ziekten zoals beroerte, diabetes en darmkanker. Vandaar dat er wordt geadviseerd om vleeswaren (streng) te beperken.

Eet maximaal 30 gram bewerkt vlees per week.

Gezonde alternatieven om op brood te doen

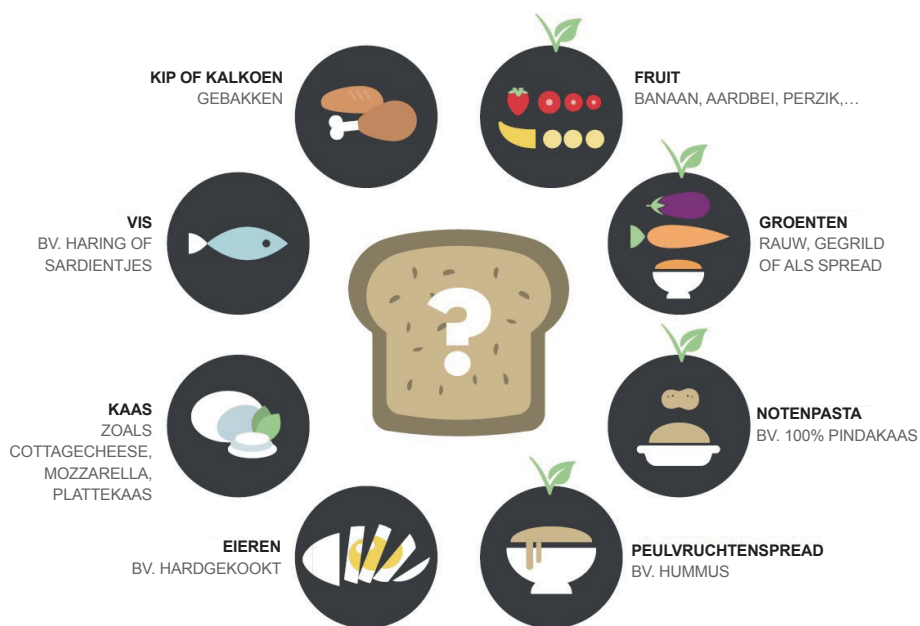
- Gegrilde of rauwe groenten of groente als topping (sla, plakjes tomaat,...)
- Groentespreads
- Vis: gerookt, uit blik, zelfgemaakte salades,...
- Avocado, guacamole
- 100% notenpasta, pindakaas, pittenpasta of zadenpasta (bv. sesampasta of tahin)
- Zelfgebakken kip- of kalkoenfilet
- Fruit (gestoofd, moes, plakjes)
- Ei of eiersalade
- Cottage cheese, platte kaas of ricotta
- Pesto, tapenade, tzaziki, hummus (kikkererwtenpasta)

En kaas? Kaas is relatief neutraal voor de gezondheid en kan je dus gerust met mate gebruiken. Kaas bevat wel veel vet en zout, beperk de portie tot ongeveer 40-50 gram per dag. Vervang kaas best regelmatig door een gezonder alternatief.

VERMIJD tijdens de zwangerschap rauwe/niet gepasteuriseerde kazen wegens infectierisico!



Broodbeleg: visueel overzicht



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven



7. Dranken: gezonde opties

Dranken zoals vruchtensap, frisdrank, limonade, energiedrank, sportdrank, cocktails bevatten veel suiker en zijn daarom geen gezonde keuzes.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die deze suikerhoudende drankjes regelmatig drinken een hoger risico op diabetes en overgewicht hebben. Vloeibare suikers worden zeer snel in je bloed opgenomen, met hoge pieken (en nadien dalen) tot gevolg = **bloedsuikerschommelingen**.

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om gesuikerde dranken te vermijden om zo je risico op het ontwikkelen van gestoorde glucosetolerantie (zwangerschapdiabetes) te verkleinen.

Alle redenen dus om gesuikerde dranken links te laten liggen en te vervangen door gezondere keuzes!

