

Gezond eten als je zwanger wilt worden

Auteur: Voedingscentrum

Gezond eten is belangrijk, zeker als je zwanger wilt worden. Dit informatieblad bevat algemene tips en informatie over gezond eten. De tips gelden voor iedereen. Daar waar specifieke adviezen van toepassing zijn op vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn, staat dit aangegeven.



In de eerste twee maanden van de zwangerschap worden alle organen van het toekomstige kind al aangelegd. Hiervoor heeft het lichaam allerlei bouwstoffen nodig. Die bouwstoffen worden aangeleverd met de voeding van de aanstaande moeder. Op het moment dat je ontdekt dat je zwanger bent, is de aanleg van de organen al in volle gang. Het is daarom belangrijk dat je al vóórdat je zwanger bent gezond en gevarieerd gaat eten. Daarmee zorg je dat je lichaam goed voorbereid is op een zwangerschap.

Hoe krijg ik als vrouw alle belangrijke voedingsstoffen binnen?

1. Varieer voldoende

Eet je steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarom is variatie belangrijk, vooral bij groente en fruit. Daarnaast is het goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers. Wat melk en melkproducten betreft, kun je het beste kiezen voor magere varianten.

De Schijf van Vijf helpt je bij gevarieerd eten: www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

2. Slik foliumzuur

Wil je zwanger worden, slik dan foliumzuur. De hoeveelheid foliumzuur die je binnenkrijgt via de voeding is meestal onvoldoende. Slik daarom elke dag één tablet foliumzuur van 0,4 of 0,5 milligram (mg). Begin vier weken voordat je zwanger wilt worden en houd dat vol tot je tien weken zwanger bent. Foliumzuur is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van je baby. Je verkleint hiermee de kans op een ernstige handicap.

3. Voldoende ijzer

Zorg ervoor dat je genoeg ijzer binnenkrijgt, bijvoorbeeld door volkorenbrood en vlees te eten. Neem bij elke maaltijd vitamine C-rijke producten zoals groente of fruit, want dan neemt je lichaam ijzer gemakkelijker op. Zo verklein je de kans op bloedarmoede door ijzergebrek tijdens de zwangerschap.

4. Eet vis

De vetzuren in vis zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het zicht bij ongeboren baby's. **Belangrijk: kijk verderop in deze tekst onder het kopje 'vis' welke veiligheidsadviezen gelden voor vrouwen die zwanger willen worden.**

Moet ik elke dag ontbijten?

Een advies dat voor alle mannen en vrouwen geldt is: begin elke dag met een goed ontbijt. Dat heeft een aantal grote voordelen:

1. Ontbijten geeft energie

Je lichaam is na de nachtrust toe aan eten. Een goed ontbijt geeft je nieuwe energie om de dag goed door te komen.

2. Ontbijten bevordert de stoelgang

De dag starten met een maaltijd zet je darmen aan het werk en dat stimuleert de stoelgang.

3. Ontbijten houdt je op gewicht

Ontbijten helpt je op gewicht te blijven. Sla je het ontbijt over, dan is de kans groot dat je vóór de lunch al trek krijgt en dit compenseert met snoep en snacks. Die leveren meestal veel calorieën en relatief weinig vitamines en mineralen. Een goed ontbijt levert juist een belangrijke bijdrage aan de benodigde voedingsstoffen.

Hoe ziet een gezond dagmenu eruit?

Een goed dagmenu ziet er voor mannen en vrouwen precies hetzelfde uit. Het bestaat uit drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en de warme maaltijd. Daarnaast is er nog wat ruimte voor extra's. Hoe je invulling geeft aan die eetmomenten is belangrijk. Zorg voor variatie in je maaltijden en laat ze het volgende bevatten:

1. Veel groente, fruit en brood
2. Weinig verzadigd vet
3. Weinig zout
4. Niet te veel calorieën

Richtlijnen voor ontbijt en lunch:

- Volkorenbrood, bruinbrood of een ander volkoren graanproduct zoals muesli, havermout of Brinta
- Halvarine
- Zoet broodbeleg: o.a. jam, vruchtenhagel, appelstroop, sandwichspread, honing

- Hartig broodbeleg: o.a. 20+ of 30+ kaas, fricandeau, kipfilet, gebraden kalkoen, beenham, hüttenkäse, vegetarische smeerworst
- Groente op brood, in combinatie met beleg of apart: komkommer, tomaat, geraspte wortel, plakjes biet, reepjes paprika, geraspte bleekselderij, rauwkostsalade
- Fruit op brood, in combinatie met beleg of apart: plakjes appel, peer, banaan, aardbeien, sinaasappel
- Zuivel: halfvolle of magere melk, karnemelk, magere yoghurt
- Drinken: koffie of thee zonder suiker, water
- Een los stuk fruit

Volkorenbrood

Kies bij voorkeur volkorenbrood, omdat deze broodsoort rijk is aan voedingsvezels en daardoor beter vult. Neem ruimschoots brood en gebruik een kleine hoeveelheid beleg. Maak ook eens een dubbele boterham met een enkele hoeveelheid beleg. Dat scheelt behoorlijk wat calorieën.

