

24baby : E-BOOK

Voeding tijdens je zwangerschap

Met een gezond menu naar een gezonde groei



Voorwoord: waarom dit e-book?

1. Gezonde voeding tijdens je zwangerschap

- 1.1 Wat verandert er aan wat je nodig hebt?
- 1.2 Gezond eten als je zwanger bent
- 1.3 Wat heb je extra nodig als je zwanger bent?
- 1.4 Vitamines en voedingssupplementen
- 1.5 Vegetarisch of veganistisch eten tijdens je zwangerschap

2. Risico's en waarop letten

- 2.1 Wat kan je beter niet eten als je zwanger bent?
- 2.2 Veilig koken tijdens je zwangerschap
- 2.3 Met welke voedingsmiddelen kan je het beste zuinig zijn?

3. Hoeveel moet je eten tijdens je zwangerschap?

- 3.1 Hoeveel moet je eten?
- 3.2 Gezond aankomen als je zwanger bent
- 3.3 Gezond afvallen als je zwanger bent
- 3.4 Afwijkende voedingspatronen
- 3.5 Hoe ga je om met eetbuien?
- 3.6 Vasten tijdens je zwangerschap

4. Snacks en krachtvoer

- 4.1 Fastfood en snoepen: hoe kan het wél?
- 4.2 Gezonde snacks tijdens de zwangerschap
- 4.3 Voedingstips bij kwaaltjes
- 4.4 12 extra gezonde voedingsmiddelen

5. Recepten

- 5.1 Smoothie met boerenkool en mango
- 5.2 Banaan-havermout pannenkoekjes
- 5.3 Overnight oats met noten en bessen
- 5.4 Boekweitsalade met feta en zoete aardappel
- 5.5 Aspergesoep met ham-kaas tosti
- 5.6 3x supertoast
- 5.7 Curry met pompoen en naan
- 5.8 Volkoren pasta met zalm en avocadosaus
- 5.9 Quinoasalade met boerenkool en geitenkaas
- 5.10 Quesadilla's met kip, zwarte bonen en paprika

Disclaimer

Download de 24baby app

Waarom dit e-book?

Je bent zwanger, gefeliciteerd! Nu er een baby in je buik groeit, kijk je waarschijnlijk anders naar veel dingen in je leven. Je voeding is er daar één van. De kans is groot dat je heel wat vragen en twijfels hebt als het gaat om voeding tijdens je zwangerschap. Welke producten mag je wel en welke kan je beter niet eten? Hoe zorg je ervoor dat je binnenkrijgt wat je nodig hebt? En hoeveel kan je nu precies eten?

Je vindt via verschillende media veel informatie over voeding en zwangerschap. Maar het kan een hele uitdaging zijn om in de jungle van voedingsinformatie de juiste antwoorden te vinden op je vragen. Daarom heeft de redactie van 24baby.nl dit e-book gemaakt. Zodat je alle informatie over voeding die je nu nodig hebt in één boek terugvindt.

Onze missie is om je betrouwbare en heldere informatie te geven. Om die reden schreven we dit e-book samen met onze voedingsdeskundige en leefstijlcoach Marjoleine Klapwijk. Marjoleine heeft jarenlange ervaring als medisch maatschappelijk werker, gewichtsconsulent en leefstijlcoach en heeft haar eigen praktijk in Leiden.

Ze is gespecialiseerd in leefstijlverandering in alle fases van het leven. Ook tijdens de zwangerschap. Ze weet dus als geen ander waar je nu allemaal op kan letten.

In dit e-book willen we je de informatie over voeding geven waarnaar je nu op zoek bent. We zochten uit wat er verandert aan wat je nodig hebt aan voedingsstoffen, hoe je gezond kan eten tijdens de zwangerschap en welke voeding kan helpen bij kwaaltjes. Van gezonde snacks tot eetbuien en van vegetarisch eten tot fastfood: je leest er alles over. Om je op weg te helpen in je eigen keuken, hebben we ook tien recepten toegevoegd. Deze zijn niet alleen goed voor je zwangere lichaam en je groeiende baby, maar ook heel lekker.

De adviezen in dit e-book gaan uit van een gezond verlopende zwangerschap. Is er bij jou iets bijzonders aan de hand, waardoor je een speciaal dieet moet volgen? Dan passen misschien niet alle adviezen even goed bij jou. Het is dan slim om met je verloskundige of een diëtist naar je voedingspatroon te kijken.



Lauri Blox-Hanewinkel
Hoofdredacteur 24baby.nl en
basisarts

Marjoleine Klapwijk
Leefstijlcoach en
gewichtconsulent



Gezonde voeding tijdens je zwangerschap

Tijdens je zwangerschap is het extra belangrijk om gezond te eten. Een speciaal dieet is meestal niet nodig. Wel zijn er verschillende voedingsstoffen waar je wat extra van kan gebruiken. Maar welke zijn dit precies? Waar kan je op letten en wat is goed om te veranderen in je voedingspatroon?

In dit hoofdstuk:

- 1.1 Wat verandert er aan wat je nodig hebt?
- 1.2 Gezond eten als je zwanger bent
- 1.3 Wat heb je extra nodig als je zwanger bent?
- 1.4 Vitamines en voedingssupplementen
- 1.5 Vegetarisch of veganistisch eten tijdens je zwangerschap

Wat verandert er aan wat je nodig hebt? 1.1

Over een tijdje ziet je leven er compleet anders uit. Toch verandert er ook nu al veel, in je lichaam én in je leven. Het is goed om met extra aandacht te kijken naar wat je eet en drinkt. Wat verandert er in je menu en waarom? Om dat te ontdekken, kijken we eerst hoe je lichaam tijdens je zwangerschap verandert.

Veranderingen in je lichaam

In negen maanden tijd groeit er een heel nieuw mensje in je. Je lichaam is hiervoor gemaakt. Maar om dit goed te laten gebeuren, zijn er wel flink wat veranderingen in je lichaam nodig. Een aantal belangrijke veranderingen op een rij:

Je hormoonhuishouding gaat op de schop

Allereerst verandert je hormoonhuishouding flink. Dit heeft een heleboel gevolgen, waaronder kwaaltjes en een veranderde smaak en reuk. Je kan zelfs een hekel krijgen aan voedsel waar je eerder dol op was.

Een extra orgaan en meer bloed

Vanaf een week of 14 draag je een extra orgaan bij je: de placenta. Voor een goede doorbloeding hiervan is heel wat meer bloed nodig. Ook is dit nodig om je baby en je zwangere lijf te ondersteunen. Je lichaam maakt zo'n 1,5 liter extra bloed aan.

Je hebt een tragere spijsvertering

Onder invloed van zwangerschapshormonen gaan je darmen trager werken. Hierdoor wordt je eten wat langzamer verteerd en kan er meer gasvorming in je darmen ontstaan.

Er groeit een baby in je buik

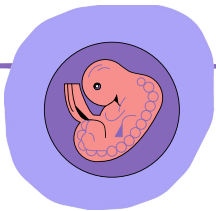
De belangrijkste verandering in je lichaam is dat er in je baarmoeder nu een baby groeit. Deze krijgt zuurstof en voedingsstoffen via de placenta en kan hierdoor groeien.

Het zal je niet verrassen: al deze veranderingen kunnen voor de bekende zwangerschapskwaaltjes zorgen. Denk aan duizeligheid, vermoeidheid, obstipatie, brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel. Maar de veranderingen in je lichaam hebben ook invloed op je voeding.

Wat betekent dit voor je voeding?

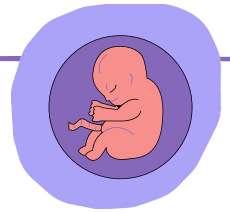
In de periode dat je zwanger bent, gebruik je de voedingsstoffen die je binnenkrijgt niet alleen voor jezelf, maar ook voor je baby. Ze helpen je kindje om zich goed te kunnen ontwikkelen en te groeien. Ook moet je lijf extra hard werken tijdens de zwangerschap. Een baby laten groeien is namelijk niet niks. Niet zo gek dus dat je wat meer voedingsstoffen nodig hebt.

Wat jij en je baby extra kunnen gebruiken, verschilt per trimester. Hieronder vind je een kort overzicht van wat er elk trimester verandert aan wat je nodig hebt. In [hoofdstuk 1.3](#) lees je meer informatie over de voedingsstoffen die je extra kan gebruiken. Je ontdekt onder andere in welke voedingsmiddelen je deze vindt.



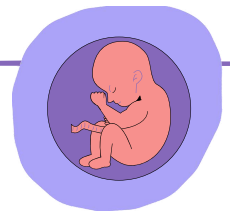
Trimester 1

In het begin is je baby nog maar zo groot als een speldenknopje. Om te kunnen groeien, is er nog niet veel voeding nodig. Wel moet je lichaam hard werken om ervoor te zorgen dat de zwangerschap goed verloopt. Hierbij kan je vooral extra foliumzuur, vitamine B6 en ijzer gebruiken. Foliumzuur en vitamine B6 zijn belangrijk voor een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen van je baby. IJzer is nodig voor de aanmaak van de rode bloedcellen in het extra bloed dat je lichaam maakt.



Trimester 2

De botten en het brein van je baby groeien in deze fase hard. Hiervoor zijn vitamine D en calcium belangrijke bouwstoffen. Ook omega 3-vetzuren helpen de ontwikkeling van de hersenen. Daarnaast blijft ijzerrijke voeding een goed idee. Dit kan bloedarmoede helpen voorkomen.



Trimester 3

De groei van je baby gaat hard en het gewicht van je baby neemt snel toe. Wat extra calorieën en een afwisselend en gezond dieet zijn nu nog belangrijker. Naast ijzer kan je ook meer vitamine K gebruiken. Dit is vooral fijn als je richting je bevalling gaat. Het zorgt namelijk voor een snelle bloedstolling. En dat is wel zo fijn om veel bloedverlies na je bevalling te voorkomen.

Andere dingen om op te letten

Niet alleen wat je aan voeding nodig hebt, verandert. In je zwangerschap zijn er nog een aantal dingen rondom voeding waarop je kan letten. Denk maar aan:

Gezonde voeding

Het is slim om ervoor te zorgen dat je gezond eet tijdens de zwangerschap. [Hoofdstuk 1.2](#) vertelt je hier meer over. Misschien vraag je je af wat en hoeveel je nog kan snacken. Daarover vertellen we je in [hoofdstuk 4](#).

