

Zwangerschap: Voedings- en leefstijladvies



Het hebben van een gezonde levensstijl met een gebalanceerde en gevarieerde voeding, voldoende fysieke activiteit en niet roken tijdens de zwangerschap is belangrijk zowel voor uzelf als voor uw baby.

Ook aandacht voor enkele voedingsstoffen en voedselveiligheid is aangewezen. Om te voldoen aan de aanbevolen inname van bepaalde voedingsstoffen worden bepaalde voedingssupplementen aangeraden.

Een gezonde levensstijl zal bovendien ook helpen om een aanbevolen gewichtstoename tijdens uw zwangerschap te verkrijgen en om de kans op zwangerschapskwaaltjes te verminderen.

Inhoud

01 Voeding tijdens de zwangerschap.....	3	03 Voedingssupplementen.....	10
• Actieve voedingsdriehoek.....	3	• Foliumzuur.....	10
• Extra voedingsstoffen.....	5	• Ijzer.....	10
• Alle tips samengevat.....	8	• Omega 3-vetzuren.....	10
02 Voedselveiligheid.....	8	04 Roken.....	10
Toxoplasmose.....	9	05 Sport en lichaamsbeweging.....	11
Listeria-infectie.....	9	06 Perinatale kinesitherapie.....	11
		07 Nuttige telefoonnummers.....	11

DIENST GYNAECOLOGIE-VERLOSKUNDE

Campus Aalst, Campus Ninove - T. 053 72 49 50 – F. 053 72 45 47

Dr. Bruno Seynhave • Dr. Geertrui Meganck • Dr. Sofie Vandeginste • Dr. Koen Traen •
Dr. Evelyn Despierre • Dr. Veerle Verhaeghe • Dr. Lien Van den Haute

Campus Asse - T. 02 300 62 96 – F. 02 300 62 95

Dr. Hilde Verlaenen • Dr. Karin Stukkens • Dr. Annemie De Hondt • Dr. Kristien Gabriels •
Dr. Cecile Schockaert • Dr. Mina Leyder

01. Voeding tijdens de zwangerschap

De voeding van een toekomstige moeder hoort een gezonde voeding te zijn. Maar wat is nu een gezonde voeding? Een gezonde voeding is gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek, een voorlichtingsmodel dat een idee geeft van wat er dagelijks gegeten zou moeten worden om het lichaam van alle voedingsstoffen te voorzien.

Actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 7 groepen, een restgroep en een beweeglaag. Elke groep levert een aandeel in de samenstelling van een gezonde, evenwichtige voeding en beweging. De grootte van elk vak geeft u een idee van de hoeveelheid die u nodig heeft. Drie principes zijn dus cruciaal: evenwichtige voeding, variatie en gematigdheid.



1. Water

Water is een onmisbaar deel van het lichaam en daarom vormt water een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. U hebt in totaal 2.5L vocht nodig per dag. Vaste voeding brengt ongeveer 1L vocht aan. De rest van de vochtbehoefte moet u opnemen via dranken. In normale omstandigheden zou u dus 1.5L water moeten drinken. Dit kan gerust afgewisseld worden met koffie, thee, bouillon of een lichte soep en light-frisdranken. Koffie en thee worden echter best beperkt (maximaal 1 tas koffie of 3 tassen thee). Dit geldt ook voor light-frisdranken (maximaal 0.5L per dag).

2. Graanproducten en aardappelen

Deze groep van de voedingsdriehoek staat in voor de helft van uw energiebehoefte. Graanproducten (brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren) en aardappelen vormen uw basisvoeding en moeten bijgevolg een belangrijk deel uitmaken van elke maaltijd. Enkele tips: kies voor volkoren, zowel bij brood, ontbijtgranen, rijst als deegwaren (bevat ook voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen en mineralen) en varieer.

3. Groenten

Groenten leveren voedingsvezels, vitaminen, mineralen en meervoudige en enkelvoudige koolhydraten. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is afwisseling heel belangrijk. De aanbevolen hoeveelheid ligt op 300g per dag. Deze hoeveelheid kunt u bereiken door dagelijks bereide (gestoomde of gekookte) groenten plus een bordje rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden. Indien u niet immuun bent voor toxoplasmose, dient u wel een aantal maatregelen in acht te nemen (zie verder).