Drink geen suikerhoudende dranken!
Richtlijn drinken: ongeveer 1,5 - 2 liter per dag*



* Dit is een richtlijn om te voorkomen dat je een tekort aan vocht krijgt. In sommige gevallen heb je wat meer vocht nodig, bijvoorbeeld wanneer je veel zweet tijdens sporten of bij warm weer (hittegolf). Zolang je drinkt wanneer je dorst hebt en je urine licht van kleur is, is er niks aan de hand.

Gezonder drinken

- Water
- 'nepkoffie', bv. van geroosterde spelt/boekweit of cichoreiwortel
- Smaakwaters of gearomatiseerde waters
 - Deze kan je makkelijk zelf maken met schijfjes fruit, kruiden,...
- Puur groentesap of tomatensap, groentesmoothie van enkel groenten gemaakt
- Thee van kruiden of vruchteninfuus (zonder suiker of honing): gember, rozenbottel, kamille, citroen, munt,...

Aandachtspunten cafeïnegebruik en plantengifstoffen

- Te veel cafeïne is niet goed voor de groei van de baby. Het **officiële advies is om minder dan 200 mg cafeïne per dag binnen te krijgen als je zwanger bent. Dit is max. 1 mok (250 ml) of 2 kopjes (125 ml) filterkoffie per dag OF max. 2-3 mokken (à 250 ml) zwarte, groene of witte thee per dag** (en ook melanges waar deze thee in zit zoals Engelse melange,...). Laat de thee bij voorkeur niet lang trekken.
- Het advies is om ook **cafeïnevrije koffie of decakoffie tot 1 mok (250 ml) of 2 koppen (125 ml) per dag te beperken**. In koffie zitten naast cafeïne ook andere stoffen zoals acrylamide en furanen die beperkt dienen te worden tijdens de zwangerschap. Deze stoffen ontstaan bij verhitting en bruin kleuren.
- Let op: in een klein kopje espresso van 50 ml kan 50 tot uitschieters van 350 mg cafeïne zitten! Gebruik dus geen espresso.
- Let op: in cola zero, energiedrank zero en een (grote hoeveelheid) chocolade zit ook cafeïne. Cola en energiedrank zero/light raden we af tijdens de zwangerschap. Indien je toch cola zero drinkt, gebruik dan best geen koffie of thee.
- Beperk de consumptie van thee gemaakt van venkel, anijs, kaneel, zoethout en alle melanges waar ze in zitten zoals sterrenmix en sterrenmunt tot maximaal 1 mok per dag omwille van de aanwezigheid van plantengifstoffen. Laat de thee niet lang trekken.
- Ook thee van kruiden als basilicum, dragon, piment, nootmuskaat, sassafras, dong quai, foelie en peper dient beperkt te worden omwille van de aanwezigheid van plantengifstoffen.
- Drink in geval van hoge bloeddruk geen zoethoutthee of sterrenmix. In zoethout zit een stof die bloeddrukverhogend werkt.
- Drink geen thee van klein hoefblad, komkommerkruid, smeerwortel, kruiskruid en crotalaria omwille van de hoge dosis plantengifstoffen.

WEETJE

Zowel gezoet als 100% puur vruchtensap bevat evenveel suikers en calorieën als frisdrank.

Hoe zit het met **light frisdrank**? In light frisdrank is (een gedeelte van) de suiker vervangen door zoetstoffen, waardoor een light frisdrank minder tot praktisch geen calorieën bevat. Met mate zijn zoetstoffen herhaaldelijk veilig bevonden door de Europese voedselveiligheid autoriteit. Aan alle zoetstoffen is een aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) toegekend, die aangeeft hoeveel je er iedere dag veilig van kan binnenkrijgen. Deze ADI geldt voor iedereen, dus ook voor zwangere vrouwen. Je zal deze grens niet snel overschrijden. Maar dat betekent nog niet dat lightproducten gezonde keuzes zijn! Het blijven bewerkte producten met een zoete smaak en zo onderhoud je je zin in zoet.

Het onderzoek naar kunstmatige zoetstoffen staat echter niet stil! Zo zijn er nieuwe studies die aangeven dat bepaalde zoetstoffen zoals sucralose het darmmicrobioom (bacteriebevolking in je darmen) kunnen wijzigen. Wat die wijzigingen precies betekenen voor je gezondheid en de gezondheid van de baby moet nog verder onderzocht worden. Maar wel een reden om voorzichtig om te springen met het gebruik van zoetstoffen!

