



VOEDING

EN ZWANGERSCHAP



Puur verloskundigen



Van harte gefeliciteerd met jouw zwangerschap! Jouw lichaam verandert, je smaak verandert en vele vragen komen. Hoe zorg je dat jouw baby goed groeit? Hoe blijf je zelf fit en wat is nu eigenlijk echt gezond?

“Gezondheid van jouw kindje begint in de baarmoeder”

Graag geef ik een aantal tips voor een gezonde voeding tijdens jouw zwangerschap. Want de gezondheid van een kind begint al in de baarmoeder en daar speelt voeding een belangrijke rol bij.

“Met gezonde voeding kun je niet vroeg genoeg beginnen”

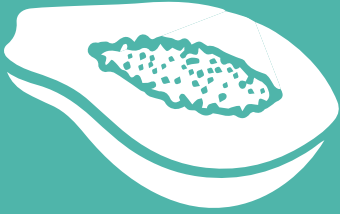
Vaak denken vrouwen in eerste instantie niet aan de diëtist als zij zwanger (willen) worden. Maar de rol van voeding op de eikel en de gezondheid en ontwikkeling van het ongeboren kind is groot. Tijdens de zwangerschap zijn bepaalde voedingsmiddelen heel gezond en andere voedingsmiddelen moeten juist vermeden worden. Daarnaast kunnen nog vele verschillende factoren binnen de voeding een rol spelen. Denk hierbij aan vegetarisch of veganistisch eten óf als je juist geen hap door de keel krijgt tijdens jouw zwangerschap. Wat moet je doen als je veel moet overgeven? En hoe kom je zo gezond mogelijk in gewicht aan tijdens de zwangerschap, zonder al te veel restkilo's?

Ik help jou graag op weg in deze folder!

Hartelijke groet,

Esther Ruigrok
(Kinder) Diëtist

EVEN VOORSTELLEN



Aangenaam, mijn naam is Esther Ruigrok. Ik ben (kinder-)diëtist en werk sinds 2012 in mijn eigen diëtistenpraktijk Slim Fit in Breezand. Tijdens mijn studie had ik al een passie voor de medische kant van voeding, waaronder ook voeding tijdens zwangerschap. Het lichaam van de vrouw verandert tijdens de zwangerschap en het voedingspatroon verandert daardoor mee. In samenwerking met verloskundigenpraktijk Puur in Schagen geef ik voedingsadvies aan zwangeren met overgewicht, een hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes, zwangerschapsmisselijkheid en andere zwangerschapskwalen. Daarnaast sta ik ook altijd open voor een consult voor zwangeren met algemene vragen over een gezonde voeding. Met voedingsadvies kun je veel bereiken tijdens jouw zwangerschap. Maar wat is nu eigenlijk echt gezond? De media overspoelt ons met informatie over voeding. Ik hoop jou met deze folder hiermee op weg te helpen.

Wil je na het lezen van deze folder graag uitgebreider advies? Neemt u dan vrijblijvend contact op via www.slim-fit.nu of info@slim-fit.nu.



TIP

EET JIJ ÉÉN KEER PER WEEK VIS?

Tijdens de zwangerschap raad ik de inname van omega-3 vetzuren aan. Deze zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het gezichtsvermogen van ongeboren baby's. Omega-3 vetzuren zitten in vis.

TIP

VERWACHT JE EEN MEERLING?

Dan heb je meer vitamines en mineralen nodig. Overleg met jouw verloskundige of een Multivitaminepil noodzakelijk is.

FEIT OF FABEL?

FABEL

TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP MOET IK ETEN VOOR TWEE

Tijdens je zwangerschap is goed eten belangrijk. Je baby gebruikt de voedingsstoffen uit jouw eten om te groeien, dit betekent dat jullie samen genoeg voedingsstoffen nodig hebben. Dit betekent echter niet dat je méér moet eten tijdens de zwangerschap. Natuurlijk gebruikt jouw lichaam wel iets meer energie voor het groeien van jouw baby, maar vaak beweeg je ook iets minder. Dit maakt dat je uiteindelijk ongeveer evenveel energie nodig hebt als voor de zwangerschap.