4. Fruit

Fruit levert voedingsvezels, vitaminen, mineralen en enkelvoudige koolhydraten. Omdat niet alle fruitsoorten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is afwisseling ook hier weer heel belangrijk. Eet 2 à 3 stukken fruit per dag. De voorkeur gaat hierbij uit naar vers fruit. Blikfruit, vruchtenmoes en vruchtensap horen ook tot deze groep, maar hier moet u opletten voor toevoegingen van suiker. Een glas fruitsap drinken is bijvoorbeeld niet hetzelfde als een sinaasappel eten, omdat het vruchtensap slechts zeer weinig voedingsvezels bevat.

5. Melkproducten en calciumhoudende sojaproducten

Deze groep is een belangrijke bron van calcium, eiwitten, vitamine B2, vitamine B6 en vitamine B12. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het behoud van sterke botten. De voorkeur gaat uit naar magere en halfvolle melk en melkproducten en de aanbevolen hoeveelheid ligt op 3 tot 4 glazen melk of afgeleiden hiervan. Ook kaas zorgt voor een goede calciumaanbreng. Eet ongeveer 1 tot 2 sneden kaas per dag. Sojaproducten bevatten van nature weinig calcium. Let er dus op dat de sojaproducten die u koopt verrijkt zijn met calcium, vitamine B2 en

vitamine B12. Ook hier is het belangrijk om te denken aan de voedselveiligheid in het kader van preventie van een listeria-infectie (zie verder).

6. Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zoals sojaproducten (tofu, seitan), quorn, peulvruchten en noten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Producten uit deze groep zijn de belangrijkste bron van ijzer en vitamine B12. Over het algemeen bevat vlees vrij veel vetten, en dan vooral de verzadigde of de ongunstige vetzuren. Tracht uw inname dan ook te beperken tot 100g vlees, vis of vervangproducten per dag. Voor eieren ligt de aanbeveling op 3 stuks per week.

7. Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvet is belangrijk voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D, E en K. Onder smeer- en bereidingsvet worden minarines, margarines, boter, bak- en braadvet en oliën verstaan. Minarines, margarine en bepaalde oliën zoals olijfolie, zonnebloemolie, arachide-olie, lijnzaadolie, notenolie en koolzaadolie zijn de beste keuzes aangezien deze arm zijn aan verzadigde vetzuren, dit zijn ongunstige vetzuren. Ze bevatten ook geen cholesterol. Palmolie en kokosolie zijn oliën met een ongunstige samenstelling. Tip: een mespuntje smeervet op uw boterham en een eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is voldoende.

8. Restgroep

De restgroep bevat alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Zoetigheden, snoep, alcoholische en suikerrijke dranken, vette sauzen, koek en gebak, ... horen hierin thuis. Zij leveren veel energie in de vorm van vet en suiker, en in verhouding tot de aangebrachte energie weinig of geen vitaminen en mineralen. Deze voedingsmiddelen dienen dan ook met mate gebruikt te worden dwz 1 item per dag.

Extra voedingsstoffen

De zwangerschap kost veel energie oa voor weefselaanmaak, vetaanmaak en verhoogde stofwisseling. Dit wordt deels gecompenseerd door de verminderde fysieke activiteit tijdens de zwangerschap. Pas in het derde trimester van de zwangerschap is de energiebehoefte lichtjes verhoogd, nl met 150 kcal per dag. Deze verhoogde energiebehoefte kan u dekken met bijvoorbeeld één boterham met kaas, één kommetje onbijtgranen met magere melk of één soldatenkoek met magere yoghurt. Een zwangere vrouw moet dus zeker niet eten voor twee.

Tijdens de zwangerschap moet naast het naleven van de actieve voedingsdriehoek ook aandacht geschonken worden aan bepaalde voedingsstoffen:

- | | | |
|-----------------|-------------------|----------------------|
| 1. Eiwitten | 4. Voedingsvezels | 7. Jodium en natrium |
| 2. Vetten | 5. Ijzer | 8. Foliumzuur |
| 3. Koolhydraten | 6. Calcium | 9. Vitamine A en D |

1. Eiwitten

Eiwit is belangrijk voor het opbouwen en het onderhouden van spieren, weefsels en organen, voor een goed afweersysteem en een goede hormoonhuishouding en voor de groei van uw baby. De baby maakt zelf geen eiwitten aan. De eiwitbehoefte neemt tijdens de zwangerschap met ongeveer 25%, ofwel 15g, toe. De meeste mensen nemen echter al meer eiwit op dan hun behoefte. Bijgevolg dient bij hen de eiwitopname niet nog meer verhoogd te worden. Enkele tips: eet dagelijks 100g vlees, gevogelte, vis of vleesvervanger, eet dagelijks 1 tot 2 sneden kaas, drink dagelijks 3 tot 4 glazen melk of afgeleide melkproducten.