ADVIES:

- Gebruik niet meer dan 1 tot 2 consumpties light frisdrank (max. 0,5 liter) per dag. Water drinken geniet steeds de voorkeur!
- Indien je ook andere producten met zoetstoffen gebruikt, gebruik je best minder dan 0,5 liter light frisdrank per dag.
- Probeer het toevoegen van zoetstoffen aan maaltijden of dranken zoveel mogelijk te beperken.

Alcohol? Het advies is om **de gehele zwangerschap geen druppel alcohol** te drinken! Alcohol is een giftige stof en kan schadelijk zijn voor je ongeboren kind. Door het drinken van alcohol verhoog je de kans op een miskraam, vroeggeboorte en een verstoorde ontwikkeling van de baby.



8. Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

Deze groep is een belangrijke leverancier van eiwitten. Eiwitten zijn bouwstoffen voor ons lichaam (nodig voor in stand houden van lichaamsweefsels en weefselvorming- en groei). Een zwangerschap vergt voldoende eiwitten voor de groei van de baby. Vooral in het derde trimester van de zwangerschap is er nood aan meer eiwitten.

VLEES EN GEVOGELTE

Voor onze gezondheid is het goed om **minder rood vlees te eten**. Onder rood vlees wordt al het vlees van zoogdieren zoals koeien, varkens, schapen, geiten en paarden verstaan.

Wit vlees is al het gevogelte zoals kip en kalkoen.

Bewerkt vlees is al het vlees en gevogelte dat een bewerking heeft ondergaan zoals worst, gehakt, schnitzel,...

Waarom minder rood en bewerkt vlees eten?

- Elke dag 100 gram rood vlees= hoger risico op beroerte, diabetes, darmkanker en longkanker
- Elke dag 50 gram bewerkt vlees= een nog hoger risico op bovenstaande ziekten

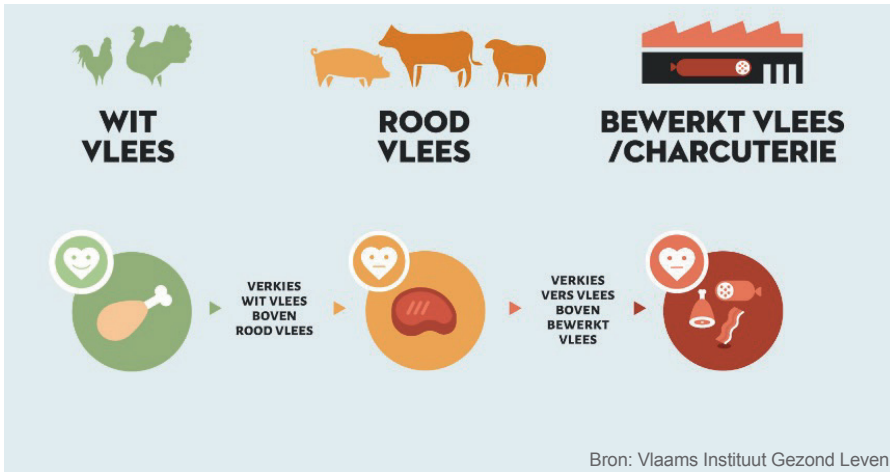
Is rood vlees dan nog ergens goed voor?

Ja, rood vlees is een uitstekende bron van goed opneembaar ijzer en zink, maar daarvoor hoeft je het niet elke dag te eten.

Onbewerkt gevogelte is neutraal voor de gezondheid.

Eet maximaal 300 gram rood vlees per week (max. 2x/week)





VIS

Eet wekelijks vette vis

Vette vis bevat gezonde omega-3 vetzuren (EPA en DHA) en verlaagt je risico op hart- en vaatziekten. Voor volwassenen is het visvetzuuradvies 250 mg per dag. Dit haal je met 1 keer per week vette vis te eten.

