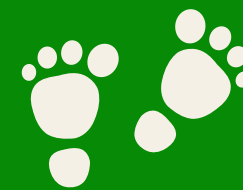


Voeding tijdens de Zwangerschap



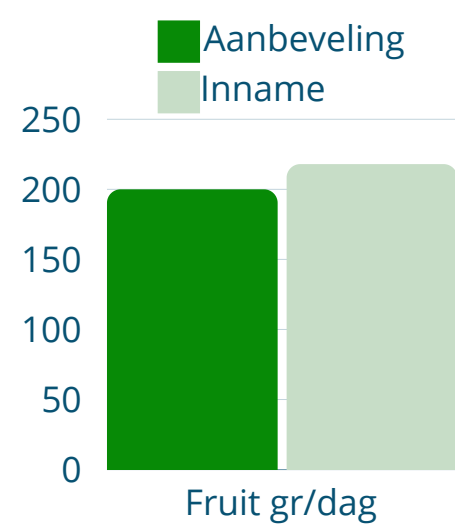
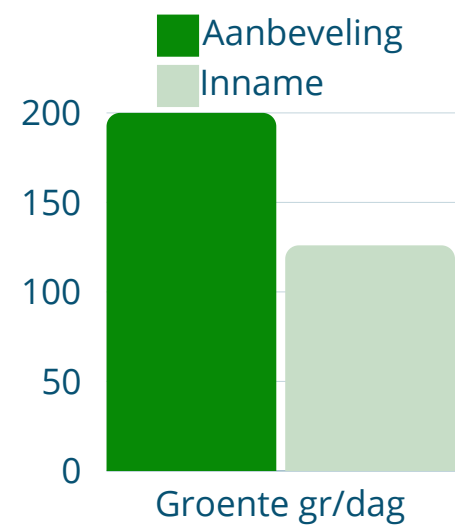
Wat is het voedingsadvies tijdens de zwangerschap en hoe wordt het opgevolgd?

Janine Faessen, Mees Groot, Renske van Lonkhuijzen, Annemarie Wagemakers, Edith Feskens, Elske Brouwer-Brolsma

Dagelijkse aanbeveling

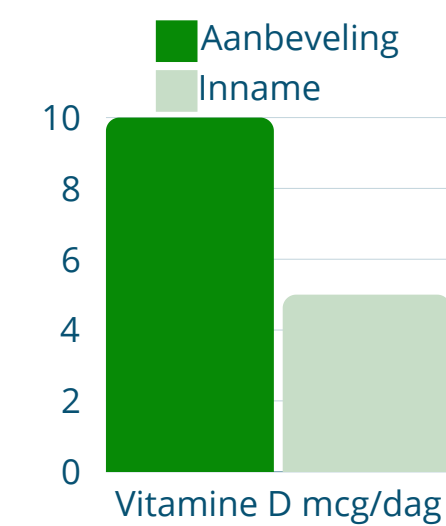
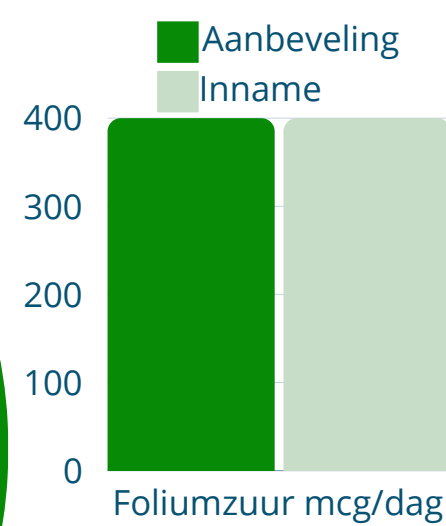
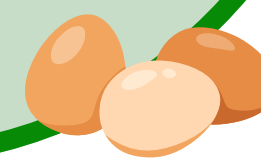
Variatie!

- Groenten: 250 g
- Fruit: 2 porties
- Volkoren brood: 4-7 sneetjes
- Volkoren granen: 4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen
- Smeer- en bereidingsvetten: 40 g
- Kaas: max. 40 g
- Zuivel: 3-4 porties
- Noten: 25 g