Producten om te laten staan

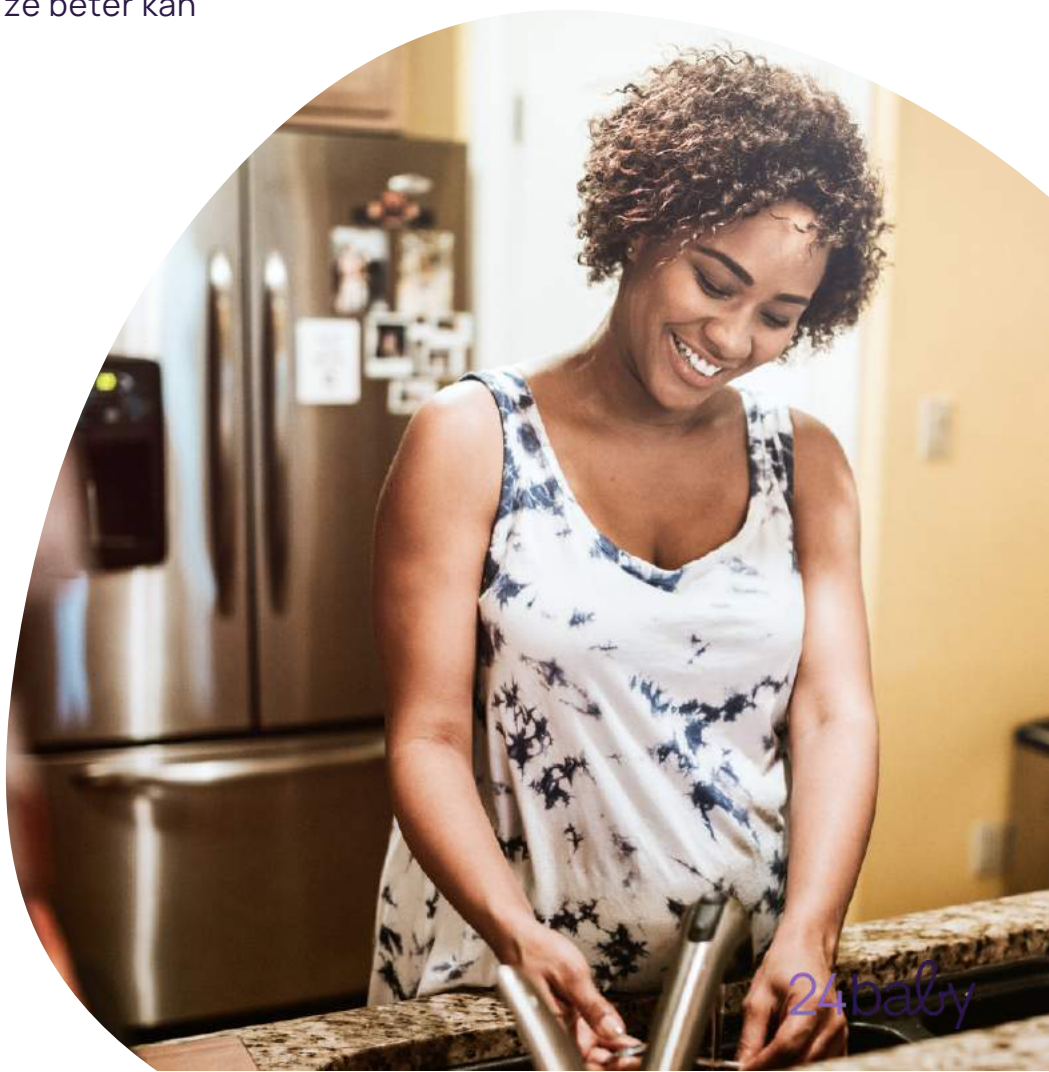
Je wist het waarschijnlijk al, maar sommige voedingsmiddelen kan je beter niet eten of drinken. Welke dit zijn, lees je in [hoofdstuk 2.1](#). Je ontdekt ook waarom je ze beter kan laten staan.

Hygiëne

Je bent wat kwetsbaarder nu er een kindje in je groeit. Goede hygiëne is daarom belangrijk. Waarop je kan letten tijdens het koken lees je in [hoofdstuk 2.2](#).

Hoeveelheid voeding

Je vraagt je misschien af of en hoeveel je extra moet eten. Is voor twee eten bijvoorbeeld nodig? En hoe kan je omgaan met eetbuien? In [hoofdstuk 3](#) krijg je hier een antwoord op.



Gezond eten als je zwanger bent 1.2

Je lichaam gaat door veel lichamelijke en hormonale veranderingen tijdens je zwangerschap. Daarom is het extra goed om te zorgen voor de juiste brandstof. Zo geef je jou en je groeiende baby de beste kansen op een gezonde zwangerschap. Wat is gezonde voeding als je zwanger bent? En hoe zorg je ervoor dat je van alles genoeg binnenkrijgt?

Gezonde voeding tijdens zwangerschap

Gezonde voeding tijdens je zwangerschap hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een speciaal dieet is meestal niet nodig. Als je gezonde keuzes maakt en gevarieerd eet, kom je al een heel eind.

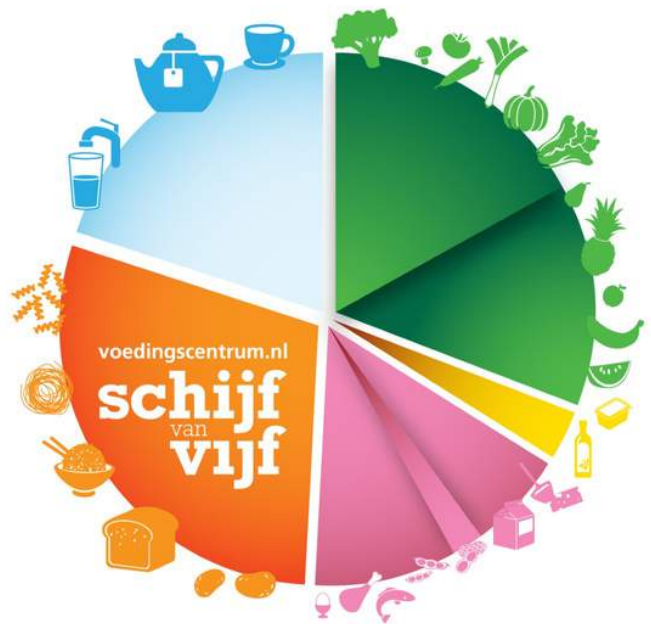
Je baby heeft eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen nodig om gezond te groeien. Dit haalt je kind vooral uit jouw voeding. De Schijf van Vijf helpt je om ervoor te zorgen dat je gezond en gevarieerd eet en deze voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit is niet alleen belangrijk voor je baby, maar ook voor jou. Zelf heb je deze voedingsstoffen ook nodig om gezond te blijven.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is een cirkel die is onderverdeeld in vijf 'taartpunten'. Elke taartpunt staat voor een voedingsgroep. De voedingsgroepen zijn:

- Groenten en fruit
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
- Smeer- en bereidingsvetten
- Dranken (water, thee en koffie)

Pak je elke dag uit elke groep voldoende voeding? Dan weet je zeker dat je baby alle voedingsstoffen binnenkrijgt die nodig zijn om te groeien en te ontwikkelen. In het voorbeeldmenu verderop zie je hoe dat er ongeveer uitziet. Het is belangrijk om af te wisselen in wat je kiest. Er is namelijk geen enkele groente die alle voedingsstoffen heeft die je nodig hebt. En niet elk stuk fruit heeft dezelfde vitamines. Afwisseling is niet alleen gezond, het maakt eten ook leuker en lekkerder. Maak er dus gerust een feest vol smaken van.



Bron: Voedingscentrum.nl

Een gezond menu

In een gezond menu zit dus vooral veel afwisseling. Het is niet alleen slim om groente en fruit af te wisselen. Dit geldt ook voor graanproducten, vlees, vis en vleesvervangers. Het is bijvoorbeeld gezond om regelmatig een dag vegetarisch te eten met een goede vleesvervanger. Denk aan eieren of peulvruchten. Twee dagen per week vlees vervangen voor vis is ook een goed idee. Een goede richtlijn voor een gezond dagmenu zie je hiernaast.

2x per week vis op het menu

Vis eten tijdens je zwangerschap is gezond. In vis zitten omega 3-vetzuren. Dit zijn belangrijke bouwstoffen voor de hersenen van je baby. Daarnaast zijn ze belangrijk voor de ontwikkeling van de ogen. Het advies is om één keer in de week vette vis te eten en één keer per week magere vis. Bij vette vis kan je denken aan zalm en forel. Tilapia en schol zijn voorbeelden van magere vis. Wist je trouwens dat twee keer per week vis eten zelfs het risico op een vroeggeboorte verlaagt?

Sommige vissen kan je juist beter niet eten in de zwangerschap. Denk aan tonijn, paling, zwaardvis, snoekbaars en makreel. In deze vissen kunnen zware metalen en dioxines zitten. Deze stoffen zijn in grote hoeveelheden schadelijk voor je baby. In [hoofdstuk 2.1](#) lees je hier meer over.

Wat als je sommige producten niet eet?

Sommige mensen eten geen zuivel, brood of vis. Hierdoor is het mogelijk dat je belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, jodium, ijzer en vetzuren misloopt.

Dagmenu

- 4 tot 6 bruine/volkoren boterhammen
- 4 middelgrote aardappels of 4 tot 5 opscheplepels gekookte volkoren graanproducten, bijvoorbeeld gekookte rijst (75 gram) of gekookte pasta of peulvruchten (150 g)
- 250 gram groente
- 2 stuks fruit
- 3 tot 4 porties zuivel: bijvoorbeeld 450 ml melkproducten en 40 gram kaas
- 100 tot 125 gram (gaar) vlees, vis, ei of vleesvervangers
- 25 gram ongezouten noten
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten zoals margarine en (olijf)olie
- 1,5 tot 2 liter vocht (inclusief melk)

Daarnaast kan je voor je weekmenu uitgaan van de volgende punten:

- 2 tot 3 eieren (3 tot 4 als je vegetarisch eet)
- Maximaal 500 gram vlees (vleeswaren meegeteld)
- Minimaal één keer per week 2 tot 3 opscheplepels peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, bruine bonen of linzen)

★ Tip

Je hoeft je ontbijt en lunch niet per se te vullen met veel brood. Hierdoor kan je 's avonds te weinig ruimte in je buik hebben voor de groente die je nodig hebt. Kies er bijvoorbeeld voor om een boterham te vervangen voor alvast wat groente.

Eet jij één van deze productgroepen niet? Voor een deel kan je dit opvangen met vervangers. Maar het kan ook nodig zijn om een voedingssupplement te gebruiken.

Geen zuivel

Je kan voor een plantaardige keuze gaan, zoals sojadrink, waar calcium, vitamine B2 en vitamine B12 aan zijn toegevoegd. In sojaproducten kunnen wel veel isoflavonen zitten. Hiervan kan je beter niet te veel binnenkrijgen. 3 tot 4 porties zuivel per dag vervangen, valt binnen de veilige grenzen.

Geen brood

In Nederland vind je jodium vooral in brood, maar ook in zuivel, vis en eieren. Als je geen brood eet, loop je het risico om te weinig jodium binnen te krijgen. Krijg jij te weinig jodium binnen? Dan is het slim om elke dag een jodiumsupplement te nemen.

Geen vis

Eet je geen of te weinig vis? Dan is het handig om elke dag een supplement met omega 3-(vis)vetzuren te nemen (250 tot 450 mg). In vis zit ook jodium. De hoeveelheid jodium die je nodig hebt, haal je ook uit 3 tot 4 porties zuivel en minstens 5 boterhammen.

Geen vlees

Als je geen vlees eet, kan je B-vitaminen en ijzer mislopen. Zorg ervoor dat je deze haalt uit andere voedingsmiddelen, zoals bonen, volkoren producten, aardappelen, erwten, linzen, eieren, groente en melkproducten.



Tips om gezond te eten

Als je zwanger bent, wil je graag extra goed voor jezelf zorgen en gezond eten. Toch is dit soms een uitdaging. Door vermoeidheid of kwaaltjes heb je misschien niet altijd de energie om hier steeds op te letten. De volgende tips kunnen je helpen om op een eenvoudige manier gezond te eten.

Kook vooruit

Kook extra in de periodes dat je je goed voelt. Je kan dan maaltijden invriezen. Zo heb je wat gezonds achter de hand op dagen dat je geen puf hebt om te koken. Het voorkomt dat je op die momenten voor ongezonde keuzes gaat, zoals diepvriespizza's of langs de snackbar gaan.

Spread je groentes

Krijg je 's avonds niet gemakkelijk 250 gram groente weg? Neem een deel van je groente dan overdag. Bijvoorbeeld bij de lunch in een salade of omelet, of als extra beleg op je boterham. Je kan ook reepjes paprika, plakjes komkommer of cherrytomaatjes snacken als tussendoortje.