Als je zwanger bent, heb je echter een hogere behoefte aan het omega-3 vetzuur DHA. De optimale dosis lijkt 500 mg DHA per dag te zijn. Deze hoeveelheid zorgt voor een optimale oog- en hersenontwikkeling en verlaagt je risico op vroeggeboorte en een te laag geboortegewicht.

Vis bevat naast veel gezonde stoffen zoals de omega-3 vetzuren ook potentieel schadelijke stoffen zoals dioxines, kwik en PFAS. Het is aangewezen de inname van deze stoffen via de voeding zoveel mogelijk te beperken.

Ons advies:

- Eet iedere week in totaal 200 gram vette vis (alleen zalm, forel, haring). Neem dagelijks een visoliesupplement met 250 mg DHA (bij voorkeur ook met EPA). Kies daarbij best voor kweekvis omdat daar minder verontreinigingen in zitten dan in wilde vis. Let op dat je rauwe en gerookte vis altijd eerst goed verhit voor het eten (of kies voor zure haring).
- Alternatief 1: haal je het niet om iedere week 200 gram vette vis te eten, of wil je magere vis eten? Kies dan voor 100 gram vette vis (zalm, forel of haring) plus maximaal 100 gram witvis (pangasius, schol, tilapia, tong, heek, meerval, schar, schelvis, tarbot, wijting). Neem als aanvulling dan een visoliesupplement (of algenoliesupplement) met bij voorkeur 500 mg DHA (bij voorkeur ook EPA).
- Alternatief 2: haal je het niet om iedere week 100 gram vette vis plus 100 gram magere vis te eten? Of eet je geen vis? Neem dan dagelijks een visoliesupplement met bij voorkeur 500 mg DHA (bij voorkeur met EPA).

Onderstaande tabel geeft een overzicht welke vette vissen veilig zijn om te eten tijdens de zwangerschap.

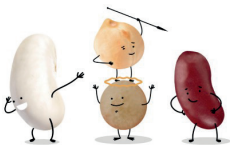
Aantal keren	Magere vis	Vette vis
Je kan hiervan iedere week 2 porties eten	Heek Meerval uit aquacultuur Pangasius uit aquacultuur Schar Schelvis Schol Tarbot uit aquacultuur Tilapia uit aquacultuur Tong Wijting	Forel uit aquacultuur Zalm uit aquacultuur
Je kan hiervan 1 portie per week eten	Mosselen	Wilde forel Haring (geen rauwe) Wilde zalm
Je kan hiervan 1 portie in de 2 weken eten	Kabeljauw Koolvis	
Niet eten tijdens de zwangerschap	Baars Bot Garnalen Heilbot Houting Karper Krab en wolhandkrab Tonijn Zeebaars Zeeduivel Zeewolf Niet verhitte rauwe of gerookte vis Zelfgevangen vis	Makreel Paling Sardine Sprot Zelfgevangen vis Lever van Heek Lever van kabeljauw

Nota: er zijn ook vissen waarvan het niet duidelijk is of deze veilig zijn om te eten, omdat er onvoldoende gegevens bekend zijn over de hoeveelheid kwik, dioxines of PFAS. Waarschijnlijk kan het geen kwaad om deze vissen enkele keren te eten tijdens de zwangerschap, maar overdrijf er dus zeker niet mee.

Tip:

- Op het etiket kan je zien of de vis is gevangen in het wild of gekweekt. Bij kweekvis staat 'aquacultuur' of 'gekweekt'.
- Kies voor vissen met het MSC logo (wilde vis) of ASC logo (kweekvis)= duurzame vissoorten

VLEESVERVANGERS



Het is voor de gezondheid (en het milieu) een goed idee om regelmatig dierlijke eiwitbronnen zoals vlees en vis te vervangen door een plantaardig alternatief of vleesvervanger.

Peulvruchten (witte bonen, linzen, kikkererwten,...) bijvoorbeeld verlagen je (LDL of 'slechte') cholesterol.

Eet bij voorkeur minstens 1 keer per week peulvruchten

Andere vleesvervangers zijn tofu, tempoh, mycoproteïne (Quorn®) en seitan. Zie aandachtspunt gebruik van soja-producten eerder.

Ook eieren kunnen als vleesvervanger gebruikt worden (bij de broodmaaltijd of warme maaltijd).