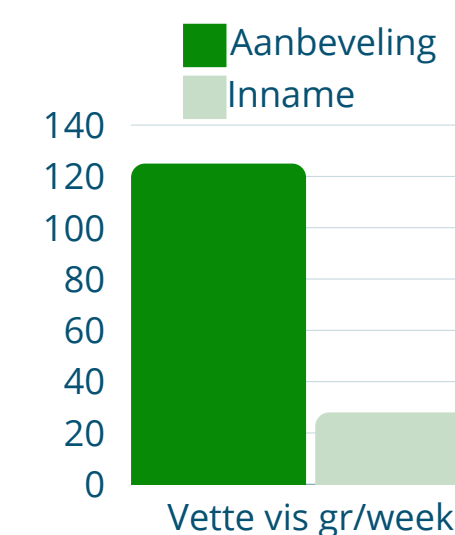
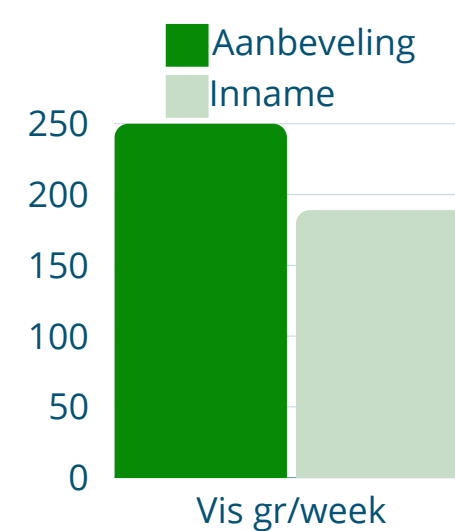
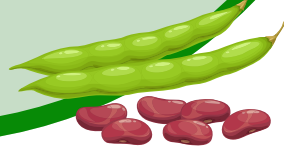
Wekelijkse aanbeveling

- Vis: 2 porties
- Eieren: 2-3 stuks
- Vlees: max. 500 g
- Peulvruchten: 2-3 opscheplepels



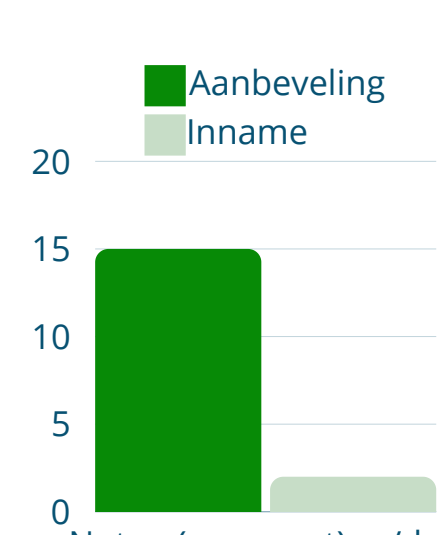
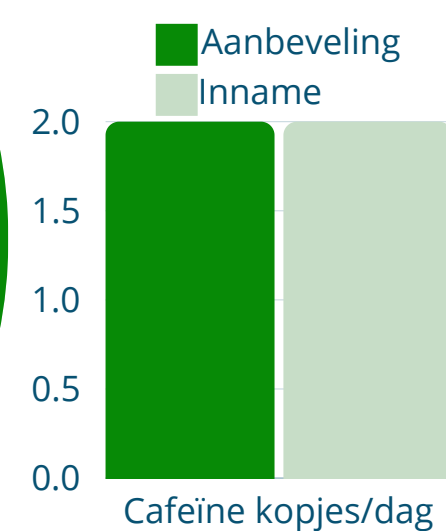
Essentiële Voedingsstoffen

- Calcium: vooral in zuivelproducten
- Jodium: vooral in brood, zuivel en vis
- Ijzer: vooral in vis, vlees, groenten en volkoren graanproducten



Dagelijkse supplementen

- **400 µg foliumzuur:** vanaf een maand voor de conceptie t/m de 10e week zwangerschap
- **10 µg vitamine D:** gedurende de hele zwangerschap



Vermijd Schadelijke Stoffen

- Geen alcohol
- Max. 200 mg cafeïne per dag
- Geen rauw vlees, rauwe vis, rauwe eieren, ongepasteuriseerde zuivel
- Beperk vitamine A-rijke producten zoals lever
- Let op lood (roofvis) en fyto-oestrogenen (matig met soja, lijnzaad)



Inname van groente, (vette) vis, noten, alcohol en vitamine D-suppletie voldoet momenteel niet aan de richtlijnen.

Voedselveiligheid

- Was groenten en fruit
- Hygiënische bereiding van voedsel



Vroegtijdige Voorlichting

Bespreek voeding vanaf eerste consult



Faessen JPM, Feskens EJM, Brouwer-Brolsma EM. Development and short evaluation of the Dutch healthy diet index for pregnant women; DHD-P. *Front Nutr.* 2024

Gezondheidsraad. Werkwijze bij het opstellen van de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Achtergronddocument bij Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26-A1.

ter Borg S, Koopman N, Verkaik-Kloosterman J. An Evaluation of Food and Nutrient Intake among Pregnant Women in The Netherlands: A Systematic Review. *Nutrients.* 2023; 15(13):3071. <https://doi.org/10.3390/nu15133071>

Voedingscentrum. Hoe eet ik gezond tijdens mijn zwangerschap? <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>