Ga voor volkoren producten

Volkoren producten zijn voedzamer dan lichtere graanproducten. Ze geven daarom langer een gevuld gevoel. Een ander voordeel is dat er veel vezels in zitten, wat kwaaltjes zoals verstopping tegen kan gaan. Voorbeelden zijn volkoren brood, zilvervliesrijst en volkoren pasta.

Eet vaker kleinere hoeveelheden

Ben je misselijk of voel je je opgeblazen? Dan kan het een hele opgave zijn om alles wat je nodig hebt binnen te krijgen. Probeer om wat vaker kleinere hoeveelheden te eten in plaats van drie grote maaltijden per dag. Vaak werkt dat wat beter.

Eet 's ochtends fruit

Ben je geen fruiteter? Doe dan 's ochtends al wat fruit door je yoghurt met muesli of maak een smoothie met zuivel en een stuk fruit voor naast je ontbijt. Zo heb je al heel wat vitamines binnen terwijl de dag nog maar net begonnen is.

★ Tip

Het kan soms lastig zijn om in te schatten of je genoeg binnenkrijgt van sommige voedingsstoffen. Twijfel je hieraan? Overleg dan eens met je verloskundige of vraag advies bij een diëtist of leefstijlcoach.

Wat heb je extra nodig als je zwanger bent?

1.3

Als je zwanger bent, heb je van sommige voedingsstoffen meer nodig. Ook kan je van sommige vitamines en mineralen wel wat extra gebruiken. Van de meeste krijg je genoeg binnen als je afwisselend en gezond eet. Maar sommige voedingsstoffen kan je niet helemaal uit je voeding halen. We zetten alles wat jij nu hard nodig hebt voor je op een rij.

Foliumzuur

Foliumzuur wordt ook wel vitamine B11 genoemd. Het is belangrijk voor verschillende dingen. Zo helpt het bij de aanmaak van bloed en eiwitten en ondersteunt het de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Vooral in de eerste periode van je zwangerschap heb je deze vitamine hard nodig. Het verkleint het risico op een open ruggetje en een laag geboortegewicht.

Tijdens je zwangerschap heb je meer foliumzuur nodig dan je uit je voeding kan halen. Daarom is het advies om elke dag een supplement van 400 microgram foliumzuur te slikken. Het beste is om dit te doen vanaf het moment dat je een zwangerschapswens hebt, totdat je 10 weken zwanger bent.

Zit in: groene groenten, volkoren producten, vlees en zuivel.



Calcium

Calcium is nodig voor de ontwikkeling van sterke botten, tanden en spieren bij je baby. Ook helpt het de zenuwen om goed te werken. Tijdens de zwangerschap heb je veel calcium nodig. Voor de botopbouw van je baby, maar ook om jouw botten sterk te houden. Genoeg calcium maakt ook de kans op een hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging en een vroeggeboorte kleiner.

Je vindt deze voedingsstof vooral in zuivel. Als je geen zuivel neemt, kan het lastig zijn om voldoende calcium binnen te krijgen. Denk je dat je niet genoeg hiervan binnenkrijgt? Dan is het slim om elke dag een supplement van 1000 milligram calcium te nemen.

Zit in: zuivelproducten, zoals melk, kaas, yoghurt. Maar ook: rijst, vis (sardines, zalm), spinazie, volkorenbrood, volkoren graanproducten, thee, koffie en water.



Vitamine D

Vitamine D helpt het lichaam om calcium uit voedsel te halen. Net als calcium zorgt het voor een gezonde groei van botten en tanden bij je baby. Ook speelt het een rol bij de spierfunctie en het afweersysteem. Er zijn aanwijzingen dat vitamine D de risico's op zwangerschapsdiabetes, een laag geboortegewicht en astma-achtige klachten bij je baby kan verlagen.

Vitamine D maakt je lichaam vooral aan door zonlicht. Je haalt het maar voor een klein deel uit je eten. Tijdens de zwangerschap heb je meer vitamine D nodig. Je kan dit niet genoeg zelf maken of uit eten halen. Daarom adviseert de Gezondheidsraad om tijdens je hele zwangerschap 10 microgram vitamine D per dag te slikken.

Zit in: melkproducten, vis (forel, zalm), eieren.

★ Tip

Elke dag minstens een half uur naar buiten gaan, helpt je lichaam om je vitamine D voorraad op peil te houden.

Jodium

Tijdens je hele zwangerschap heb je voldoende jodium nodig. Het is belangrijk voor de groei van je baby en de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Jodium zit van nature niet veel in onze voeding. Daarom wordt het toegevoegd aan bakkerszout voor brood.

Misschien eet je geen brood. En/of krijg je te weinig zuivel en vis binnen, andere bronnen van jodium. Dan is de kans op te weinig jodium groot. Het advies is om in dat geval elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium te nemen.

Zit in: brood, zuivel, vis, eieren.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk voor de celgroei van je baby en de aanmaak van bloed. Ook voor de groei van jouw borsten en baarmoeder zijn eiwitten nuttig. Daarnaast vormen eiwitten een goede bron van energie.

Zit in: mager vlees, vis, gevogelte, zalm, eieren, bonen, kwark, yoghurt, noten, pindakaas, tofu.

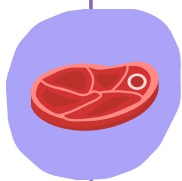


IJzer

Je hebt ijzer nodig voor de aanmaak van de rode bloedcellen en het eiwit hemoglobine. Hemoglobine zit in rode bloedcellen. Het zorgt voor het vervoer van zuurstof via het bloed. Bij te weinig ijzer kan bloedarmoede ontstaan. Je lichaam neemt ijzer uit dierlijke producten het beste op.

Je verloskundige of gynaecoloog controleert aan het begin van je zwangerschap en rond 30 weken het ijzergehalte in je bloed. Is het te laag? Dan krijg je ijzertabletten voorgeschreven.

Zit in: mager rood vlees, kip, vis, peulvruchten, noten, spinazie, broccoli, sperziebonen, radijs, volkoren brood en ontbijtgranen.



★ Tip

Neem bij het eten van ijzerrijk voedsel ook een product met veel vitamine C erin. Bijvoorbeeld groente of fruit. Vitamine C zorgt ervoor dat je lichaam ijzer makkelijker opneemt.

Vezels

Tijdens je zwangerschap werken je darmen trager. Je ontlasting blijft daardoor wat langer in je darmen zitten. Dit kan ervoor zorgen dat het uitdroogt en hard wordt. Vezels in je voeding komen in je ontlasting terecht en trekken vocht aan. Dit zorgt ervoor dat je ontlasting soepel en zacht blijft en voorkomt daarmee verstopping. Blijf daarnaast ook genoeg drinken, anders gaan de vezels juist tegenwerken en kan het tot uitdroging leiden.

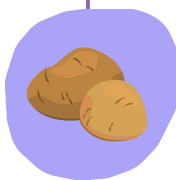
Zit in: volkorenproducten, groente, fruit.



Koolhydraten

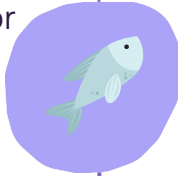
Koolhydraten heb je nodig om je lijf energie te geven. Ze zijn brandstof voor je lijf. En als je zwanger bent, heb je die hard nodig. Je lichaam moet namelijk extra hard werken. Het is slim om te kiezen voor koolhydraten uit volkorenproducten. Deze zijn gezond en zorgen langer voor een vol gevoel.

Zit in: brood, ontbijtgranen, rijst, aardappelen, pasta, fruit en groenten.



Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn onverzadigde vetzuren. Als je zwanger bent zijn ze nuttig voor jou en je kindje. Bij jou beschermen ze tegen hart- en vaatziekten. Je baby heeft ze nodig voor een goede hersenontwikkeling. Ook verlagen deze vetzuren de kans op een vroeggeboorte. Eet je twee keer per week vis? Dan kom je aan voldoende omega 3-vetzuren.



Haal je twee keer per week vis niet? Dan is het slim om een supplement te nemen van 250 tot 450 mg DHA. DHA staat voor dedocosahexaeenzuur, dit is de naam van het omega-3 vetzuur in vis.

Zit in: vis, zoals zalm, forel, tilapia, schol.

Magnesium

Magnesium is voor veel dingen in je lichaam en dat van je baby belangrijk. Het speelt een rol bij de werking van de spieren en zenuwen en helpt je bloeddruk goed houden. Ook voor de tanden- en botgroei van je baby is magnesium nuttig. Gelukkig is het niet moeilijk om voldoende magnesium uit je voeding te halen. Het zit namelijk in heel veel producten.



Zit in: volkoren producten, groene bladgroente, sommige vissen, zaden, zwarte bonen, bananen, avocado, pindakaas, amandelen, aardappelen, bruine rijst.

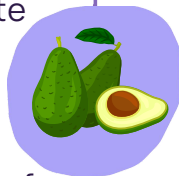
Vocht

Tijdens je zwangerschap wil je lijf extra veel vocht hebben. Dit is nodig voor de extra bloedaanmaak. Het helpt ook tegen verschillende kwaaltjes, zoals obstipatie en vocht vasthouden. Je hebt zo'n 2 liter vocht nodig per dag. Water is de gezondste keuze, maar je kan ook best een paar keer op een dag wat anders drinken, zoals thee, melk of koffie (zonder suiker).



Vetten

Vetten zijn nuttig voor het aanleggen van een energievoorraad. Het is wel belangrijk om te kijken naar het soort vet. Verzadigde vetten ben je liever kwijt dan rijk. Die doen weinig goeds voor je lichaam. Maar onverzadigde vetten heb je wel nodig. Energievoorraden kan je tijdens je zwangerschap extra goed gebruiken. Ook tijdens je bevalling en daarna is het fijn als je wat reserves hebt om op terug te vallen.



Soms adviseren we light producten, zoals magere kwark of halfvolle melk. De reden hiervoor is dat je hiermee de hoeveelheid verzadigde vetten kleiner maakt. Neem bijvoorbeeld liever magere kwark met wat noten dan een volvette kwark.

Zit in: vlees, volle melkproducten, noten, pindakaas, boter/margarine, plantaardige olie, avocado, vette vis.



Vitamines en voedingssupplementen 1.4

Vitamines helpen je om gezond te blijven. Als je zwanger bent, wil je daar extra op letten. Je denkt misschien dat je daarom meer vitamines nodig hebt tijdens de zwangerschap. Voor een aantal klopt dat. Maar de meeste vitamines hoef je niet extra te nemen. Bij een afwisselend en gezond eetpatroon krijg je die vanzelf binnen.

Welke vitamines zijn belangrijk?

Foliumzuur en vitamine D heb je hard nodig als je zwanger bent. Omdat je deze niet genoeg uit je voeding kan halen, is het advies om extra vitamine D en foliumzuur te slikken. In het vorige hoofdstuk heb je hier meer over kunnen lezen.

Andere belangrijke vitamines zijn:

Vitamine A

Zorgt voor een gezonde huid, een goede ontwikkeling van de ogen en helpt de botten van je baby groeien. Hierbij gaat het om plantaardige vitamine A, wat je vindt in wortels, donkere bladgroente en zoete aardappel.

Vitamine C

Ondersteunt je weerstand en de gezondheid van je gebit. Ook helpt het je lichaam om ijzer op te nemen. Zit vooral in sinaasappels, kiwi, broccoli, rode kool, blauwe bessen en tomaten.

Vitamine B6

Helpt bij de aanmaak van rode bloedcellen en is belangrijk voor de stofwisseling. Ook is het nodig voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen van je baby. Zit in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten, aardappelen, melkproducten en bananen.

Vitamine B12

Nodig voor de ontwikkeling van het ruggenmerg en de hersenen van je kind. Het helpt bij het aanmaken van rode bloedcellen en DNA. Je vindt deze vitamine alleen in dierlijke producten zoals vis, eieren, vlees en vleeswaren.