Zes tot 7 eieren per week past in een gezond eetpatroon

VERMIJD tijdens de zwangerschap rauw vlees, vis, schaal- en schelpdieren of rauwe eieren wegens infectierisico.

9. Vetten

Vetten kunnen ingedeeld worden in onverzadigde en verzadigde vetten. **Verzadigde vetten** zitten vooral in producten die vast zijn op kamertemperatuur. Denk aan palmolie, kokosolie, roomboter, maar ook in vet vlees en koekjes/gebak. **Onverzadigde vetten** zijn zacht of vloeibaar op kamertemperatuur en zitten in plantaardige oliën, vloeibare bak- en braadvetten, noten, zaden en pitten, olijven, vette vis, avocado, mayonaise.

Bepaalde verzadigde vetten kunnen het cholesterolgehalte in je bloed verhogen. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarom wordt geadviseerd om het gebruik van verzadigde vetten te beperken. Het vervangen van (een deel) verzadigde vetten door onverzadigde vetten heeft een gunstig effect op je (LDL of 'slechte') cholesterol.

Samengevat: verkies plantaardige/vloeibare oliën boven harde vetten

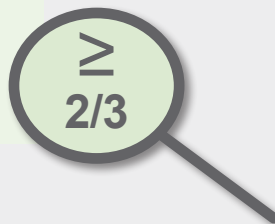


Lees goed de verpakkingen!

IS **MINSTENS 2/3 VAN HET TOTAAL VET ONVERZADIGD?**

VETTEN

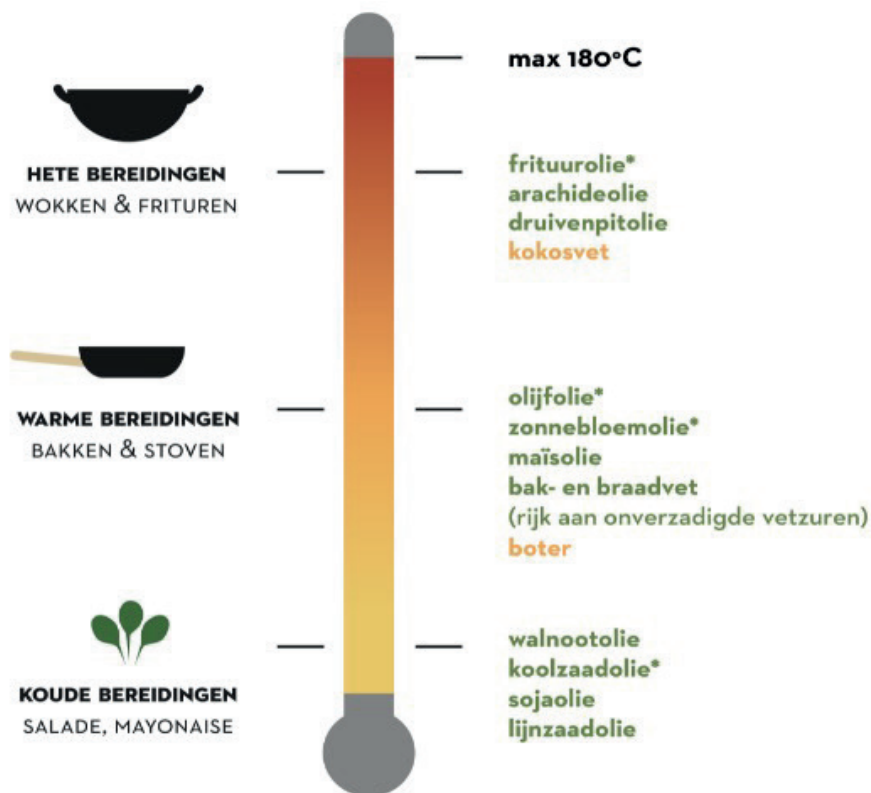
totaal vet	75g
waarvan verzadigd vet	20g
waarvan onverzadigd vet	55g
mono-onverzadigd vet	35g
poly-onverzadigd vet	20g



DAN IS HET **RIJK AAN OVERZADIGDE VETZUREN**
EN HEEFT HET EEN **GUNSTIGE SAMENSTELLING**

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

Welke vetstof voor welke bereiding?



