



*Plantaardig eten tijdens
de zwangerschap*

Diëtistenpraktijk Roots

roots 

Plantaardig eten en zwangerschap

- De zwangerschap is voor alle vrouwen een kwetsbare periode met belangrijke aandachtspunten
- Plantaardig eten: mogelijk, veilig en gezond
- In vlees, eieren en zuivel zitten geen voedingsstoffen die je niet ook uit plantaardige voeding kunt halen



Tijdens de zwangerschap

- Het voeden van je ongeboren kindje
- Reserves opbouwen voor borstvoeding
- Slechte voeding kan leiden tot:
 - Bloedarmoede
 - Zwangerschapsvergiftiging
 - Vroegtijdige geboorte
 - Laag geboortegewicht
 - Ontwikkelingsachterstand
- Aanbevelingen en aandachtspunten



Macro- en micronutriënten

Macronutriënten

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten



Micronutriënten

- Vitamines
 - Vitamine D
 - Vitamine B11 (foliumzuur)
 - Vitamine A
- Mineralen
 - IJzer
 - Calcium
 - Jodium



1. Suppleer foliumzuur

- Foliumzuur suppletie is belangrijk om een open ruggetje te voorkomen
 - Synthetische vorm folaat (vitamine B11)
 - Dagelijks 400 microgram
- Start ten minste 4 weken vóór conceptie (bevruchting)
- Tot en met de 10e week van de zwangerschap

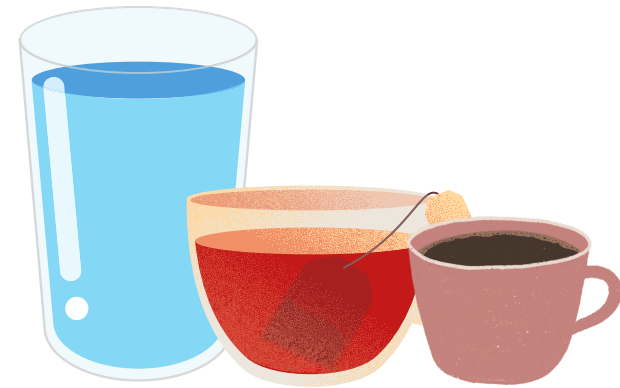


2. Eet volwaardig

Voornamelijk onbewerkt en plantaardig en vul een aantal voedingsstoffen aan

- De helft groente en fruit
 - Een kwart volkoren granen
 - Een kwart gezonde eiwitten
 - Gezonde vetten als topping
-
- Kies voor water, ongezoete sojamelk, kruidenthee en beperk koffie/thee

Suppleer vitamine B12, vitamine D3 en omega-3 vetzuren uit algenolie



Want... plantaardig ≠ gezond

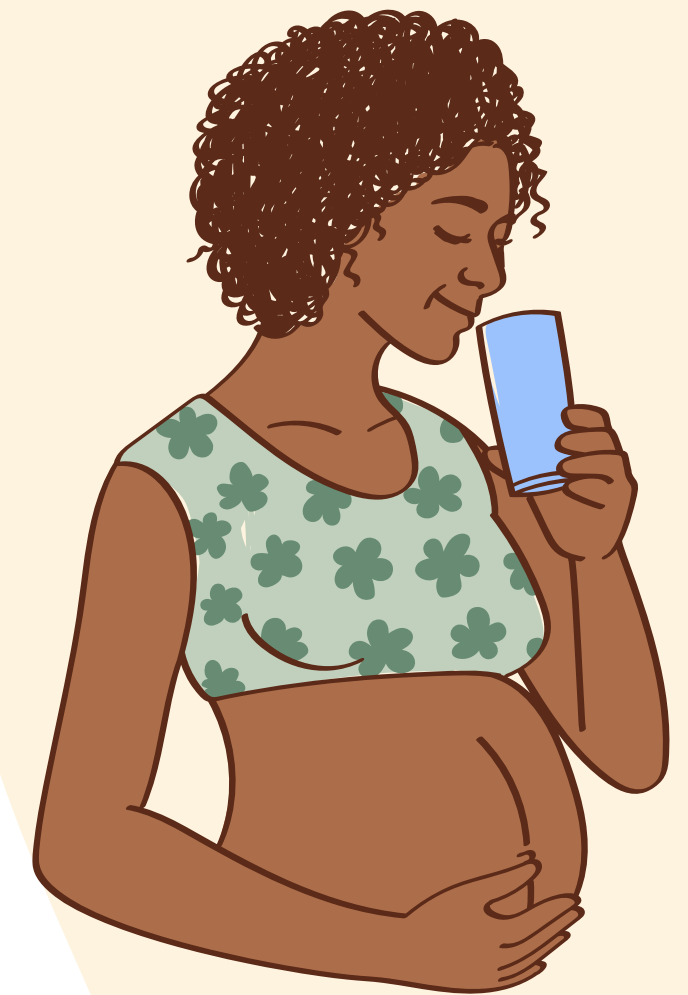


Maak het jezelf makkelijk!