Vitamine K

Is belangrijk voor de bloedstolling. Rondom je bevalling kan je deze vitamine dus extra goed gebruiken. Zit in groene bladgroente, fruit, melkproducten, eieren en granen.

Bij een gezond eetpatroon krijg je deze vitamines genoeg binnen via je voeding. Je hoeft hiervoor geen multivitamines te slikken.



Wanneer wel multivitamines slikken?

Een zwangerschap gaat niet altijd even soepel en eten is soms geen pretje. Geef je veel over, eet je weinig of ben je bang dat je om een andere reden niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt? Dat kunnen redenen zijn om multivitamines te gaan slikken.

Meer is niet altijd beter. Sommige vitamines kunnen in grote hoeveelheden schadelijk zijn voor je baby. Overleg daarom eerst met je verloskundige voordat je begint met het slikken van multivitaminepillen. Deze kan samen met jou kijken of het nodig is. Ook weet ze welke het meest geschikt is voor jou. Bij een speciale multivitamine voor tijdens de zwangerschap hoef je niet ook nog apart vitamine D en foliumzuur nemen. Dat zit er ook in.

Andere voedingssupplementen

Soms kan het nodig zijn om andere voedingssupplementen te slikken. Bijvoorbeeld als je te weinig brood, vlees of zuivel eet. Je kan dan calcium, jodium of visvetzuren mislopen. En die zijn juist belangrijk voor jou en je groeiende baby. Als deze te weinig in jouw voeding zitten, kan een voedingssupplement dit aanvullen tot de juiste hoeveelheid. In [hoofdstuk 1.3](#) lees je hier meer over.



Vegetarisch of veganistisch eten tijdens je zwangerschap 1.5

Ben je vegetariër? Tijdens je zwangerschap kan je vegetarisch blijven eten. Het is wel goed om op een aantal dingen te letten. In vleesproducten zitten namelijk vitamines die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van je baby en jouw gezondheid. Op een gezonde manier veganistisch blijven eten, is wel een uitdaging.

Vegetarisch eten als je zwanger bent

Als vegetariër kan je gezond eten volgens de Schijf van Vijf. Eet je wel zuivel, eieren en misschien zelfs vis?

Dan kan je aan alle voedingsstoffen komen die je nu hard nodig hebt. Wel is het goed om erop te letten dat je genoeg vitamine B1, B2, B12, calcium, jodium, ijzer, eiwitten en (vis)vetzuren binnenkrijgt.

Deze voedingsstoffen zitten vooral in dierlijke producten. Het is dus slim om op zoek te gaan naar goede vervangers waarin deze stoffen zitten. De tabel hieronder geeft je een idee.

Voedingstof	Zit in	Advies
Vitamine B12	Eieren, vis, sommige vegetarische stukjes, balletjes en burgers, zuivelproducten	3 tot 4 eieren per week of 100 gram vis of vegetarische stukjes, balletjes of burger is gelijk aan 100 gram vlees.
Vitamine B1	Bruine bonen, kikkererwten, linzen, tofu, tempeh, noten, pinda's en pitten	135 gram (gekookte) peulvruchten of 25 gram noten staat gelijk aan 100 gram vlees
IJzer	Linzen, bonen, volkoren brood, eieren, gedroogde abrikozen, donkergroene groente, tofu, tempeh	Plantaardig ijzer is moeilijker op te nemen dan dierlijk ijzer. Tegelijk een vitamine C-rijk product nemen, helpt hierbij.
Calcium	Melk, yoghurt, kwark, kazen, witte bonen, kikkererwten, linzen, boerenkool, broccoli	Met 3 tot 4 porties zuivel per dag krijg je genoeg calcium binnen.
Jodium	Brood, melk, yoghurt, vis, eieren	Met minstens 5 boterhammen en 3 tot 4 porties zuivel kom je aan genoeg jodium.
Eiwitten	Linzen, kikkererwten, vis, eieren, noten, zuivelproducten, kidneybonen, tofu, sojabonen*, noten	In dierlijke producten zitten 2x zoveel eiwitten als in plantaardig eten. Eet daarom meer en gevarieerd plantaardig eiwitrijk eten.
(Vis)vetzuren	Zalm, regenboogforel, tilapia, schol	2 keer per week een stuk vis is genoeg.

*In sojaproducten zitten veel isoflavonen. Het is goed om hier niet te veel van binnen te krijgen als je zwanger bent. Vervang je zuivel elke dag voor een sojaproduct? Eet dan daarnaast niet meer dan twee keer per week andere sojaproducten, zoals tofu, tempé of sojabonen.

Geen vlees en geen vis

Sommige vegetariërs eten wel vis. Blijf dit vooral doen als dit voor jou geldt. De vetzuren in vis zijn belangrijk voor jou en je baby. Eet je geen vlees en geen vis? Of kom je niet aan twee keer per week vis? Dan kan het moeilijk zijn om genoeg (vis)vetzuren binnen te krijgen. Het advies is om dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een supplement met omega 3-(vis)vetzuren te nemen.

Veganistisch eten als je zwanger bent

Bij veganistisch eten gebruik je helemaal geen dierlijke producten. Je eet geen vlees, vis, zuivel of eieren. Dit maakt het moeilijk om aan alle voedingsstoffen te komen die je nodig hebt tijdens de zwangerschap. Je hebt een grotere kans om te weinig jodium, calcium, ijzer, vitamine B12 en omega 3-(vis)vetzuren binnen te krijgen. Ook je baby loopt het risico om te weinig vitamines en mineralen binnen te krijgen. Dit kan een gezonde ontwikkeling in de weg staan.

Het is niet onmogelijk om veganistisch te blijven eten, maar het kan wel een hele zoektocht zijn. We raden je daarom aan om naar een diëtist te gaan. Deze kan samen met jou kijken hoe je aan alle belangrijke voedingsstoffen komt.

Vaak is het slim om voeding te gebruiken die verrijkt is met sommige vitamines of mineralen. Ook kan het nodig zijn om voedingssupplementen te slikken. Bijvoorbeeld om genoeg calcium binnen te krijgen, want dit zit vooral in zuivel. Of vitamine B12, wat je vooral uit dierlijk voedsel haalt. Ook hierover kan een diëtist je advies geven.

★ Tip

Drink niet te veel thee en koffie bij je maaltijden. Deze dranken maken het moeilijker voor je lichaam om ijzer uit groentes op te nemen. Een stuk fruit helpt daar juist wel bij.

Risico's en waarop letten

Als je zwanger bent, wil je er waarschijnlijk alles aan doen om je kindje gezond te laten groeien. Het is dan goed om met sommige voedingsmiddelen wat beter op te letten. Maar welke zijn dit precies? En hoe maak je de kans op een gezonde baby zo groot mogelijk?

In dit hoofdstuk:

- 2.1 Wat kan je beter niet eten als je zwanger bent?
- 2.2 Veilig koken tijdens je zwangerschap
- 2.3 Met welke voedingsmiddelen kan je het beste zuinig zijn?

Wat kan je beter niet eten als je zwanger bent? 2.1

Tijdens je zwangerschap vraag je je waarschijnlijk tientallen keren per dag af of je een voedingsmiddel mag eten of niet. Er zijn namelijk heel wat producten die niet goed zijn voor je ongeboren kindje. Wat kan je beter niet eten en waarom? En waar kan je wel veilig van genieten?

Waarom kan je sommige producten beter niet eten?

In sommige voedingsmiddelen kunnen stoffen of ziekteverwekkers zitten die schadelijk kunnen zijn als je zwanger bent.

Ze kunnen jou ziek maken of een gezonde ontwikkeling van je baby in gevaar brengen. Zo kunnen er bacteriën groeien in voedingsmiddelen die rauw of niet goed genoeg verhit zijn. Denk aan, vis, vlees, eieren en melk. Bij jou geven zulke ziekteverwekkers meestal geen heftige klachten. Voor je baby kan een besmetting wel ernstige gevolgen hebben.

In de tabel hieronder zie je welke ziekteverwekkers risico's kunnen geven tijdens je zwangerschap.

Ziekteverwekker	Mogelijke gevolgen	Waar kan je het oplopen?
Listeria (bacterie)	Miskraam, vroeggeboorte, hersenvliesontsteking	Rauwe melk, rauw vlees en vis, rauwe schaaldieren, rauw ei, gedroogde of gerookte vlees- en visproducten
Toxoplasmosa gondii (parasiet)	Miskraam, hersenschade, waterhoofd, afwijkingen aan oren of ogen	Via de ontlasting van katten, in de tuin werken, rauw en gerookt vlees, ongewassen groenten, fruit en kruiden
Salmonella (bacterie)	Voedselvergiftiging bij jou, geen gevolgen voor je baby. Wel opletten voor uitdroging.	Rauwe kip, rauw of zachtgekookt ei (ook in gerechten zoals tiramisu, cheesecake, spiegelei)
Escherichia coli (bacterie)	Voedselvergiftiging bij jou, geen gevolgen voor je baby. Wel opletten voor uitdroging.	Rauwe kiemgroenten, rauw vlees, rauwe melk, (voorgesneden) groente zoals sla

Gelukkig is de kans op een besmetting klein. Daarnaast kan je deze ziekteverwekkers goed vermijden in je voeding. Op de volgende pagina's vind je overzichten van zuivel, vlees, vis en kruiden. Aan het einde van dit hoofdstuk vind je ook een overzicht voor op de koelkast. Daarin zie je precies wat je wel veilig kan eten en wat je beter kan laten staan.

★ Tip

Heb je toch een keer iets verkeerd gegeten? Of heb je last van klachten nadat je iets gegeten hebt waarover je twijfelde? Meestal kan dit niet meteen kwaad. Je kan voor de zekerheid je verloskundige of huisarts bellen om dit te bespreken.



Zuivel: waar kan je op letten?

Goed nieuws! Tijdens je zwangerschap kan je bijna alle melkproducten gewoon blijven eten en drinken. Zuivel is juist goed voor je. Er zitten nuttige voedingsstoffen in zoals eiwitten, calcium, vitamine D en vitamine B12.

Rauwe melk

Toch is het goed om op een paar dingen te letten. Kaas en melkproducten die van rauwe melk gemaakt zijn, kunnen namelijk besmet zijn met de listeria bacterie.

Veilig (in Nederland)

Harde kazen:

- Hollandse boerenkaas
- Parmezaanse kaas
- Cheddar
- Pecorino
- Manchego

Kazen van gepasteuriseerde melk:

- Brie
- Camembert
- Roquefort
- Gorgonzola
- Mozzarella
- Burrata
- Feta
- Geitenkaas

Roomkazen:

- Mascarpone
- Ricotta
- Monchou
- Roomkaas
- Kruidenkaas

Melkproducten uit de supermarkt:

- Melk
- Yoghurt
- Crème fraîche
- Slagroom

Controleer daarom altijd even de verpakking. Staat er 'op basis van rauwe melk' of 'au lait cru' op? Dan kan je het beter laten staan. Als er alleen 'melk' bij de ingrediënten staat, kan je het veilig eten. Het is dan gemaakt van gepasteuriseerde melk.

Alle melk en de meeste kazen in de supermarkt zijn gepasteuriseerd. Dit betekent dat de melk voldoende verhit is om bacteriën te doden. De meeste kaas uit de supermarkt kan je dus veilig eten. Eet je buiten de deur, bijvoorbeeld bij vrienden, in een restaurant of in het buitenland? Dan is het slim om het even na te vragen voor de zekerheid.

Minder veilig

Kazen gemaakt van rauwe melk:

Op de verpakking staat 'op basis van rauwe melk' of 'au lait cru'.

Rauwe melk:

Bijvoorbeeld van de boer.



Tip

Trek in ijs? Kies voor schepijs of verpakt ijs in plaats van softijs. Als de ijsmachine niet goed schoongemaakt wordt, kan er listeria in ontstaan.