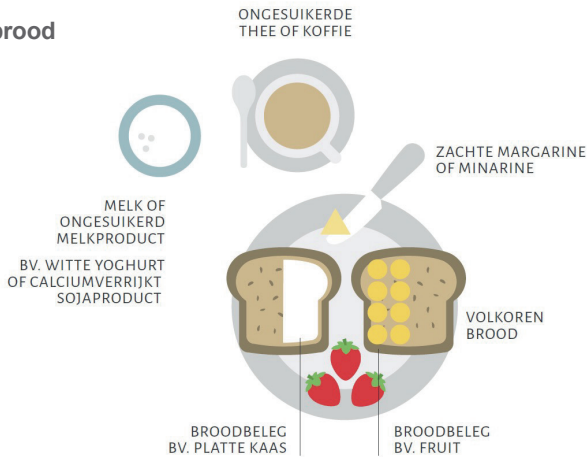
Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven



10. Maaltijden samenstellen

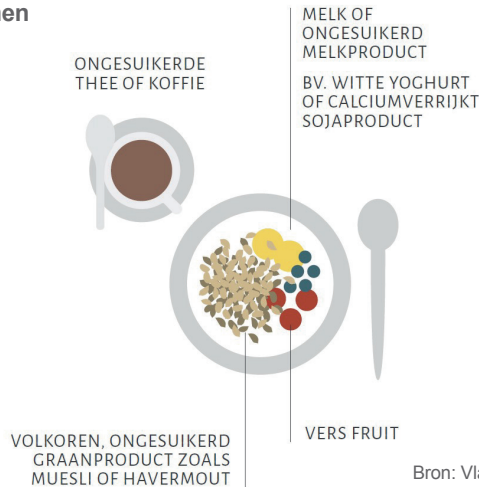
ONTBIJT

Ontbijt met brood



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

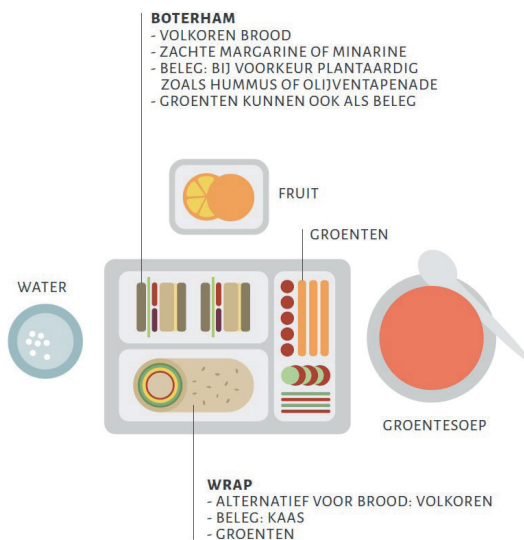
Ontbijt met granen



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

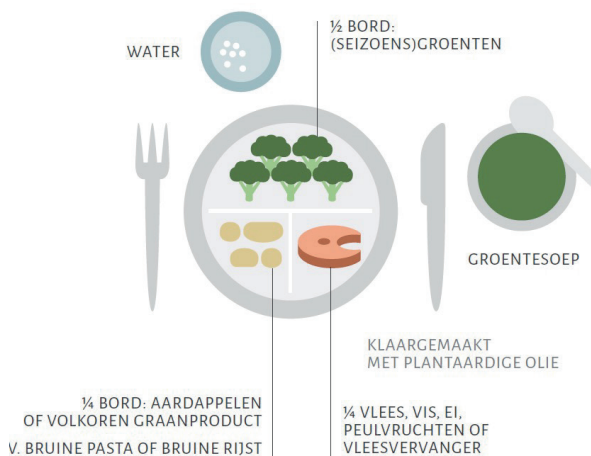


LUNCH



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

AVONDMAALTIJD



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven

3. BELANG VAN BEWEGING

Bewegen hoort bij een gezonde levensstijl, ook als je zwanger bent. Voldoende bewegen tijdens de zwangerschap heeft allerlei gezondheidsvoordelen. Je voelt je fitter en beter, het helpt om niet te veel aan te komen en verkleint de kans op zwangerschapsdiabetes, hoge bloeddruk, lage rugpijn en vroeggeboorte (het laatste alleen bij overgewicht/obesitas). Minimaal 20-30 minuten per dag matig intensief bewegen is het advies tijdens de zwangerschap. Onder matig intensief bewegen wordt verstaan dat je tijdens de inspanning nog een gesprek met iemand kan voeren. Denk aan fietsen, wandelen, zwemmen.