3. Let op wat je drinkt

- Vermijd alcohol en suikerrijke dranken
- Max. 200 milligram cafeïne per dag
- Daarom: max. 2 kopjes koffie en groene en zwarte thee beperken (2-3 kopjes)
 - Uit voorzorg ook niet meer dan 2 kopjes decaf koffie
- Geen kaneel, venkel of anijsthee (ook niet bij geven van borstvoeding)
- Geen zouthout of sterrenmix (bloeddruk)



4. Eet (wat) meer energie en eiwitten

- Hogere energie- en eiwitbehoefte
- Eten voor twee? Nee! Gemiddeld extra nodig:
 - Maand 1-3: 70 kcal (stuk fruit of schaaltje sojayoghurt)
 - Maand 4-6: 260 kcal (stuk fruit + handje noten)
 - Maand 7-9: 500 kcal (3 boterhammen met notenpasta)
- Echter, gedurende laatste trimester vaak ook minder beweging

Over het algemeen geldt: voldoende energie = voldoende eiwitten



Gewichtstoename zwangerschap

- Zwangere vrouwen moeten aankomen: niet te veel, niet te weinig
- Gezond gewicht? Gewichtstoename van ongeveer 20%
- De gemiddelde vrouw komt +/- 12 kg aan

| BMI | Gewichtstoename |
|----------------|------------------------|
| Lager dan 18,5 | 13 – 18 kg |
| 18,5 – 24,9 | 12 – 16 kg |
| 25,0 – 29,9 | 7 – 12 kg |
| 30 of hoger | 7 kg |



5. Eet ijzerrijke voedingsmiddelen



handje (25 g)
1 mg



eetlepel (15 g)
1,3 mg



100 g (droog)
5 mg



portie (50 g)
2 mg



portie (50 g)
0,5 mg



handje (25 g)
2 mg

- Heem-ijzer: dierlijk
- Non-heemijzer: dierlijk en plantaardig
- Combinatie met vitamine C opname 3-4x zo hoog!
- ADH vrouwen: 16 mg
- ADH zwangeren: 16 mg



Waarom is ijzer zo belangrijk?

- Voorkomen bloedarmoede moeder
- Voorkomen gebrek aan zuurstof voor ongeboren kindje
- Voorkomen vroegtijdige geboorte



6. Gebruik calciumrijke voedingsmiddelen



glas (200 ml)
240 mg



schaaltje (150 g)
180 mg



1 el (15 gram)
120 mg



portie (150 gram)
525 mg



handje (25 gram)
65 mg



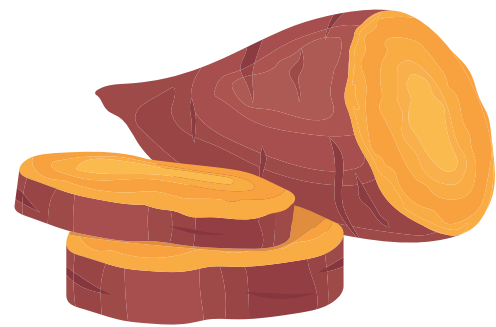
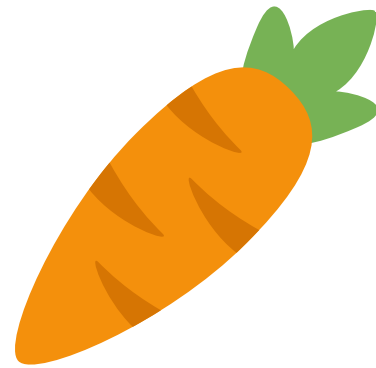
2 el (20 gram)
140 mg

- Gebruik verrijkte sojaproducten (niet biologisch)
- ADH vrouwen: 950 mg
- ADH zwangeren:
 - Tot week 20: 950 mg
 - Vanaf week 20: 1000 mg

7. Vermijd rauw en ongepasteuriseerd



7. Eet producten rijk aan vitamine A



- ADH vrouwen: 680 mg
- ADH zwangeren: 750 mg

- Neem geen supplementen met (een hoge dosering) vitamine A

Waarom is vitamine A belangrijk?

