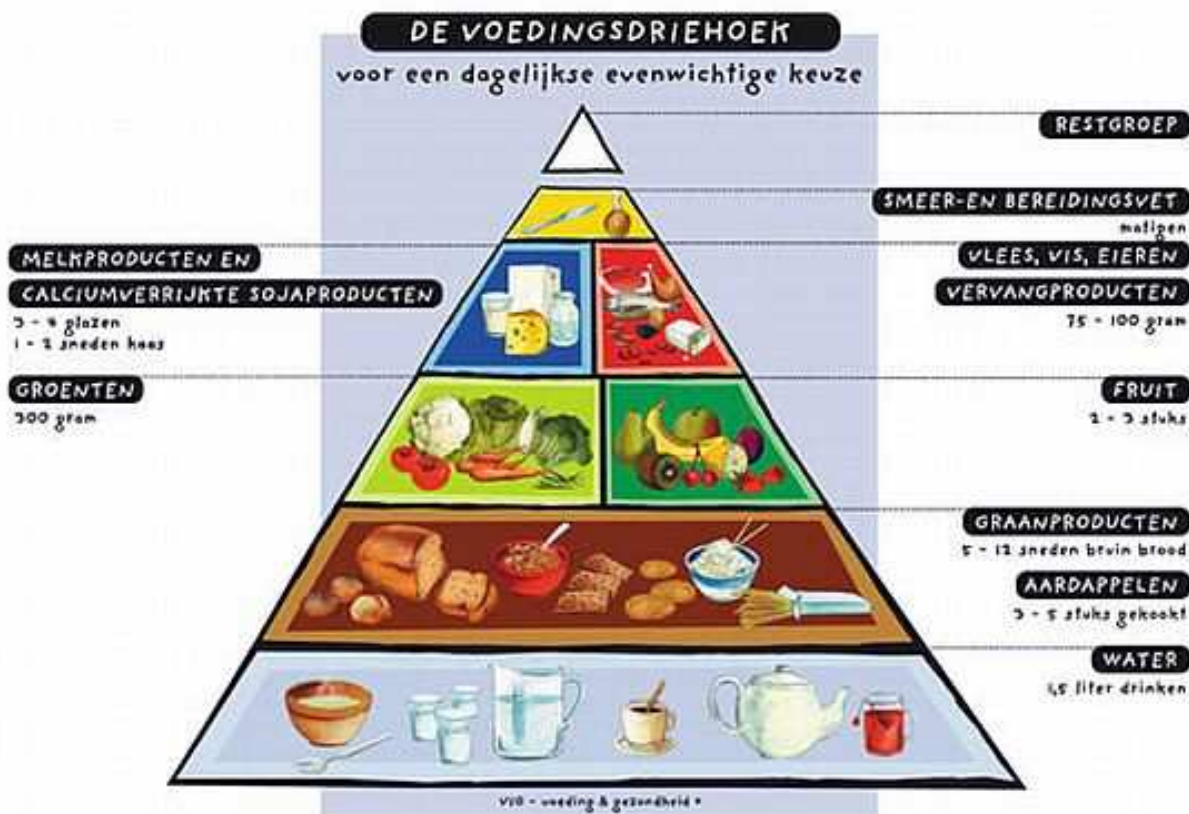


# VOEDING VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Indien u zwanger bent of het graag wenst te worden, is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan uw dagelijkse voeding. De voeding van een toekomstige moeder is gezond en evenwichtig en voorziet in alle voedingsstoffen die nodig zijn voor een optimale groei en ontwikkeling van het ongeboren kind. Daarnaast kan een gezonde voeding mogelijke complicaties tijdens de zwangerschap zoals diabetes of zwangerschapsvergiftiging helpen voorkomen.

Wat betekent nu gezond en evenwichtig eten als je zwanger bent?

De actieve voedingsdriehoek kan ons helpen om deze vraag te beantwoorden.



De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 8 vakken, gaande van groot naar klein, die illustreren welk type voedingsmiddelen in welke verhouding bij voorkeur wordt gegeten. Elke groep bevat een rijke keuze aan voedingsmiddelen die bij afwisseling voor een evenwichtige voeding zorgen. Dagelijks variëren binnen elke groep is nodig om tot een volwaardig voedingsevenwicht te komen.

