

# Checklist: Zwangerschap en voeding

Je bent al zwanger of wil binnenkort zwanger worden? Goed eten is zeer belangrijk! Een overzicht van wat je wel en niet mag voor de gezondheid van je baby.

## 1. VOEDING VÓÓR DE ZWANGERSCHAP

**BASISREGEL:** Eet gezond, gevarieerd en evenwichtig

APRIL  
15  
Per dag

- 5 porties<sup>1</sup> groenten & fruit
- 3 porties zetmeelrijke voeding (brood, pasta, ...)
- 2-3 porties eiwitten (kip, eieren, ...)
- 3 porties zuivel (yoghurt, kaas, melk, ...)

- 2 porties vis (waarvan 1 vette vis) / week
- Ijzer (rood vlees, gedroogd fruit, ...)

 Niet vergeten

## 2. VOEDING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



### Fruit

A volonté zolang je ze grondig wast.  
Enkele aanraders:  
▼ Bosbessen en braambessen



### Groenten

A volonté zolang je ze grondig wast.  
Enkele aanraders:  
▼ Groene bladgroenten



### Kaas

▼ Harde kaas, Parmezaanse kaas, roomkaas, kwark

✗ Niet-gepasteuriseerde- of schimmelkaas



### Vlees

▼ Doorbakken vlees & gevogelte

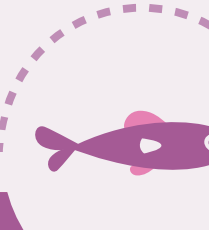
✗ Carpaccio, filet americain, ...



### Eieren

▼ Hardgekookte eieren, quiche

✗ Rauwe/zachtgekookte eieren



### Vis

▼ Vette vis zoals makreel, zalm, sardienen

✗ Sushi, oesters, zwaardvis, ...

▼ Aangeraden ✗ Vermijden



## 3. VOOR & TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

**ALTIJD in te nemen**

- **Foliumzuur** is nodig vanaf het stoppen van de anticonceptie tot de 2e maand van de zwangerschap.
- **Aangeraden door artsen** ter preventie van spina bifida en en open schedels.<sup>2</sup>
- Vrouwen halen niet genoeg foliumzuur uit voeding, dus **extra supplementen** zijn noodzakelijk.

**ALTIJD te vermijden**

- Hoge dosissen vitamine A (leverproducten)
- Sigaretten
- Alcohol
- Hoge concentraties cafeïne (max. 200mg per dag)<sup>3</sup>



# Omnibionta® Pronatal

Voor meer informatie: [www.omnibiontapronatal.be](http://www.omnibiontapronatal.be)

<sup>1</sup> Voor meer info over portiegroottes, ga naar [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
<sup>2</sup> <http://www.kindengezin.be/img/foliumzuursuppletie.pdf>  
<sup>3</sup> <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cafeine.aspx>