Vlees: wat wel en wat niet eten?

In vlees zitten nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer, zink en de vitaminen B1, B6 en B12. Niet al het vlees is even veilig als je zwanger bent.

Rauw vlees

Bij vlees is het vooral belangrijk dat het goed doorbakken is. Is vlees nog rauw of nog een beetje rood van binnen? Dan kan de listeria bacterie of toxoplasma parasiet erin zitten. Ook voor gedroogd vlees, zoals droge worst of salami geldt dit. Door het vlees goed te verhitten, geef je bacteriën geen kans. Salami of chorizo die meegebakken wordt op een pizza kan daarom wel.

Veilig

Alle goed gebakken, gekookt of gebraden vlees:

- Kipfilet
- Rundvlees
- Varkensvlees
- Hamburger
- Gehakt
- Kalkoen
- Fricandeau
- Worst
- Achterham
- Beenham
- Ontbijtspek
- Boterhamworst
- Grillworst
- Rookworst
- Gerookte kipfilet

Vitamine A in vlees

Vitamine A zit in dierlijke producten en oranje groente, zoals wortels. Van dierlijk vitamine A kan je beter niet te veel binnenkrijgen, omdat dit de kans op aangeboren afwijkingen bij je baby groter maakt.

Het advies voor zwangere vrouwen is om niet meer dan 3.000 microgram vitamine A per dag binnen te krijgen. Bij een normaal voedingspatroon gebeurt dat niet snel. Toch is het slim om niet te veel producten te eten die gemaakt zijn van lever. Je kan wel een keer per week een boterham met paté, (smeer)leverworst of leverkaas eten.

Minder veilig

Rauw vlees:

- Tartaar
- Carpaccio
- Filet américain
- Rosbief
- Cervelaat
- Droge worst
- Salami
- Chorizo
- Serranoham
- Parmaham
- Prosciutto
- Coburger ham
- Rood vlees zoals biefstuk en eend
- Rookvlees
- Ossensorst
- Theeworst

Producten met veel vitamine A:

- Lever
- (Smeer)leverworst
- Paté
- Leverpastei
- Leverkaas/Berliner leverworst



Vis, schaal- en schelpdieren: waar kan je op letten?

Veel soorten vis kan je gewoon eten in de zwangerschap. Graag zelfs, want in vis zitten veel eiwitten, vitaminen, mineralen en gezonde vetten. Er zijn wel een paar dingen om op te letten.

Rauwe vis, schelp- en schaaldieren

In rauwe vis en rauwe schaal- en schelpdieren kan de listeria bacterie voorkomen. Het is daarom slim om vis altijd goed te verhitten. Producten zoals oesters en sommige soorten sushi kan je beter laten staan. Gekookte mosselen zijn wel veilig, omdat die verhit zijn. Ook gerookte vis kan je beter even niet eten. Voorverpakte vis wordt namelijk vaak lang bewaard. Daardoor kan de bacterie er makkelijk in groeien.

Veilig (bij goed verhitten)

Goed gebakken of gekookte vis:

- Zalm
- Sliptong
- Haring
- Bokking

Vis met een laag kwikgehalte:

- Kabeljauw
- Witvis
- Ansjovis
- Tilapia
- Tong

Goed gebakken of gekookte schaal- en schelpdieren (niet te vaak):

- Oesters
- Slakken
- Mosselen
- Coquilles/sint Jacobsschelpen
- Inktvis

Dioxines en zware metalen

In sommige vissoorten kunnen dioxines en zware metalen zitten. Dit zijn schadelijke stoffen die ongezond zijn als je er veel van binnenkrijgt. Omdat ze maar in kleine hoeveelheden in vis zitten, kan af en toe vis eten geen kwaad. Geniet dus vooral twee keer in de week van een gezond stukje vis. Zware metalen zoals kwik, lood en arseen komen in sommige vissen wel in grotere hoeveelheden voor. Roofvissen, bijvoorbeeld tonijn, haai, zwaardvis en koningsmakreel kan je daarom beter vermijden. Ook uit blik.

Minder veilig

Rauwe vis:

- Sushi
- Kaviaar
- Haring
- Zeebaars

Gerookte voorverpakte vis:

- Gerookte zalm
- Makreel
- Forel
- Paling
- Haring

(Roof)vissen:

- Tonijn
- Sardines
- Zwaardvis
- Koningsmakreel
- Paling uit Nederlandse rivieren
- Snoekbaars
- Zeeduivel
- Zeewolf
- Haai

Schaal- en schelpdieren:

- Krab
- Garnalen
- Kreeft



Kruiden: wat wel en wat niet?

Tijdens je zwangerschap kan je de meest kruiden gewoon eten. Ze geven smaak aan je gerechten. Sommige kunnen zelfs helpen bij zwangerschapskwaaltjes (zie [hoofdstuk 4.3](#)). Toch zijn er kruiden die je beter kan vermijden of waar je maar weinig van kan eten. Gebruik je kruiden uit je eigen moestuin? Was ze dan goed om toxoplasmose te voorkomen.

Plantengifstoffen

Plantengifstoffen of fytoxisen zitten in veel kruiden. Als je te veel ervan binnenkrijgt, kan je ziek worden. Omdat de baby in je buik nog in ontwikkeling is,

kunnen kleine hoeveelheden al schadelijk zijn. Kruiden met veel plantengifstoffen kan je daarom beter vermijden. Bij een normaal eetpatroon is de kans klein dat je te veel binnenkrijgt.

Kruidenpreparaten en etherische oliën

Kruidenpreparaten zijn pillen, drankjes of poeders waar veel van sommige kruiden in zitten. Etherische oliën zijn heel sterke oliën gemaakt van kruiden. In beiden kunnen veel plantengifstoffen zitten. Het is daarom beter om deze producten te vermijden tijdens je zwangerschap.

Veilig

- Rozemarijn
- Tijm
- Peterselie
- Oregano
- Bieslook
- Paprikapoeder
- Kerrie
- Chilipeper
- Gember
- Koriander
- Komijn
- Kamille
- Kervel
- Harissa

Niet te veel van eten*

- Peper
- Basilicum (let op pesto)
- Kaneel** (let op thee, ontbijtkoek, speculaas, kruidnoten en appeltaart)
- Anijs (let op sterrenmix thee en (gestampte) muisjes)
- Nootmuskaat (let op speculaas)
- Zoethout (let op drop en sterrenmix thee)
- Dragon
- Venkelzaad
- Piment
- Foelie (let op speculaas en kruidnoten)
- Kava kava
- Sassafras
- Fenegriek (let op currypasta)
- Bergamot

Niet eten

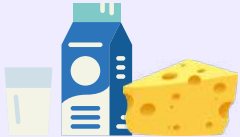
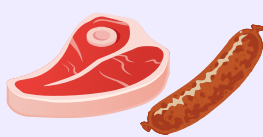
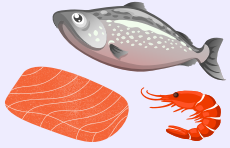
- Kruidenpreparaten
- Salie
- Aloë vera
- Boerenwormkruid
- (Chinese) engelwortel
- Smeewortel
- Komkommerkruid
- Hoefblad



* Normaal gebruik om eten op smaak te maken, valt binnen de veilige grenzen.

** Ceylon kaneel is de beste keuze.

Wat mag ik eten tijdens mijn zwangerschap?

Zuivel	Vlees	Vis	Kruiden	Overig
				
Brie 	Achterham 	Ansjovis 	Aloë vera 	Alcohol 
Camembert 	Beenham 	Baars 	Anijs 	Cheesecake 
Cheddar 	Biefstuk 	Bokking 	Basilicum 	Chocola 
Crème fraîche 	Boterhamworst 	Forel 	Boerenwormkruid 	Crème brûlée 
Feta 	Carpaccio 	Garnalen 	Dragon 	Drop 
Geitenkaas 	Cervelaat 	Gerookte zalm 	Engelwortel 	Groene thee 
Gorgonzola 	Chorizo 	Haai 	Fenegriek 	Hardgekookt ei 
Hollandse kaas 	Droge worst 	Haring 	Gember 	Honing 
Hüttenkäse 	Eend 	Inktvis 	Harissa 	Kiemplantjes 
Kaasfondue 	Filet américain 	Kabeljauw 	Hoefblad 	Koffie 
Manchego 	Gehakt 	Kaviaar 	Kamille 	Kruidenthee 
Mascarpone 	Gerookte kip 	Krab 	Kaneel 	Kruidnoten 
Mon Chou 	Grillworst 	Kreeft 	Komijn 	Mayonaise 
Mozzarella 	Hamburger 	Makreel 	Komkommerkruid 	Muisjes 
Parmezaanse kaas 	Kalkoen 	Mosselen 	Nootmuskaat 	Ontbijtkoek 
Pecorino 	Leverworst 	Oesters 	Oregano 	Pesto 
Rauwe melk 	Ossenworst 	Paling 	Peper 	Soja 
Rauwmelkse kaas 	Parmaham 	Sardines 	Piment 	Speculaas 
Ricotta 	Paté 	Sushi 	Rozemarijn 	Spiegelei 
Roquefort 	Rookworst 	Tilapia 	Salie 	Suiker 
Roomkaas 	Rosbief 	Tong 	Smeerwortel 	Tiramisu 
Smeerkaas 	Salami 	Tonijn 	Tijm 	Zachtgekookt ei 
Slagroom 	Serranoham 	Zalm 	Venkelzaad 	Zout 
Yoghurt 	Tartaar 	Zwaardvis 	Zoethout 	Zwarte thee 

 Eet gerust

 Beter niet eten

 Niet te veel/vaak eten

 Klik op het icoontje voor meer informatie of kijk op 24baby.nl



Veilig koken tijdens je zwangerschap 2.2

Het is niet alleen belangrijk om te letten op wat je eet, maar ook op hoe je eten klaarmaakt. Tijdens je zwangerschap ben je wat kwetsbaarder. Door hygiënisch te werk te gaan, maak je de kans om ziek worden zo klein mogelijk.

Wassen

Was je handen voor en tijdens het koken goed. Vooral als je rauw vlees of rauwe vis hebt aangeraakt. Ook op groente en fruit kunnen bacteriën zitten. Daarom is het slim om deze goed te wassen onder stromend water.



Verhitten

Met hitte dood je bacteriën die schadelijk kunnen zijn. Verhit rauw vlees, vis, ei en kiemgroenten daarom altijd goed. Zorg dat vlees helemaal doorbakken is en dat eierdooiers gestold zijn.

Ook als je restjes opwarmt, is het belangrijk dat die door en door warm zijn. Hier kan je voor zorgen door ze tijdens het opwarmen regelmatig om te scheppen.



Koken

Tijdens het koken is het belangrijk om klaargemaakt voedsel apart te houden van rauw voedsel. Gebruik bijvoorbeeld een aparte snijplank voor rauw vlees en was je snijplanken en messen goed af.



Alcohol

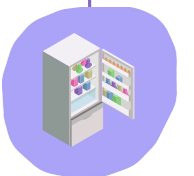
Alcohol in warm eten verdampt nooit helemaal. Let daarom op met gerechten waar alcohol in zit. Controleer de verpakking van producten zoals kaasfondue en toetjes en kook niet met wijn of bier.



Koelen

Zet gekoelde producten zo snel mogelijk in de koelkast (op 4 °C). Restjes eten zijn nog 2 dagen houdbaar in de koelkast en 3 maanden in de vriezer.

Heeft een product een 'te gebruiken tot'-datum en is deze voorbij? Gooi het dan weg, ook als het er nog goed uitziet. Ziet eten er niet meer goed uit of ruikt het vreemd? Eet het dan niet.



