

ZWANGER?

LEKKER ETEN MÁG!

Goed zorgen voor je kind begint al tijdens de zwangerschap. Dus ga je wat extra letten op wat je eet: veel gezonde vitamines en vezels, minder koffie en drop. En ja: je mag echt blijven genieten, al zijn er dingen die je nu beter kunt laten staan...

Wat heb je nodig?

Zwanger zijn kost energie, dat heb je waarschijnlijk al gemerkt. Soms kun je echt ongelooflijke honger hebben... Maar het is niet slim om veel meer te gaan eten. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je alles binnen wat je nodig hebt.

6-7 sneetjes brood
4-5 opscheplepels aardappelen, rijst of pasta
4 opscheplepels groente
2 stuks fruit
2-3 porties melk(producten)
1-2 plakken kaas
100 gram vlees, vis, kip of ei
30-35 gram halvarine, margarine en bak- en braadproducten
1,5-2 liter vocht

Op de weegschaal

Bij veel verloskundigen hoef je tegenwoordig niet meer op de weegschaal, maar het kan wel handig zijn je gewicht in

de gaten te houden. Gemiddeld kom je zo'n twaalf kilo aan, maar dat kan best veel minder of meer zijn. Je verloskundige houdt het in de gaten en zolang je kind goed groeit, is er weinig aan de hand. Na de bevalling ben je al die kilo's niet meteen kwijt. Natuurlijk, je kind is eruit en je bent het extra gewicht van de placenta en het vruchtwater kwijt. Maar je lichaam houdt nog wat reserves vast voor de periode dat je borstvoeding gaat geven. Maak je er niet druk over: ook die extra kilo's verdwijnen vaak vanzelf. Ga in ieder geval niet lijnen, want je lichaam heeft tijd en energie nodig om te herstellen van de zwangerschap. Bovendien kunnen er dan afvalstoffen in de moedermelk terecht komen die niet goed zijn voor je kind. Gewoon even geduld hebben dus...

Welke vitamines?

Er zijn twee vitamines waarvan je tijdens je zwangerschap extra nodig hebt: foliumzuur en vitamine D. Foliumzuur is vooral belangrijk tijdens de eerste tien weken. Dan wordt het centrale zenuwstelsel van je kind ontwikkeld en daarvoor is foliumzuur nodig. Bij een tekort aan deze stof wordt de kans groter dat je kind een open ruggetje of open schedel krijgt. Gelukkig komen deze aandoeningen niet vaak voor, maar hoe kleiner de kans, hoe beter. Per dag moet je 0,4 tot 0,5 milligram foliumzuur slikken. Voor een goede botopbouw bij je kind is calcium belangrijk en om calcium goed op te kunnen nemen is vitamine D nodig. Van deze vitamine krijg je zo'n 3 microgram binnen via je voeding - met name via halvarine en margarine - en

je lichaam maakt het ook zelf aan wanneer je in de zon bent. Uit onderzoek is gebleken dat je als zwangere 10 microgram per dag nodig hebt. Vandaar dat het Vitamine Informatie Bureau en de Gezondheidsraad adviseren om extra vitamine D te slikken als je zwanger bent. Niet alle verloskundigen en gynaecologen geven echter dit advies, omdat ze vinden dat de voordelen van extra vitamine D niet echt bewezen zijn. Natuurlijk is de keuze hierbij aan jou. Extra vitamine D slikken kan in ieder geval geen kwaad, want de veilige bovengrens is 50 microgram per dag. Een gezonde voeding bevat genoeg van de andere vitamines, maar als je twijfelt aan wat je per dag binnenkrijgt, kun je met je verloskundige overleggen of een vitaminepreparaat speciaal voor zwangeren een goed idee

Gekke trek

Nicole, moeder van Yara (1): "Ik kan geen chocola eten, want daar krijg ik migraine van. Maar tijdens de zwangerschap had ik er opeens vreselijk veel

zin in. En wat denk je? Nergens last van. Ik heb echt kilo's chocola gegeten, zalig. Maar helaas: meteen na de bevalling was het weer over en kreeg ik na het eerste stukje alweer hoofdpijn."