- **Vocht:** drink min. 1,5 l /dag, bij voorkeur water, kruidenthee, lichte gewone thee en koffie, ontvette bouillon en vetarme soep. Beperk het gebruik van (light)frisdranken en gesuikerde melkdranken. Alcoholische dranken worden best vermeden tijdens de zwangerschap.
- **Graanproducten en aardappelen:** geef de voorkeur aan donkere broodsoorten en volkorenpasta en rijst. Zij bevatten meer vitamine B1 en vezels en bevorderen een goede stoelgang. Matig het gebruik van vette en/of suikerrijke producten zoals frieten, kroketten, croissants, (koffie)koeken, gebak ea.

- **Groenten** : 300g/dag wordt aanbevolen waarvan bij voorkeur 100g rauwkost wordt gegeten bv bij de broodmaaltijd. Rauwkost moet steeds goed gewassen worden om het risico op toxoplasmose te beperken. Probeer ook zoveel mogelijk te variëren tussen de verschillende groentesoorten.
- **Fruit** : 2-3 stuks/dag, bij voorkeur verse fruitsoorten omdat zij de meeste vitamines en vezels bevatten. Beperk het gebruik van (verse)vruchtensappen omdat zij veel suiker en weinig vezels bevatten.
- **Eiwitbronnen** : vlees, vis, eieren en vervangproducten: gebruik +-100-150g vlees /dag, bij voorkeur magere soorten zoals gevogelte, wild, mager runds-, kalfs-, paarde- of varkensvlees. Beperk vette vleeswaren en vet broodbeleg. Eet slechts 1x/week gehakt vlees zoals worst, fricadellen, hamburgers ed.  
Het vlees moet steeds goed doorbakken worden om het risico op toxoplasmose te beperken.  
Vervang vlees bij voorkeur 2x/week door 125 à 150g magere of vette vis, eieren (max 2/week) of vegetarische producten ( tofu, quorn, tempeh ea)
- **Melkproducten** : +-½ l /dag halfvolle melk wordt aanbevolen, evenals magere melkproducten zoals yoghurt, karnemelk, platte kaas, 20+ of 40+ kazen.  
Beperk het gebruik van volle en/of gesuikerde melkproducten en melkdranken, room, vette kazen , Franse kazen.
- **Vetstoffen** : gebruik kleine hoeveelheden goede vetten ovv dieetminarine of olijfolie. Deze vetstoffen leveren vetoplosbare vitamines en onverzadigde vetten die cholesterol en vetten in het bloed op een gunstig peil houden. Gebruik liever geen of zo weinig mogelijk echte boter, palmolie, kokosvet, geharde plantaardige margarines.
- **Restgroep** = zeer klein vakje bovenaan in de voedingsdriehoek omdat we deze producten best tot een minimum beperken. Snoepgoed, koekjes, chips, chocolade ed bevatten veel suiker, vet en kcaloriën en moeten zoveel mogelijk beperkt worden.

## LICHAAMSGEWICHT

Indien u voor uw zwangerschap een gezond lichaamsgewicht had (BMI = 20-25), is een gewichtstoename tijdens de zwangerschap van 10-12 kg aanbevolen. Is er voor de zwangerschap sprake van overgewicht (BMI= >25) , dan beperkt u de gewichtstoename tijdens uw zwangerschap best tot 7-10 kg. Hierdoor vermijdt u dat na de bevalling teveel overtollige kilo's achterblijven. Bij overgewicht wordt er best geen streng vermageringsdieet gevolgd , indien u wenst te vermageren neem dan best contact op met uw arts of diëtiste.

## LICHAAMSBEWEGING

Voor zover uw zwangerschap het toelaat is het aan te raden om elke dag min 30 minuten actief te bewegen bv fietsen, wandelen of andere rustige vormen van lichaamsbeweging. Op die manier houdt u uw lichaamsconditie op peil en wordt gewichtscontrole gemakkelijker.