Met welke voedingsmiddelen kan je het beste zuinig zijn?

2.3

Als je zwanger bent, zijn er een paar voedingsmiddelen die je beter niet te veel kan eten. In kleine hoeveelheden zijn ze waarschijnlijk niet schadelijk. Maar als je er wat meer van eet, kan dat vervelende gevolgen hebben voor jou of je baby. We zetten de belangrijkste voor je op een rij.

Cafeïne

Cafeïne is een oppeppende stof die vooral in koffie, thee, cola, energiedrankjes en chocola zit. Het advies is om tijdens de zwangerschap niet meer dan 200 milligram cafeïne per dag binnen te krijgen. Als je te veel cafeïne neemt, kan dat zorgen voor rusteloosheid, hoofdpijn of slaapproblemen.

Ook kan meer dan 200 milligram cafeïne per dag een grotere kans geven op een miskraam, stilgeboorte, laag geboortegewicht of vroeggeboorte. Mogelijk vergroot te veel cafeïne zelfs de kans op overgewicht bij je kind.

Het beste is dus om zuinig te zijn met koffie, thee en andere producten met cafeïne. Met de tabel hiernaast kan je berekenen hoeveel je van deze producten kan nemen op een dag.



Product	Hoeveelheid cafeïne (in milligram)
Filterkoffie (125 ml)	56
Instant koffie (125 ml)	56
Espresso (50 ml)	67
Decafé koffie (125 ml)	3
Zwarte thee (250 ml)	56
Groene thee (250 ml)	38
Cola (200 ml)	22
Energydrink (250 ml)	80
Pure chocola (14 gram)	7
Melkchocola (14 gram)	2

Thee

Bij (zwarte) thee is het goed om te letten op de hoeveelheid cafeïne. Daarnaast is het slim om van groene thee niet meer dan een kopje per dag (125 ml) te drinken. In groene thee zit de stof polyfenol. Deze stof kan de kans vergroten dat een belangrijk bloedvat van je baby (de ductus Botalli) te vroeg sluit. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor het hart en de longen van je kindje.

In kruidenthee zit geen cafeïne. Wel is het slim om maximaal 175 ml zoethoutthee te drinken en thee met venkelzaad, anijs of kaneel te laten staan (zie [hoofdstuk 2.1](#)). Daar zitten veel plantengifstoffen in. Vermijd daarom ook sterrenmix.



Alcohol

Alcohol past niet helemaal in het rijtje, want met alcohol is het niet de bedoeling dat je zuinig bent. Het is belangrijk dat je helemaal geen alcohol drinkt. Alcohol is een giftige stof die erg schadelijk is voor je baby. Het vergroot de kans op een miskraam, vroeggeboorte en hersenschade. In erge gevallen kan je baby geboren worden met het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS). Hierbij zijn er beschadigingen aan de hersenen, de lever, het hart, het gezicht en de handen.

Deze problemen kunnen al ontstaan bij kleine hoeveelheden alcohol. Hoe vaker je drinkt, hoe groter de risico's. Het beste is om te stoppen met drinken vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden. Laat ook gerechten met alcohol erin liever staan. Eet bijvoorbeeld geen tiramisu.



Verzadigde vetten

In een afwisselend dieet komt 20 tot 40 procent van je calorieën uit vet. Je hebt vetten dus nodig. Probeer wel om vooral gezonde vetten binnen te krijgen. Als je zwanger bent, is het extra belangrijk om hierop te letten.

Verzadigd vet is ongezond voor jou en je baby. Het zit bijvoorbeeld in vet vlees, zuivel, kokosolie, koek en gebak. Onverzadigde vetten zijn nuttig voor je. Vervang daarom producten met veel verzadigd vet voor producten met veel onverzadigd vet. Voorbeelden van eten met onverzadigd vet zijn avocado, vette vis, noten en zaden, plantaardige oliën, margarine en halvarine. Goede vetten helpen hart- en vaatziekten voorkomen.

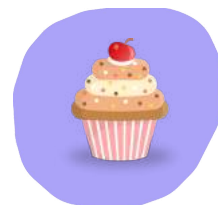


Suiker

Het is goed om tijdens je zwangerschap zuinig te zijn met producten waar veel suiker in zit. Eten met toegevoegde suikers zit vol calorieën en geeft je geen vitamines of mineralen. Je komt er wel makkelijk van aan. Ook vergroot te veel suiker de kans op (zwangerschaps)diabetes.

Probeer daarom producten met toegevoegde suiker, zoals frisdrank, zuiveldranken, koek, snoep, gebak en zoet broodbeleg zo veel mogelijk te vermijden. Suiker zit ook in gezonde voeding, zoals melk en fruit. Deze kan je wel met een gerust hart nemen. De suikers hierin geven energie aan je lichaam.

Houd je erg van een glas cola op zijn tijd? Dat kan natuurlijk best een keer. Kies het liefst voor de light of zero variant. De suiker is daarin vervangen voor zoetstoffen waar geen calorieën in zitten. Deze varianten zijn daarom minder ongezond.





Soja

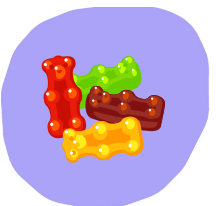
Als je normaal veel sojaproducten eet, moet je tijdens je zwangerschap een beetje opletten. In soja zitten namelijk isoflavonen. Deze stoffen werken in het lichaam ongeveer hetzelfde als het hormoon oestrogeen. Te veel van deze stof heeft mogelijk een negatieve invloed op de ontwikkeling van de geslachtsorganen van je baby.

Het advies is om niet meer dan 1 milligram isoflavonen per kilogram lichaamsgewicht per dag te eten. Als je 63 kg weegt, kan je dus 63 milligram isoflavonen per dag veilig eten. Dat staat ongeveer gelijk aan 4 glaasjes sojadrink of 4 schaaltjes sojayoghurt per dag van 150 ml. Eet daarnaast maximaal twee keer per week andere sojaproducten zoals tempeh of tofu. Als je zuivel niet vervangt voor sojaproducten, kan je wel wat vaker sojaproducten eten bij je avondmaaltijd.

Zout

Net als met vet en suiker is het altijd gezond om zuinig te zijn met zout. Ook wanneer je niet zwanger bent. Tijdens je zwangerschap is het extra belangrijk om hierop te letten. Je hebt genoeg aan 3 gram zout per dag, maar niet meer dan 6 gram is het beste. Weinig zout eten kan helpen om een hoge bloeddruk te voorkomen. Dat geldt trouwens ook als je niet zwanger bent.

De meest mensen in Nederland krijgen te veel zout binnen. Ongeveer 80 procent daarvan zit in producten waar door de fabrikant zout aan toegevoegd is, zoals brood, soepen en chips. Door weinig pakjes en kant- en klaarproducten te gebruiken bij het koken, kan je ervoor zorgen dat je niet te veel zout binnen krijgt. Ook etiketten lezen kan nuttig zijn.



E-nummers

E-nummers zijn stoffen die worden toegevoegd aan voedingsmiddelen. Voorbeelden zijn conserveringsmiddelen, kleurstoffen en smaakstoffen. Ze kunnen gemaakt zijn in een fabriek of uit de natuur komen. Alle E-nummers kan je veilig eten. Ze zijn goed onderzocht. Wel zitten E-nummers vaak in voedingsmiddelen die niet in de schijf van vijf staan.

Drop

Tijdens je zwangerschap kan je beter niet te veel drop eten. In drop zit zoethout (zie [hoofdstuk 2.1](#)). Zoethout kan de bloeddruk verhogen, waardoor er minder zuurstof en voedingsstoffen door de placenta gaan.

Eet maximaal acht dropjes per dag. Als je al een hoge bloeddruk hebt, kan je beter helemaal geen drop eten. Of je zoete of zoute drop kiest, maakt niet zo veel uit. Suikervrije drop lijkt een goede keuze, maar ook dit is niet handig. In suikervrije drop zit geen suiker, maar wel zoetstoffen met veel calorieën erin. Dit geldt trouwens voor veel suikervrije producten.



Hoeveel moet je eten?

Tijdens je zwangerschap kan je wat meer voeding gebruiken. Maar is eten voor twee eigenlijk nodig? En hoeveel aankomen is gezond? Als je overgewicht hebt, wil je misschien aan je gewicht werken. We leggen uit hoe je dat op een gezonde manier kan doen. Ziet je voedingspatroon er anders uit dan dat van andere zwangere vrouwen? Je ontdekt in dit hoofdstuk hoe je hiermee om kan gaan. Ook lees je wat je kan doen bij eetbuien en of je veilig kan vasten.

In dit hoofdstuk:

- 3.1 Hoeveel moet je eten?
- 3.2 Gezond aankomen als je zwanger bent
- 3.3 Gezond afvallen als je zwanger bent
- 3.4 Afwijkende voedingspatronen
- 3.5 Hoe ga je om met eetbuien?
- 3.6 Vasten tijdens je zwangerschap

Hoeveel moet je eten? 3.1

Tijdens de zwangerschap kan je regelmatig extra trek hebben. De verleiding is misschien groot om meer te gaan eten. Toch is het goed om hiermee op te letten. Twee keer zoveel eten is niet nodig. Maar hoeveel heb je dan wel nodig? En hoe zorg je ervoor dat je op een gezonde manier aankomt?

Eten voor twee

Misschien hoor je weleens: “Goed eten hoor, want je eet voor twee!” Maar is dat eigenlijk wel zo? Om maar met de deur in huis te vallen: eten voor twee is niet nodig nu je zwanger bent. Ook niet als je van een meerling in verwachting bent. In de eerste maanden hoef je zelfs niet meer te eten dan normaal. Aan het einde van het eerste trimester is je baby nog maar zo groot als een perzik. Voor een gezonde groei en ontwikkeling is dan nog geen extra voeding nodig.

Vanaf het tweede trimester komt hier verandering in. Je groeiende baby gaat dan om wat meer energie vragen. Ook slaat je lichaam meer vet op. Dit heb je nodig om na de bevalling borstvoeding te kunnen geven. Om genoeg voedingstoffen binnen te krijgen, is het daarom goed om in het tweede en derde trimester iets meer te eten. Zo zorg je ervoor dat je kindje goed kan groeien en zich kan ontwikkelen.

Hoeveel heb je extra nodig?

Het is lastig om precies aan te geven hoeveel je meer nodig hebt. Dit hangt namelijk af van veel dingen. Bijvoorbeeld van je lengte, je gewicht en hoe actief je bent. De Gezondheidsraad geeft zwangere

vrouwen daarom geen advies over het aantal extra calorieën dat je moet eten. Hiervoor zijn de verschillen tussen vrouwen te groot. Als richtlijn kan je een extra tussendoortje per dag aanhouden. Kies het liefst voor gezonde tussendoortjes. Voorbeelden vind je verderop in dit hoofdstuk en in [hoofdstuk 4.2](#).

Was je BMI voor je zwangerschap aan de lage kant? Dan is het goed om wat meer aan te komen en dus iets meer te eten. Waar de een genoeg heeft aan een schaaltje kwark, heeft de ander een goed belegde boterham nodig. Als je BMI aan de hoge kant was, krijg je het advies om wat minder aan te komen. Het is dan goed om erop te letten dat je niet veel meer eet dan normaal. Je hoeft je trek niet te negeren, maar je hoeft er ook niet altijd op te reageren. Zoek het juiste evenwicht en vul de extra eetruimte niet met ongezonde snacks.

Extra vocht

Nu je zwanger bent is het niet alleen belangrijk om genoeg voeding binnen te krijgen. Probeer er ook goed op te letten dat je genoeg drinkt. Veel zwangere vrouwen drinken te weinig water, terwijl je lichaam dit nu extra goed kan gebruiken. Krijg je te weinig vocht binnen? Dan kan je niet alleen last krijgen van hoofdpijn en duizeligheid, maar ook een trekgevoel krijgen. Soms kan je trekgevoel dus ook betekenen dat je lichaam vraagt om vocht. Het is goed om je hiervan bewust te zijn. Door genoeg te drinken kan je zo een eetbui voor zijn.