Informeer voor de zekerheid wel eerst bij je gynaecoloog of je veilig kan sporten.

4. SAMENVATTING VOEDSELVEILIGHEID TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Voorkom voedselinfecties

Vlees(waren)

- Eet geen rauw of niet goed doorbakken vlees, bv. Filet americain, carpaccio, biefstuk (rare en medium), tartaar, rosief, verse paté, rauwe ham (parmaham, serranoham, Iberico ham, coburgerham).

 - Vermijd onvoldoende gegaarde vleeswaren:
 - o Gedroogd, gezouten, gepekeld en gefermenteerd, bv. salami, chorizo, cervela, bifiworst
 - o Gerookte vleeswaren, die niet eerst gekookt zijn, bv. runderrookvlees, paardenrookvlees, gerookte salami, gerookte eendenborstfilet, gerookt ontbijtspek
- In rauw vlees is er kans op de aanwezigheid van schadelijke bacteriën (**Listeria monocytogenes**) en parasieten (**Toxoplasma gondii**).
- Door vlees goed te doorbakken (> 70°C) kan je het alsnog veilig consumeren. Ook rauwe ham, gerookt/gedroogd vlees die verhit wordt, is veilig.

Vis, schaal- en schelpdieren

- Eet geen rauwe of onvoldoende gegaarde vis, bv. rauwe haring, sushi, visseitjes, kaviaar.

- Eet geen gerookte, gemarineerde of gezoute vis, bv. gerookte zalm, gepekeld haring.

- Eet geen rauwe schaal- en schelpdieren, bv. oesters, kokkels,...

- In rauwe en gerookte vis en rauwe schaal- en schelpdieren kan de bacterie **Listeria monocytogenes** voorkomen. Bij roken wordt de vis niet altijd verhit boven 70°C en kunnen er schadelijke bacteriën achterblijven.
- Wanneer je vis, schaal- en schelpdieren goed verhit (> 70°C), wordt de bacterie Listeria gedood en kan je deze producten wel veilig eten.

Melk(producten) en kaas

- Vermijd rauwe, ongepasteuriseerde melk(producten) en kazen.
Bij voorverpakte kaas staat op het etiket vrijwel altijd vermeld of deze gemaakt is van rauwe (au lait cru) of gepasteuriseerde melk.
- In rauwe melk is er kans op de aanwezigheid van **Listeria monocytogenes**.
- Gepasteuriseerde melkproducten en kaas zijn veilig omdat alle ziekmakende bacteriën worden gedood.

Eieren

- Eet geen rauwe of zacht gekookte eieren, ook niet in beslag/desserten (bv..chocomousse, tiramisu) of in sauzen (bv. rauwe mayonaise).
- Er is kans op de aanwezigheid van schadelijke bacteriën, zoals **Listeria monocytogenes**, in rauwe eieren en producten die daarvan gemaakt zijn.

Groenten, fruit en kiemgroenten

- Was ongewassen groenten en fruit goed of verhit ze goed.
- Eet liever geen rauwe, onverhitte kiemgroenten.
- Eet geen rauwe champignons en andere paddenstoelen, want daar zit nog vaak wat aarde op.

- Op ongewassen groenten en fruit kan de parasiet *Toxoplasma gondii* voorkomen via kruisbesmetting (zoals via aarde). Door groenten en fruit goed te wassen, kan je restjes aarde eraf spoelen.
- In kiemgroenten (kiemen van groenten zoals broccoli, china rose, alfalfa, radijs, prei,...) kunnen bacteriën zoals *Salmonella* en *Escherichia coli* voorkomen.
- Op champignons en andere paddenstoelen is er kans op de aanwezigheid van *Toxoplasma gondii*. Boen de aarde er met keukenpapier of een borsteltje af en verhit ze goed.