- (Ontwikkeling) gezichtsvermogen moeder en kind
- Voorkomen nachtblindheid moeder
- Immuunsysteem moeder en kind
- Celgroei ongeboren kind



8. Let op jodium

- ADH vrouwen: 150 mcg
- ADH zwangeren: 200 mcg
- Hoeveelheid in zeewier kan verschillen
- Indien weinig brood en zeewier: suppletie kaliumjodide



**1 gram
21 mcg**



**4 snee
80 mcg**



**1 norivel
130 mcg**

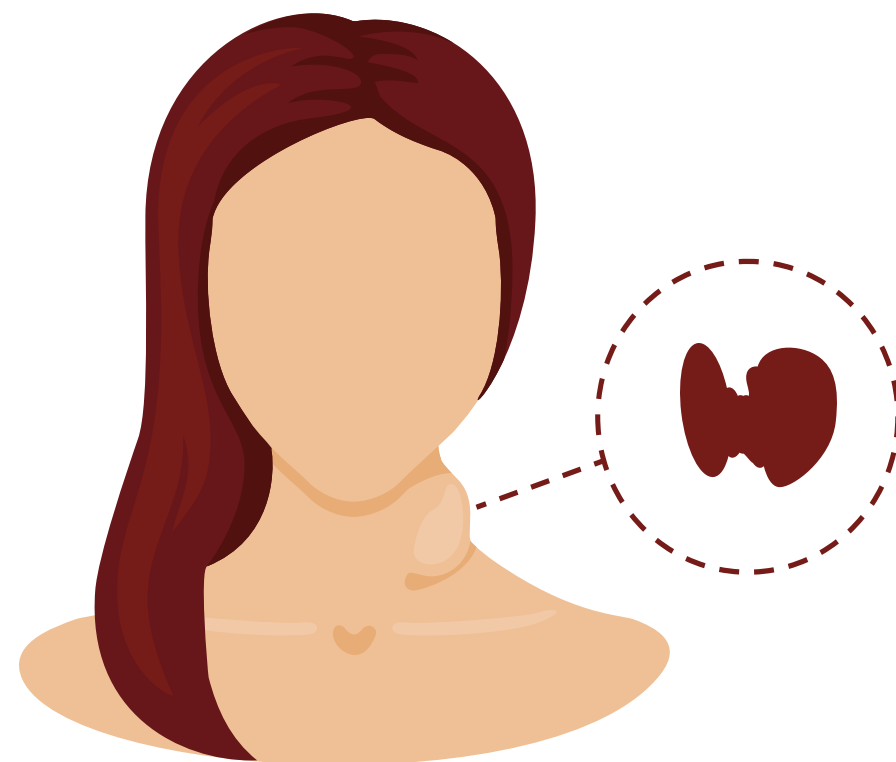


**3 druppels
225 mcg**



Waarom is jodium belangrijk?

- Groei en hersenontwikkeling ongeboren kind
- Intellectuele ontwikkeling ongeboren kind
- Voorkomen struma (vergroete schildklier)



9. Suppleer vitamine D en B12

- Vitamine D: 10 mcg per dag
- Vitamine B12: 3,3 mcg per dag
- Vitamine B12: 3 keer per week 1000 microgram methylcobalamine of cyanocobalamine (deze variant heeft de voorkeur)



10. Suppleer dagelijks omega-3

- Omega-3 vetzuren EPA en DHA: (vette) vis, schaal- en schelpdieren en algen
- Belangrijk voor hersenontwikkeling baby
- Echter, vis is vandaag de dag sterk vervuild
 - Zware metalen (kwik)
 - Dioxines
 - Plastic
- Omega-3 supplement van algen (de bron) met 250-450 mg DHA & EPA



11. Probeer te (blijven) bewegen

- Bewegen is belangrijk om gezond te blijven en helpt om obstipatie te voorkomen.
 - Verbetert mentale gezondheid
 - Vermindert risico op chronische ziekten
 - Verbetert immuunsysteem
- Natuurlijke beweging zoals wandelen en fietsen
- Vermijd vormen van beweging waarbij je kunt vallen of jezelf op een andere manier kunt bezeren