Extra vitamines en voedingsstoffen

Het is lastig om precies te zeggen hoeveel extra calorieën je nu nodig hebt. Wel kan je in [hoofdstuk 1.4](#) lezen van welke vitamines en voedingsstoffen je nu meer kan gebruiken. Denk aan calcium, ijzer en vitamine D. Het is handig om hiermee rekening te houden in de extra voeding die je eet. Kies bijvoorbeeld voor een van de volgende tussendoortjes:

- Geroosterde kikkererwten (bron van calcium en vezels)
- Schaaltje kwark (bron van calcium en eiwitten)
- Volkoren boterham met kaas (bron van eiwitten en vezels)
- Handje ongezouten noten (bron van goede vetten en ijzer)

Meer lezen

Voor twee eten is dus niet nodig. Wel is het belangrijk om dubbel zo goed op te letten wát je eet. Probeer gevarieerd te eten en elke dag genoeg uit de verschillende voedingsgroepen te halen. Je leest hier meer over in [hoofdstuk 1.2](#).



Gezond aankomen als je zwanger bent 3.2

Tijdens je zwangerschap kom je heel wat kilo's aan. Dat is maar goed ook. Het extra gewicht zorgt ervoor dat je baby goed kan groeien. Ook bereidt het je voor op het geven van borstvoeding. Maar hoeveel aankomen is gezond? En wat kan je doen als je te veel of te weinig aankomt?

Wat zijn die extra kilo's?

Bij een gezond BMI is het advies om ongeveer 11,5 tot 16 kg aan te komen. Het extra gewicht bestaat aan het einde van je zwangerschap onder andere hieruit:

- Je baby (gemiddeld 3300 gram)
- Extra lichaamsvocht (1500 gram)
- Je groeiende baarmoeder (900 gram)
- Je placenta (650 gram)
- Vruchtwater (800 gram)
- Extra bloed (1500 gram)
- Extra vet (3500 gram)

Op de meeste dingen die hiernaast genoemd worden heb je geen invloed. Wel kan je invloed hebben op de hoeveelheid extra kilo's die je aankomt. Deze bestaan vooral uit vetreserves. Hierbij speelt je voeding een belangrijk rol. Heb je een gezond eetpatroon en geef je niet te vaak toe aan eetbuien? Dan kan je het aantal extra kilo's dat je aankomt kleiner maken. Zo voorkom je dat deze na je zwangerschap blijven 'plakken'.

Gezond aankomen

Hoeveel je gezond kan aankomen, hangt onder andere af van je gewicht voor de zwangerschap. In de tabel hieronder ontdek je wat ongeveer een gezonde gewichtstoename is. Je gebruikt hierbij de BMI die je had voor je zwanger werd.

BMI voor je zwangerschap	Advies gewichtstoename	Bij tweeling
Onder de 18,5	11,5 tot 18 kg	22 tot 28 kg
18,5 tot 25	11,5 tot 16 kg	17 tot 25 kg
25 tot 30	7 tot 11,5 kg	14 tot 23 kg
30+	5 tot 9 kg	11 tot 19 kg

Hoe en wanneer de kilo's er tijdens je zwangerschap bijkomen, verschilt per persoon. Toch is er wel iets algemeen over te zeggen. In het eerste trimester kom je meestal maximaal 2 kg aan, of val je zelfs af. Het meeste gewicht komt erbij in het tweede trimester: gemiddeld 8 kg. In het derde trimester kom je nog zo'n 4 kg aan.

Help, ik kom te veel aan!

Kom je te veel aan? Dan kan dit risico's met zich meebrengen voor jou en je baby. Het geeft bijvoorbeeld een iets grotere kans op zwangerschapsdiabetes en een hoog geboortegewicht.

Gelukkig hoeft je je niet meteen zorgen te maken als je te veel aankomt. Ga in ieder geval niet streng diëten tijdens je zwangerschap. Hiermee loop je het gevaar dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Maak je je toch zorgen over je gewichtstoename? Praat er dan eens over met je verloskundige. Ook de volgende tips kunnen je helpen.

- Neem kleinere porties en schep 's avonds wat minder eten op.
- Vul je bord voor de helft met groente, voor een kwart met koolhydraten, zoals pasta of rijst, en voor een kwart met vis of vlees(vervangers).
- Kijk eens goed naar je dagmenu. Staan hier meer dan vier tussendoortjes op? Schrap er dan een paar of vervang ze door groente of fruit.
- Drink niet te vaak sapjes en smoothies met veel fruit erin. Hierdoor krijg je in korte tijd veel suiker binnen. Een keer op de dag een groentesmoothie met één stuk fruit erin kan wel.
- Probeer 's avonds niet meer te snacken. Heb je toch trek? Houd het dan bij een schaaltje yoghurt of fruit.
- Blijf in beweging. Met iedere dag een half uur wandelen werk je aan je conditie én verbrand je calorieën.

Ben je zwanger en heb je overgewicht? Dan kan je op een veilige manier 'netto' afvallen zonder streng te diëten. Hoe je dit gezond aanpakt, lees je in het volgende hoofdstuk.



Wist je dat..?

De BMI-maat kan je niet meer gebruiken als je zwanger bent. Door je gewichtstoename klopt de uitslag hiervan nu niet.

Help, ik val te veel af!

Afvallen tijdens je zwangerschap kan verschillende oorzaken hebben. Misschien krijg je geen hap door je keel omdat je erg misselijk bent. Als je plotseling veel minder sport, kan het verlies van spiermassa de oorzaak zijn. Veel afvallen tijdens de zwangerschap kan risico's hebben. Krijg je te weinig voedingsstoffen binnen en kom je te weinig aan? Dan maakt dit de kans op een vroeggeboorte en een laag geboortegewicht iets groter.

Toch hoef je ook niet gelijk bezorgd te zijn als je te weinig aankomt. Je lichaam zorgt ervoor dat je baby het eerste krijgt wat hij of zij nodig heeft. Je kindje krijgt dus niet snel te weinig. Wel kan jij vetreserves verliezen als je niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je een gezond gewicht hebt, wil je dit voorkomen. Die reserves heb je namelijk nodig.

Misschien val je af omdat je door de misselijkheid weinig kan eten. Probeer dan meer kleine maaltijden verspreid over de dag te eten. Hiermee voorkom je een lege maag. Ook kunnen sommige voedingsmiddelen helpen tegen de misselijkheid. Denk aan gember of pepermuntthee. Meer hierover lees je in [hoofdstuk 4.3](#).

Kan je hulp gebruiken bij het vinden van een gezond voedingspatroon? Ga dan eens bij een diëtist of leefstijlcoach langs. Vanuit de basisverzekering krijg je drie uur dieetadvies per jaar vergoed.



Gezond afvallen tijdens je zwangerschap 3.3

Ga je met overgewicht je zwangerschap in? Dan brengt dit gezondheidsrisico's met zich mee. Je hebt bijvoorbeeld een grotere kans om zwangerschapsdiabetes te ontwikkelen. Ook is de kans groter dat je een zware baby krijgt. Dit kan voor gezondheidsproblemen zorgen bij je kindje. Daarom is het goed om te proberen wat gewicht kwijt te raken. Maar hoe pak je dit op een gezonde manier aan als je zwanger bent?

Waarom lijnen niet gezond is

Bij afvallen denk je misschien al snel aan streng lijnen en crashdiëten. Toch is dit tijdens je zwangerschap geen gezonde manier om gewicht kwijt te raken. Het is nu extra belangrijk dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt en gevarieerd eet. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ontwikkeling van je baby.

Door te lijnen loop je het risico dat je belangrijke voedingsstoffen misloopt. Ook kan het voor afbraak van spiermassa zorgen. En die spieren heb je hard nodig aan het einde van je zwangerschap en tijdens je bevalling.

Hoe kan je gezond afvallen?

Dat je beter niet kan lijnen, betekent niet dat je niet kan afvallen. In [hoofdstuk 3.2](#) lees je wat ongeveer een gezonde gewichtstoename is tijdens je zwangerschap. Wil je op een gezonde manier afvallen? Probeer hier dan iets onder te blijven. Je komt dan wel kilo's aan, maar verliest uiteindelijk vetmassa. Het idee is dat je dan na je zwangerschap minder weegt dan ervoor. 'Netto' ben je dan gewicht kwijtgeraakt.

Voorbeeld: Volgens je BMI is het voor jou gezond om 7 tot 11,5 kg aan te komen. Het lukt je om het bij 7 extra zwangerschapskilo's te houden. Alleen al het gewicht van je baby, het vruchtwater en de placenta samen wegen meer dan 5 kg. Na je bevalling ben je deze kilo's meteen kwijt. Ook het gewicht van het extra bloed en vocht verlies je snel. In totaal ben je daarnaast minder aangekomen dan wat 'normaal' is voor jouw BMI. Daardoor ben je per saldo een paar kilo kwijt. 'Netto' gezien ben je dan dus afgevallen tijdens je zwangerschap.

Je kan dit bereiken door goed op je eetpatroon te letten. Schep kleinere porties op en kies voor gezonde tussendoortjes. Ook het bijhouden van een eetdagboek kan helpen. Zo zie je beter waar je calorieën kan 'besparen'. Zorg er wel voor dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Kan je hulp gebruiken bij het werken aan een gezond gewicht? Vraag dan je verloskundige of gynaecoloog om advies. Deze kan je zo nodig doorsturen naar een diëtist of leefstijlcoach.

★ Tip

Heb je al eens nagedacht over een cursus zwangerschapsgym? Hier krijg je begeleiding en kan je tips en tricks uitwisselen met andere vrouwen. Nog gezellig ook, dus!

Afvallen door te bewegen

Ook sporten is een goede manier om gewicht kwijt te raken. Hiermee bouw je gelijk conditie en uithoudingsvermogen op. Dit komt goed van pas bij het harde werk waar je tijdens je bevalling voor komt te staan.

Kies wel voor een sport die je veilig kan doen als je zwanger bent. Denk aan zwangerschapszwemmen, yoga of wandelen. Balsporten en contactsporten (zoals karate en judo) kan je beter niet doen.

Vanaf het tweede trimester kunnen ook je hardloopschoenen beter in de kast blijven staan. Hardlopen is een sport waarbij je veel 'schokken' op moet vangen. Nu je gewrichten en banden door de zwangerschapshormonen soepeler zijn, is dat vragen om blessures. Ook de kans op bekkenklachten wordt groter. Sporten waarbij je lichaam veel schokken moet opvangen, kan je daarom beter uitstellen tot na je bevalling.



Afwijkende voedingspatronen 3.4

Soms heb je wat meer of juist minder voeding nodig tijdens je zwangerschap. Bijvoorbeeld omdat je onder- of overgewicht hebt of omdat je een meerling verwacht. Waar moet je dan op letten?

Ondergewicht

Wanneer je ondergewicht hebt en zwanger bent, is de kans op een kindje met een laag geboortegewicht groter. Ook komen vroeggeboortes wat vaker voor bij vrouwen met een te laag BMI. Weeg je te weinig? Dan is het goed om te proberen wat meer aan te komen. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

- Sla geen maaltijden over, ook niet als je misselijk bent. Eet liever meer kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Kies voor voeding die rijk is aan eiwitten, vezels en gezonde vetten. Denk aan vette vis, avocado, noten en kaas.
- Voeg calorieën toe aan je maaltijden. Gebruik bijvoorbeeld extra olie of boter tijdens het koken of neem extra saus.
- Beweeg je veel? Probeer dan meer te eten, zodat je genoeg calorieën eet.
- Grijp niet te vaak naar junkfood om je calorieën aan te vullen. Hierin zitten niet de voedingsstoffen die jij en je baby nodig hebben.