Zoetstoffen

Zoetstoffen, zoals aspartaam in licht-frisdranken of zoetjes, kun je gerust gebruiken als je zwanger wilt worden of al zwanger bent.

Richtlijnen voor de warme maaltijd:

- Groente
- Aardappelen, (zilvervlies)rijst, (volkoren)pasta of peulvruchten
- Vlees, vis, vleesvervangers: o.a. biefstuk, kipfilet, rundertartaar, varkensfilet, varkenshaas
kijk verderop in deze tekst onder het kopje 'vis' welke veiligheidsadviezen gelden voor vrouwen die zwanger willen raken
- Vloeibare bak- en braadproducten of olie

Vegetarisch eten

Vegetarisch eten kan prima als je zwanger wilt worden, of zwanger bent. Let wel op dat je genoeg B-vitamines en ijzer binnenkrijgt. Eet voldoende brood, granen, peulvruchten, zuivelproducten, eieren, kant-en-klare vleesvervangers, zoals tofu, tempé of noten.

Toetjes

Let bij toetjes op de calorieën. Goede keuzes zijn bijvoorbeeld: magere yoghurt met vers fruit, magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker, een stuk fruit of een verse fruitsalade.

Kijk hier voor een persoonlijk advies over hoeveel je per dag kunt eten:

www.voedingscentrum.nl/adh

Waarom is mijn gewicht belangrijk als ik zwanger wil worden?

Als je te zwaar of te licht bent, kun je minder vruchtbaar zijn. Daarom is een gezond gewicht belangrijk als je zwanger wilt worden. Dit geldt ook voor mannen. Een gezond gewicht heeft een positief effect op de vruchtbaarheid van zowel mannen als vrouwen.

Als hulpmiddel om te zien of jij een gezond gewicht hebt kun je de BMI (Body Mass Index) gebruiken. De BMI laat zien of je gewicht en je lengte bij elkaar passen. Bekijk nu of je een gezond gewicht hebt. Ga naar www.voedingscentrum.nl/bmi en bereken je BMI.

Blijf op gewicht: eet regelmatig

Een goed dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over. Neem er de rust en de tijd voor en geniet ervan. Dat is belangrijk om op een gezond gewicht te blijven.

Veilig eten: waar moet ik op letten?

De eerste weken van je zwangerschap weet je vaak nog niet dat het zover is. Daarom is het belangrijk dat je als vrouw goed let op wat je eet en drinkt - de gehele periode dat je probeert zwanger te raken. Voorkom dat je ziek wordt door veilig met je eten om te gaan. Kijk voor meer informatie op: www.voedingscentrum.nl/eetveilig

In het volgende overzicht staan producten (in alfabetische volgorde) die schadelijk kunnen zijn in de eerste periode van je zwangerschap.

Alcohol

Drink geen alcohol, het kan je vruchtbaarheid verminderen en je ongeboren kind schaden. Dit advies geldt ook voor mannen in de periode dat jullie proberen zwanger te raken.

Eieren

Eet alleen eieren die hardgekookt of goed doorbakken zijn.

Kaas

Eet geen zachte kaas gemaakt van rauwe melk ("au lait cru") vanwege de Listeria-bacterie. Harde kaas gemaakt van rauwe melk, zoals Nederlandse boerenkaas, mag wel.

Rauwkostsalades

Je kunt ze gewoon eten, maar bewaar ze niet te lang. Let bij aankoop in de winkel op de houdbaarheidsdatum. Geopende verpakkingen zijn maar één dag te bewaren in de koelkast.

Vis

Eet geen:

- a) voorverpakte kant-en-klare vis uit de koeling zoals gerookte zalm, paling, mosselen (deze producten mag je na verhitting wel eten);
- b) rauwe vis of rauwe schaal- en schelpdieren, zoals oesters;
- c) roofvissen, zoals zwaardvis, tonijn, haai en koningsmakreel;
- d) paling uit de Nederlandse rivieren (kijk op het etiket of vraag het na bij de winkel waar je de paling koopt).

Eet niet meer dan twee keer per week vette vis, zoals zalm of forel. Deze vissoorten bevatten namelijk dioxines, waarvan je niet te veel binnen mag krijgen.

Vlees

Eet geen rauw vlees, zoals tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk, filet American, ossenworst, rosbief, rauwe ham, salami en cervelaat.

Eet géén lever en neem per dag niet meer dan 1 boterham met leverproducten, zoals smeerworst of paté. Lever bevat namelijk veel vitamine A. Te veel vitamine A kan schade aan het ongeboren kind veroorzaken.