2. Vetten

Een voeding met te veel vet is ongezond, maar een voeding zonder vet zou eveneens ongezond zijn. Essentiële vetzuren tijdens de zwangerschap zijn nodig voor een goede hersenontwikkeling van de baby. Vet levert ook vetoplosbare vitaminen: vitamine A, D, E en K. Deze zijn onontbeerlijk voor een goede algemene ontwikkeling en groei van de baby. Probeer volgende tips wel in acht te nemen: vermijd roomijs, koeken, gebak, chips en chocolade, kies voor magere en minder vette vleessoorten, wissel vette vis af met magere vis, kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten.

3. Koolhydraten

Tijdens de zwangerschap moet er vooral gelet worden op de soort koolhydraten. Deze kunnen immers opgedeeld worden in enkelvoudige (suikers) en meervoudige koolhydraten (zetmeel). Enkelvoudige koolhydraten worden vooral geleverd door producten uit de restgroep, terwijl meervoudige koolhydraten vooral geleverd worden door graanproducten en aardappelen. De voorkeur moet uitgaan naar ongeraffineerde of volkoren voedingsmiddelen rijk aan meervoudige koolhydraten. Deze leveren naast energie ook vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Vezels gaan obstipatie tegen, waar in de zwangerschap een verhoogd risico op is. Tips: suiker, koeken, gebak, chocolade, confituur en frisdrank moeten vermeden worden.

4. Voedingsvezels

Deze zijn heel belangrijk voor een goede werking van de darmen. Tijdens de zwangerschap is constipatie immers een veelvoorkomend probleem. Een vezelrijke voeding bevat ongeveer 30g vezels per dag. Vezels kunnen teruggevonden worden in groenten, fruit en volkoren graanproducten.

5. Ijzer

Tijdens de zwangerschap is er meer ijzer vereist omwille van een verhoogde bloedaanmaak en door afgifte van ijzer via de placenta aan de baby. Daarnaast moet ook rekening gehouden worden met extra verliezen: nl. bloedverlies tijdens de bevalling en ijzerafgifte via de moedermelk. Toch is er geen verhoogde ijzerbehoefte tijdens de zwangerschap aangezien er geen ijzerverlies meer kan optreden door menstruatie en omdat het lichaam zelf zorgt voor een verhoogde opname van ijzer

door de darm. Bij bloedarmoede of bij een bewezen ijzertekort kan uw gynaecoloog wel besluiten dat het beter is om een ijzersupplement op te starten.

6. Calcium

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium tijdens de zwangerschap is 1200mg per dag. Bij een niet-zwangere volwassen vrouw is dit 900mg. Calcium wordt vooral teruggevonden in: melk en melkproducten, sojaproducten verrijkt met calcium, groene kool, spinazie, broccoli, granen, amandelen, hazelnoten en gedroogde vijgen.

7. Jodium en natrium

Jodium is een mineraal dat belangrijk is voor de hersenontwikkeling van de baby. De voeding van een doorsnee patiënt dekt de behoefte aan jodium niet. U kunt best tweemaal per week zeevis eten, waarbij vette en magere vis afgewisseld worden. Ook wordt aangeraden om gebruik te maken van gejodeerd zout.

De natrium (of zout-) behoefte is tijdens de zwangerschap niet gewijzigd. Te veel natrium kan leiden tot overdreven vochtretentie of vochttopstapeling en kan zorgen voor een te hoge bloeddruk.

8. Foliumzuur

Het is aangewezen voor vrouwen om vanaf de zwangerschapswens extra foliumzuur op te nemen. Foliumzuur zorgt immers voor de aanmaak van gezonde bloedcellen en speelt een belangrijke rol in de celdeling waardoor het ook een belangrijke plaats heeft in de preventie van een open lip/verhemelte of open rug. Een supplement van 0.4mg wordt aangeraden. Bij een familiale voorgeschiedenis van een open lip/verhemelte, open rug of bij chronische ziekten wordt een verhoogde inname tot 4mg per dag geadviseerd.

