

# Ik ben zwanger! Wat moet ik eten?



## PASSENDE GEWICHTSTOENAME

“Eten voor twee” betekent niet twee keer zo veel eten

Verhoog met **200-300** kcals per dag:

= 1 schaaltje yoghurt + 1 appel + 1 banaan

= 2 volkoren crackers + 1/2 avocado

Kies voor gezonde opties:



Probeer te vermijden:



## EEN GEBALANCEERD DIEET = EEN GEZOND DIEET

Vooraf volkoren	Volop groente en fruit	Meer plantaardig	Zachte en vloeibare vetten	Dorstlessers & zuivel
Kies voor volkoren producten <b>KOOLHYDRATEN</b> + VEZELS + VITAMINE B	2 porties fruit en 250 gram groente. “Eet de regenboog”: combineer verschillende kleuren <b>VITAMINEN + MINERALEN</b> + VEZELS + VITAMINE B	Kies voor mager vlees, vermijd verwerkt vlees en probeer ook om peulvruchten en noten toe te voegen <b>EIWITTEN + IJZER + EPA &amp; DHA + VITAMINE D</b>	Kies vloeibare, plantaardige olie liever dan harde, dierlijke vetten. Laat je grootste vetinname uit onverzadigd vet bestaan <b>ONVERZADIGDE VETTEN</b>	Kies voor halfvolle of magere zuivelproducten <b>CALCIUM + EIWITTEN</b>



Foliumzuur,  
Vitamine D en ijzer

**BELANGRIJKE  
VOEDINGSSTOFFEN  
OM TE SUPPLEREN**



**BEPERK  
DEZE  
VOEDING**

Cafeïne (max 1 kopje per dag)  
Kruiden thee met venkel  
Zoethout en anijs  
Voeding met een hoog zoutgehalte  
Verzadigde vetten en suiker  
Sojaproducten



Alcohol

**VERMIJD  
DEZE  
VOEDING**

Ongekookt of ondergekookte voeding:  
vlees, vis, eieren, schelpdieren  
Grote vissen (met een hoog metaalgehalte): pangasius, tonijn, koningsmakreel, zwaardvis, haai en paling  
Ongepasteuriseerde melk en kaas  
Producten gemaakt van lever  
(bijvoorbeeld worst en paté)

# Niet vergeten!

## BEWEEG



Blijf in beweging!  
2,5 uur per week aan  
gematigd-intense activiteit

## HYDRATEER



1,5 – 2L per dag, het  
liefst water.

## VEGETARISCH



Een vegetarische levensstijl en zwangerschap passen prima bij elkaar! Het is belangrijk om in de gaten te houden of je genoeg ijzer, calcium en vitamine B<sub>12</sub> binnenkrijgt. Probeer om specifiek producten te kiezen die rijk zijn aan deze componenten, of kies producten die verrijkt zijn met deze mineralen & B-vitaminen.

## LET OP VOEDSELVEILIGHEID



Was je handen, fruit  
en groenten voor het  
koken



Zorg ervoor dat  
je eten grondig  
opgewarmd is



Scheid rauwe  
producten van  
bereide producten



Bewaar restjes  
maximaal twee  
dagen bij  
maximaal 4°C