FEIT

FOLIUMZUUR (VITAMINE B11) IS BELANGRIJK VOOR EN TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP

Foliumzuur: neem vanaf vier weken vóór de bevruchting tot en met tien weken na de bevruchting dagelijks een supplement met 400 microgram foliumzuur. Dit verkleint de kans op het ontwikkelen van een open ruggetje en hazenlip bij jouw baby. De hele zwangerschap blijft het belangrijk om voldoende foliumzuur binnen te krijgen, dit kan na de tiende week door voldoende groente en volkorenproducten te eten.

FEIT

VITAMINE D IS BELANGRIJK TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP

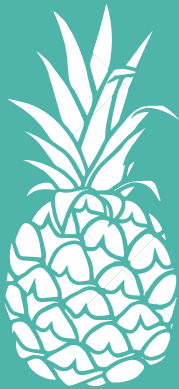
Vitamine D draagt bij aan een goede bopbouw van jouw baby. Tijdens de gehele zwangerschap wordt aangeraden dagelijks een supplement van 10 microgram vitamine D te slikken. Daarnaast is het belangrijk vitamine D uit voeding te halen. Vitamine D zit in bak-en-braad producten, halvarine, vlees, vis en eieren.

HELP IK WORD STEEDS ZWAARDER!

Een gezond gewicht is tijdens de zwangerschap belangrijk. Gemiddeld kom je tijdens een zwangerschap 12 kilo aan in gewicht, maar deze raak je over het algemeen na de bevalling ook weer snel kwijt. Snoep verstandig tijdens jouw zwangerschap, kom zo gezond mogelijk aan in gewicht.

Beperk vette en zoete snacks, ook al is dit soms lastig. Door hormonen en vermoeidheid kun je meer en vaker 'lekkere trek' hebben. Neem lekkere gezonde tussendoortjes en eet fruit!

Afvallen tijdens de zwangerschap is niet verstandig en wordt afgeraden. Dit kan (uiteindelijk) de groei van jouw kindje in gevaar brengen.



TIP

Wanneer je borstvoeding geeft slank je sneller af na de bevalling!

Welke voedingsmiddelen moet je vermijden tijdens jouw zwangerschap?

Soms kan voeding schadelijk zijn voor je ongeboren kindje. Wees daarom voorzichtig met:

- Rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauw ei, rauwe melk.
- Kazen gemaakt van rauwe melk.
- Voorverpakte (gerookte) vis
- Leverproducten, niet meer dan 1 broodbeleg per dag i.v.m. een teveel aan vitamine A.
- Caffeïne: niet meer dan 3 kopjes koffie of 7 kopjes cafeïne houdende thee per dag.
- Alcohol

TIP

Let op de houdbaarheidsdata van producten en zorg dat je voedsel goed bereidt tot het 100% gaar is. Twijfel je over bepaalde voedingsproducten of heb je vragen? Dan mag je altijd contact opnemen met Puur verloskundigen.

MISSELIJK? DIT HELPT!

- Voldoende rust
- Eet regelmatig kleine porties over de hele dag verspreid
- Drink voldoende, zeker als je veel moet overgeven.
- In bed al iets kleins eten, zoals een beschuitje of cracker, nog voordat je uit bed stapt.



GRIEKSE YOGHURT PANNENKOEKJES

Dit heb je nodig:

- 110 gram magere Griekse yoghurt
- 30 gram boekweitmeel
- 1 ei
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl honing
- Zonnebloemolie om in te bakken

Voor de topping:

- 1 kiwi in partjes gesneden
- Magere Griekse yoghurt
- Honing

Zo maak je ze:

Meng het ei met de Griekse yoghurt. Voeg nu met een garde het meel toe en meng dit goed. Voeg het bakpoeder en de honing erbij en roer nog eens goed door. Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en maak kleine rondjes van het beslag in de pan. Bak aan één kant tot dat er bovenop belletjes ontstaan. Zet het vuur niet te hoog. Draai het pannenkoekje voorzichtig om met een spatel en bak de andere kant. Herhaal dit tot het beslag op is. Voor de topping verdeel je met een lepel de yoghurt over de pannenkoekjes heen, doe hetzelfde met de honing. Als laatste verdeel je de stukjes kiwi eroverheen.

Enjoy!

P.S. ze zijn glutenvrij!