9. Vitamine A en D

Vitamine A is noodzakelijk voor de ontwikkeling van de ogen van de foetus. De behoefte is tijdens de zwangerschap niet verhoogd. Een te hoge inname verhoogt zelfs de kans op afwijkingen bij de baby. Let dus op met lever of met leverproducten zoals paté.

Vitamine D moet in voldoende mate aanwezig zijn in de voeding. Vitamine D vergemakkelijkt immers de opname van calcium uit de voeding. Vitamine D wordt onder andere aangemaakt door de huid onder invloed van zonlicht. Begeef u dus regelmatig in de buitenlucht en consumeer voedingsmiddelen rijk aan vitamine D zoals melk en melkproducten en vette vis.

Alle tips samengevat

- Eet gevarieerd
- Eet 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden per dag
- Sla nooit een maaltijd over
- Eet langzaam en kauw goed
- Drink 1,5 liter water per dag
- Drink niet meer dan 0.5L light-frisdrank per dag
- Drink niet meer dan 1 kopje koffie per dag
- Drink niet meer dan 3 tassen thee per dag
- Kies voor volkoren graanproducten
- Drink 3 tot 4 glazen melk per dag. Een glas melk mag ook vervangen worden door bv een potje yoghurt. Kies voor magere of halfvolle melk of melkproducten.
- Eet 1 à 2 sneden kaas per dag
- Eet niet meer dan 100g vlees per dag
- Eet 2x per week vis en wissel vette vis af met een magere vissoort
- Eet 2 à 3 stuks fruit per dag en varieer
- Eet 300g groenten per dag
- Gebruik als smeervet producten met 25, 35 en 48% vet. Dun smeren.
- Gebruik als bereidingsvet een margarine of een olie. Beperk de hoeveelheid tot 1 eetlepel per persoon per dag
- Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van kruiden
- Gebruik voor het maken van roomsauzen room met 5 of 8% vet of halfvolle melk
- Neem zo weinig mogelijk voedingsmiddelen uit de restgroep. Beperk het tot 1 item per dag
- Drink geen alcohol tijdens de zwangerschap.



02. Voedselveiligheid

Hygiëne is een belangrijke voorwaarde voor veilig eten. Een goede hygiëne tijdens de zwangerschap is een noodzaak. Bij een zwangerschap zijn sommige voedselinfecties extra gevaarlijk. De belangrijkste gevaren voor de foetus zijn toxoplasmose en een listeria-infectie.

Toxoplasmose

Toxoplasmose is een infectieziekte veroorzaakt door de parasiet *Toxoplasma gondii*. Je kunt er mee in contact komen door het eten van besmet rauw vlees en rauwe groenten of via uitwerpselen van katten. Vandaar dat er gesproken wordt van 'kattenziekte'. Indien u deze infectie reeds vroeger in uw leven doorgemaakt hebt, hoeft u – behoudens het naleven van algemene hygiënische maatregelen – geen



extra beschermmaatregelen in acht te nemen. Vrouwen die nog niet immuun zijn dienen een infectie te voorkomen teneinde infectie van de baby met eventuele afwijkingen tot gevolg te voorkomen.

- Verhit uw voedsel voldoende
- Eet geen rauw of half doorbakken vlees. Pas op met BBQ, rosbief, gemarineerd en gerookt vlees
- Geef de voorkeur aan gekookte groenten als u buitenshuis gaat eten
- Eet geen gerechten waar rauwe eieren in verwerkt zijn
- Laat kattenbakken door iemand anders schoonmaken
- Was steeds uw handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees
- Draag altijd handschoenen om in de tuin te werken.



Listeria-infectie

Een listeria-infectie of listeriose wordt veroorzaakt door de darmbacterie *Listeria monocytogenes*. Indien u besmet wordt met listeria tijdens de zwangerschap kan dit ernstige gevolgen hebben voor de foetus. Preventie is dan ook essentieel.

- Koken en voldoende verhitten van voedingsmiddelen.
- De bacterie kan zich niet vermenigvuldigen bij temperaturen onder het vriespunt. Ingevroren voedingsmiddelen zijn dus veilig.
- Bewaar producten die gekoeld bewaard moeten worden ook effectief in de koelkast. Eet deze producten na aankoop zo snel mogelijk op.
- Pas op met gerookte vis, zoals zalm en makreel. Eet deze zeer vers.
- Verhit rauw vlees en kip. Vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees, bacon en worstsoorten zijn bewerkt waardoor u ze zonder problemen kan eten.
- Was rauwe groenten zeer goed.
- Bereid groenten en vlees apart.
- Eet enkel vers bereid voedsel of voorverpakte producten voor het verstrijken van de houdbaarheidsdatum.
- Vermijd rauwe melk en producten uit rauwe melk zoals sommige zachte kazen. Verkies harde kazen, smeltkazen of kazen van gepasteuriseerde melk (dit hoort op de verpakking te staan).