Sabine, moeder van Jamey*, Noey (4) en Bindy (7 maanden): "Tijdens mijn zwangerschappen dronk ik wel drie liter melk per dag. Tot ik op mijn donder kreeg van de gynaecoloog: ik kwam vier kilo per week

aan... Naast die melk had ik nog een tic: zure appels. Per dag gingen er makkelijk vier of vijf Braeburns doorheen."

Juultje, moeder van Bas (7), Tim (5), Luc (3), Rik* en Lot (10 maanden):

"Tijdens de zwangerschappen van de jongens was er niks aan de hand, maar bij Lot had ik zo'n trek in zoet! En dan vooral in ijs: als de jongens naar school waren, at ik zo een hele bak leeg. Ik heb Gerben zelfs

's avonds naar het IJscafé gestuurd om een nieuwe voorraad te halen!"

Linda, moeder van Mees (3) en Raf (6 maanden): "Als ik eraan terugdenk, krijg ik kippenvel, maar toen vond ik het

is. Daarin is dan al voldoende foliumzuur en vitamine D opgenomen.

Even opletten

Als je zwanger bent, kun je bepaalde voedingsmiddelen beter laten staan. Sommige bacteriën of parasieten die in eten voorkomen, kunnen namelijk schadelijk zijn voor je kind. Met name met rauwe producten moet je oppassen: in rauw vlees en op ongewassen groenten kan de toxoplasmoseparasiet voorkomen. Zachte kaas die is gemaakt van rauwe melk (er staat dan au lait cru op de verpakking van bijvoorbeeld brie, geitenkaas en camembert) kan besmet zijn met de listeriabacterie. Deze bacterie kan ook zitten in vacuümverpakte vis, zoals gerookte zalm. Rauwe eieren kunnen salmonella bevatten, ook als ze zijn verwerkt in ijs of toetjes als tiramisu. Geen paniek als je zonder erbij na te denken toch carpaccio of een toastje met gerookte zalm hebt gegeten: de kans op besmetting is klein. Maak je je zorgen, neem dan contact op met je verloskundige.

Koffie & drop

Ook als je niet in verwachting bent, is veel koffie en veel drop niet zo gezond. Ben je een echte koffieleut, dan zul je nu toch naar iets anders moeten gaan zoeken. Koffie bevat cafeïne, een stof waarvan bekend is dat

het de kans op een miskraam kan vergroten. Hou het bij maximaal drie koppen koffie per dag. Goed om te weten: cafeïne zit ook in thee, cola en energiedrankjes, dus wees daar ook matig mee. Kruidenthee kun je wel naar hartenlust drinken, want die is van nature cafeïnevrij. In drop zit glycyrrhizine, een stof die je bloeddruk kan verhogen. Die stof zit trouwens niet alleen in zoute, maar óók in zoete drop. Een paar dropjes per dag kan echt geen kwaad, maar een hele zak leeg eten is niet zo'n goed idee.

Liever minder

Lever bevat veel vitamine A, een vitamine die afwijkingen bij je kind kan veroorzaken. Lever kun je dus beter helemaal niet eten en neem maximaal één boterham per dag met leverkaas, leverworst of paté. Ook alcohol is niet goed voor je kind. Probeer er dus zo weinig mogelijk van binnen te krijgen. En mocht je nog roken... dit is hét moment om te stoppen!