Vermijd of beperk schadelijke stoffen

Dranken

- Drink geen druppel alcohol.

- Drink niet of niet meer dan 200 mg cafeïne per dag. Max. 2 kopjes (125 ml) of 1 mok koffie per dag. Decakoffie ook max. 2 kopjes of 1 mok per dag. Thee (zwarte, groene, witte) maximaal 2-3 bekers (250 ml) per dag.

- Cola en energiedrank zero/light raden we af tijdens de zwangerschap. Indien je toch cola zero drinkt, gebruik dan best geen koffie of thee.

- Light frisdranken (zero) best zo weinig mogelijk tijdens de zwangerschap omwille van de toevoeging van zoetstoffen (max. 0,5 liter per dag).

- Kruidenmelanges: beperk anijs-, venkel-, kaneel-, zoethoutthee en alle melanges waar deze kruiden inzitten zoals sterrenmix en sterrenmunt tot max. 1 mok (250 ml) per dag.

- Drink in geval van hoge bloeddruk geen zoethoutthee of sterrenmix. In zoethout zit een stof die bloeddrukverhogend werkt.
- Drink geen thee van klein hoefblad, komkommerkruid, smeerwortel, kruiskruid en crotalaria omwille van de hoge dosis plantengifstoffen.

Orgaanvlees

- Vermijd orgaanvlees zoals lever, nieren, hersenen, zwezerik.. In lever zit vitamine A en een hoge dosis vitamine A kan schadelijk zijn voor de ongeboren baby (verhoogt de kans op aangeboren afwijkingen).
- Eet maximaal 1 keer per week leverproducten zoals paté en leverworst tijdens de zwangerschap .

Vis en schaal- en schelpdieren

- Eet geen vissen met te veel dioxines, kwik, PFAS zoals makreel, paling, tonijn, zeebaars, heilbot, sardine, sprout.
- Te mijden vissen tijdens de zwangerschap; zie tabel in deze brochure bij item VIS.
- Vermijd het gebruik van garnalen en krab wegens het hoge gehalte aan mogelijk schadelijke stoffen zoals zware metalen.

Soja

- Neem maximaal 4 glaasjes of schaaltjes (van 150 ml) sojadrink/yoghurt/pudding per dag.

-
- Indien je ook andere sojaproducten gebruikt zoals tofu, tempé en sojabonen (hoger gehalte isoflavonen), neem dan maximaal 2-3 sojaproducten per dag (inclusief sojadrank en yoghurt).

Drop en zoethout

- Neem bij een hoge bloeddruk geen drop. In drop (zoethout) zit een bloeddrukverhogende stof.
- Indien je geen hoge bloeddruk hebt, max. 3 suikervrije dropjes/dag gebruiken.
- Eet geen zoethoutstokjes.

Kruiden

- Beperk het gebruik van anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper tot 1 theelepel per keer en wissel dagelijks verschillende kruiden af.

Lood

- Drink geen kraanwater uit loden leidingen.

Bereiding maaltijden

- Voorkom de vorming van acrylamide/furanen: laat voedingsproducten zoals brood, gebak, koeken, aardappelbereidingen bij het bereiden goudgeel worden in plaats van bruin of zwart.

NOTITIES

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning most of the page width.



H. HARTZIEKENHUIS MOL

Heilig Hart Ziekenhuis Mol vzw

Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol

Tel.: 014/71 20 00

info@azmol.be

www.azmol.be

BE0409.925.265

RPR Turnhout

Referenties:

Vlaams Instituut Gezond Leven
Hoge Gezondheidsraad België
Voedingscentrum Nederland
Gezondheidsraad Nederland

Auteur: Tine Brion, diëtiste

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol.

Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

Algemeen nummer: 014 71 20 00

Afspraken: 014 71 20 53

Ombudsdienst: 014 71 21 93

Spoedgevallendienst: 014 71 23 92

Afspraken radiologie: 014 71 20 43