03. Voedingssupplementen

Foliumzuur (cf. supra)

Het is aangewezen voor vrouwen die zwanger willen worden om extra foliumzuur op te nemen. Foliumzuur zorgt immers voor de aanmaak van gezonde bloedcellen en voor de celdeling waardoor het een belangrijke rol speelt in de preventie van een open lip/verhemelte en open rug. De aanbevolen dagelijkse extra dosis is 0.4mg per dag. Bij patiënten met een familiale voorgeschiedenis van een open lip/verhemelte, open rug of met een chronische ziekte wordt een supplement van 4mg per dag aangeraden.

Ijzer

Bij een voldoende regelmatig en gevarieerd voedingspatroon wordt de behoefte aan ijzer gedekt. Als er bij aanvang van de zwangerschap een ijzertekort is, is er een ijzersupplement nodig. Ijzertekort kan immers leiden tot bloedarmoede bij de zwangere vrouw en een groeiachterstand van de baby.

Omega 3-vetzuren

Het lichaam kan deze vetzuren, die een positieve invloed hebben op hart- en vaatziekten, suikerziekte, de hersenontwikkeling van de baby en het voorkomen van vroeggeboorte, niet zelf aanmaken. Een gemiddelde inname per dag van 200mg DHA wordt aangeraden. Dit kan verkregen worden door tweemaal per week vis te eten of door het nemen van zwangerschapsvitamines met DHA.

04. Roken

Stoppen met roken is uitermate belangrijk, en is zinvol op gelijk welk moment in de zwangerschap. Wanneer een zwangere vrouw rookt, vermindert dit de doorbloeding van de placenta en krijgt het ongeboren kind minder voedingsstoffen. Dit kan leiden tot een groeiachterstand of tot een lager geboortegewicht van de baby. Kinderen geboren uit moeders die tijdens de zwangerschap rookten, zijn ook gevoeliger aan luchtweginfecties. Er is ook meer kans op vroeggeboorte of op placentaloslating.

Vraag gerust meer informatie aan uw arts voor hulp bij het stoppen met roken.

05. Sport en lichaamsbeweging

Veel hangt af van wat je vóór je zwangerschap gewend was te doen. Het is nu niet het ideale moment om intensief met een sport te starten, en waarschijnlijk heb je daar ook geen zin in. Wil je je sport verder beoefenen, dan kan dit doorgaans zonder problemen. Sporttakken die afgeraden worden in de zwangerschap zijn contactsporten (zoals rugby) en paardrijden. Zorg in ieder geval dat je bij het sporten luistert naar je lichaam: wanneer dit aangeeft rust nodig te hebben, dan rust je best ook.



06. Perinatale kinesithérapie

Je hebt recht op terugbetaling van 9 beurten perinatale kinesithérapie. Deze kan je best spreiden zodat je een aantal beurten overhoudt na de bevalling. De kinesithérapeut met specialisatie in de perinatale kinesithérapie kan je voor en na de bevalling begeleiden. Vóór de bevalling betreffen het vooral oefeningen om je voor te bereiden op een bevalling zonder angst door middel van ademhalings- en relaxatieoefeningen. Na de bevalling is er nog de postnatale gymnastiek, waarbij de training van de bekkenbodemspieren een belangrijke plaats inneemt.

Nuttige telefoonnummers

De tekst is een aanvulling op het gesprek met uw gynaecoloog. Hebt u na het lezen nog vragen of wenst u meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Campus Aalst

Polikliniek verloskunde:

Secretariaat (afspraken):
053/ 72.49.50 of 053/72.45.47

Receptie van de kraamafdeling:

053/72.42.35

Receptie van de Verlosafdeling van
het OLV Ziekenhuis Aalst:

053/72.42.92

Campus Asse

Polikliniek verloskunde:

Secretariaat (afspraken):
02/300.62.96

Receptie van de kraamafdeling:

02/300.62.99

Receptie van de verlosafdeling:

02/300.60.99