Liever meer

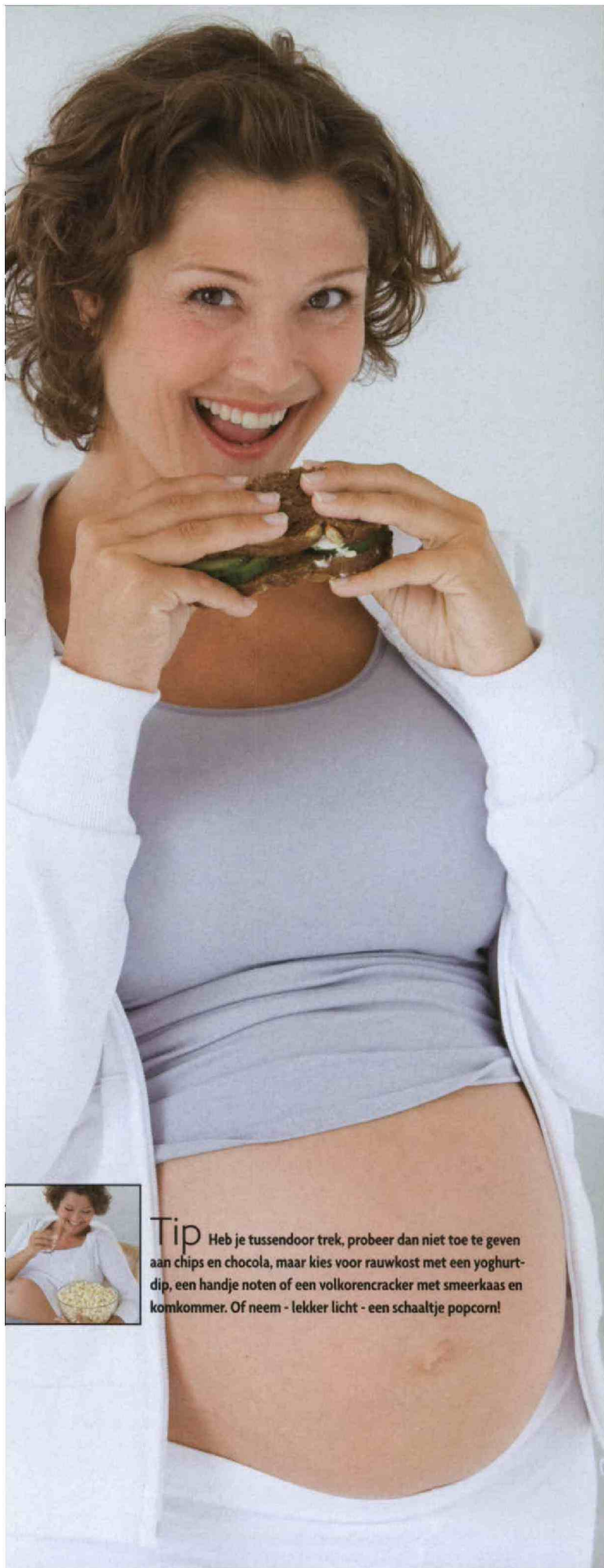
Geen idee wat je vanavond zult eten? Kies vette vis! Zalm, sardines, haring, paling en makreel zitten vol omega-3-vetzuren, met name DHA. Dit vetzuur is nodig voor de ontwikkeling van de hersenen van je kind. Met twee keer per week vette vis, krijg je voldoende DHA binnen.

verrukkelijk: pan-nenkoeken met curry. Ik maakte het minstens drie keer per week klaar en als er dan een restje overbleef at ik dat 's ochtends - op m'n nuchtere maag - op.

Martijn was blij toen ik eindelijk beviel; hij kon de lucht van curry niet meer verdragen..."

Marja, moeder van Lynn (16 maanden) en zwanger: "Haring! Zure haring, nieuwe

haring, het maakt me niet uit. Ik kan er geen genoeg van krijgen. En dan ook nog chocola. Mijn man en mijn moeder komen inmiddels uit zichzelf al met dozen Merci en Bossche bollen aanzetten!"



Tip Heb je tussendoor trek, probeer dan niet toe te geven aan chips en chocola, maar kies voor rauwkost met een yoghurt-dip, een handje noten of een volkorencracker met smeerkaas en komkommer. Of neem - lekker licht - een schaalje popcorn!