Overgewicht

Ook overgewicht tijdens de zwangerschap brengt risico's met zich mee. Daarom is het goed om te proberen niet te veel aan te komen tijdens je zwangerschap. Streng lijnen tijdens je zwangerschap is niet gezond. Wel kan je ervoor zorgen dat je op

een verstandige manier 'afvalt'. Hoe je dit aanpakt, lees je in [hoofdstuk 3.3](#).

Zwangerschapsdiabetes

Bij zwangerschapsdiabetes maakt je lichaam te weinig insuline aan. Dit stofje heeft je lichaam nodig om suiker om te kunnen zetten in energie. Bij te weinig insuline blijft er meer suiker achter in je bloed. Het suikergehalte in je bloed kan dan te hoog worden. Dit zorgt bij jou voor het risico op blijvende diabetes. Bij je kind kan zwangerschapsdiabetes een te hoog geboortegewicht veroorzaken. Dit kan problemen geven tijdens en na de bevalling.

Om je suikerspiegel beter onder controle te houden, heb je een aangepast voedingspatroon nodig. Dit houdt bijvoorbeeld in dat je zo min mogelijk producten met suiker neemt. Ook eet je meer kleine maaltijden verspreid over de dag. Een diëtist geeft je advies en helpt je hierbij.

Meerlingzwangerschap

Ben je in verwachting van een meerling? Dan heeft je lichaam meer voedingsstoffen nodig om je kindjes goed te laten groeien. Hoeveel je extra moet eten, hangt onder andere af van je lengte en je gewicht. Ook speelt hierbij een rol of je van twee, drie of zelfs meer kindjes zwanger bent. Wil je precies weten hoeveel extra calorieën bij jouw situatie passen? Vraag dan je gynaecoloog om een verwijzing naar een diëtist. Die kan inschatten hoeveel voeding je nodig hebt.

Hoe ga je om met een eetbui? 3.5

Je denkt de hele dag door aan eten, kan stapels boterhammen wegwerken en blijft maar trek houden. Herkenbaar? Veel zwangere vrouw hebben weleens een eetbui. Dit kan tijdens je hele zwangerschap voorkomen.

Oorzaak van eetbuien

In het eerste trimester komt dit door de veranderingen in je hormoonhuishouding. Vooral de grotere hoeveelheid progesteron zorgt ervoor dat je meer trek krijgt.

Later in je zwangerschap kan de groei van je baby de oorzaak zijn van het trekgevoel. Je lichaam is hard aan het werk om je kindje te laten groeien. Hierdoor heb je meer voedingsstoffen nodig. Niet zo gek dat je kan blijven eten!

Gezond snacken

Toch is het slim om niet te vaak toe te geven aan zo'n eetbui. Eten voor twee is niet nodig. Ook is je zwangerschap geen excuus om meer te snoepen. Probeer daarom tijdens het snacken goede keuzes te maken. Kies bijvoorbeeld voor tussendoortjes die je honger op een gezonde manier stillen, zoals:

- Een handje ongezouten noten
- Komkommer of paprika met hummus
- Schaaltje druiven of ander fruit
- Een schaaltje kwark met wat fruit
- Schijfjes appel met pindakaas
- Gebakken appel met rozijnen en kaneel

Het is hierbij wel goed om erop te letten dat je niet de hele dag door handjes noten of schaaltjes druiven blijft eten. Ook dan krijg je meer calorieën en suikers binnen dan nodig zijn.

Dorst

Tijdens je zwangerschap heb je misschien niet alleen meer honger, maar ook meer dorst. Je lichaam maakt nu minder speeksel aan, wat voor een dorstig gevoel kan zorgen. Ook wanneer je regelmatig overgeeft, kan je last krijgen van een droge mond. Drink daarom iedere dag minimaal 1,5 tot 2 liter water en neem altijd een flesje water mee als je de deur uit gaat.

Wist je dat..?

Sommige zwangere vrouwen krijgen zin in niet-eetbare dingen. Denk aan ongekookte rijst, zand of zelfs verfschilfers. Dit heet pica en ontstaat meestal door een tekort aan ijzer of calcium of veel stress. Heb jij hier last van? Laat het weten aan je verloskundige. Die kan je bloed onderzoeken op mogelijke tekorten.



Tip

Maak water drinken leuker door een mooie kan te vullen en hier fruit, groente en/of kruiden aan toe te voegen. Denk aan frambozen, schijfjes komkommer of blaadjes munt. Lekker én het ziet er leuk uit.

Cravings

Tijdens je zwangerschap kan je niet alleen eetbuien, maar ook cravings krijgen. Hierbij krijg je trek in sommige soorten eten of drinken waar je voor je zwangerschap misschien niet eens gek op was. Je krijg hier maar geen genoeg van; plotseling drink je liters melk of eet je op één dag een heel netje mandarijnen leeg. Soms gaat het zelfs om voedsel waar je normaal gesproken niet aan moet denken. Wat dacht je van augurken door de pasta? Of chips met appelmoes?

Vaak beginnen deze cravings al vroeg in je zwangerschap. In het tweede trimester worden ze meestal sterker, om in het derde trimester weer minder te worden. De precieze oorzaak van cravings is niet bekend. De meningen zijn hierover verdeeld. Mogelijk zijn je veranderde reuk en smaak de oorzaak. Hierdoor kan je niet alleen een afkeer krijgen van bepaald voedsel. Je kan sommige soorten voedsel ook juist heel lekker gaan vinden.

Ook zou het te maken kunnen hebben met de voedingsstoffen waar je lichaam om vraagt. Mogelijk krijg je zin in producten met vitamines en mineralen die je lichaam nu extra nodig heeft. Voor deze gedachte is geen duidelijk wetenschappelijk bewijs. Ben je toch benieuwd welke theorieën over de verschillende cravings bestaan? Je ontdekt het in de tabel hieronder.

Als je cravings hebt, is het niet erg om hier af en toe aan toe te geven. Probeer je alleen niet te vaak te laten gaan. Wil je de mogelijke link van cravings en benodigde voedingsstoffen serieus nemen? Kies dan voor de gezonde soorten voeding die je in de tabel vindt. Zo krijgt je lichaam de vitamines en mineralen binnen die het nodig heeft.

Craving	Mogelijk behoefte aan...	Gezonde keuze
Zuivel en cola	Calcium	Melkproducten, kaas, groene bladgroente
Zure en zoute producten	Natrium	Volkoren brood, kaas, snufje extra zout in eten
Chocola	Magnesium	Groene bladgroente, avocado, banaan, noten
Frituur	Gezonde vetten	Zalm, avocado, noten
(Rood) vlees	Eiwitten	Eieren, melk, quinoa
IJs(blokjes) en frisdrank	IJzer of calcium	Eieren, melk, vlees, vis

Vasten tijdens je zwangerschap 3.6

Ben je zwanger en ga je vasten? Dan is het lastiger om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit kan een negatieve invloed hebben op jouw gezondheid en die van je baby.

Vasten tijdens de ramadan

Tijdens je zwangerschap hoef je niet mee te doen aan het vasten in de ramadan. Het is erg moeilijk om tijdens de Iftar voldoende en gevarieerd genoeg te eten. Daardoor bestaat de kans dat je uit deze maaltijd niet alle vitamines en mineralen haalt die je lichaam nu nodig heeft. Zeker als je gezondheidsproblemen hebt, wordt het vasten afgeraden. Jouw gezondheid en die van je baby staan op de eerste plek, ook binnen de islam.

Als je niet meedoet aan het vasten, kan je de gemiste vastenmaand inhalen na je zwangerschap. Ook zijn er gelukkig andere manieren om tijdens de ramadan mee te doen. Je kan de fidya betalen, wat inhoudt dat je maaltijden of geld doneert. Of je kan de Iftar helpen voorbereiden, naar Koranleesgroepen gaan of extra vaak bidden. Zo doe je op een veilige manier toch mee aan de vastenmaand.

Vasten om andere redenen

Misschien vast je om een andere reden, bijvoorbeeld als je aan intermitterent fasting doet. Bij deze manier van diëten wissel je periodes van eten af met periodes van vasten. Je eet bijvoorbeeld alleen op bepaalde uren van de dag. Sommige mensen doen aan een lichte vorm van intermitterent fasting waarbij ze na het avondeten niets meer eten. Dit kan geen kwaad en is juist gezond. Je lichaam begint dan 's nachts eerder met het verbranden van vet.

Doe je aan een zwaardere vorm van intermitterent fasting? Bijvoorbeeld de 16:8 methode, waarbij je maar 8 uur per dag eet? Dan loop je het risico dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Omdat je tijdens een kortere periode van de dag eet, is het lastiger om voor een gezond en gevarieerd dagmenu te zorgen. Daarom kan je tijdens je zwangerschap beter niet vasten. Vast jij vooral om af te vallen? Dit is nu niet goed voor je lichaam. Hoe je tijdens je zwangerschap op een gezonde manier kan afvallen, lees je in [hoofdstuk 3.3](#).

Wist je dat..?

Ook als je borstvoeding geeft, ben je niet verplicht om mee te doen aan het vasten. Je lichaam kan dan minder goed de juiste voedingsstoffen doorgeven aan je baby. Ook kan je melkproductie teruglopen als je te weinig drinkt. Daarom is het beter om het vasten na je borstvoedingsperiode in te halen.



Snacks en krachtvoer

Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat je trek in zoete of hartige snacks sterk kan zijn nu je zwanger bent. Hoe zit het eigenlijk met fastfood eten tijdens de zwangerschap? En wat zijn gezonde snacks? Er bestaat ook voeding die juist extra goed voor je is nu je een kindje in je buik draagt. Sommige producten helpen tegen kwaaltjes en andere zijn bommetjes vol nuttige voedingsstoffen. In de volgende hoofdstukken maken we je wegwijs hierin.

In dit hoofdstuk:

- 4.1 [Fastfood en snoepen: hoe kan het wél?](#)
- 4.2 [Gezonde snacks tijdens de zwangerschap](#)
- 4.3 [Voedingstips bij kwaaltjes](#)
- 4.4 [12 extra gezonde voedingsmiddelen](#)

Fastfood en snoepen: hoe kan het wél? 4.1

In fastfood en hartige snacks zitten veel verzadigde vetten en zout. In snoep en koek zit veel suiker en vaak ook verzadigde vetten. Tegelijk zitten er weinig nuttige voedingsstoffen in, zoals vitamines en mineralen. Je lichaam heeft dus niet veel aan dit soort voeding.

Trek in fastfood

Toch kan je enorme trek hebben in deze producten tijdens je zwangerschap. Af en toe hieraan toegeven kan best. Zolang je het maar op een slimme manier aanpakt. De volgende tips helpen je hierbij. Zo kan je ongestoord genieten van je patatje met of je favoriete chocolade.

1. Houd de hoeveelheid klein

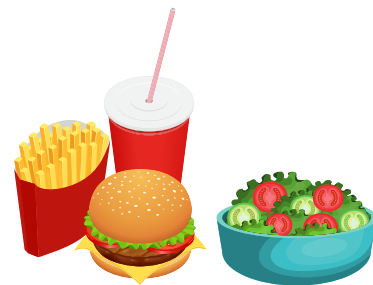
Houd jij van een of twee koekjes bij de thee? Dit hoeft geen probleem te zijn. Een stukje chocolade of een bakje chips moet ook af en toe kunnen. Probeer de hoeveelheid wel klein te houden. Een heel pak koekjes of een hele zak chips wegwerken is minder slim.



2. Let op het tijdstip

Snacken en snoepen kan je het beste overdag doen. Als je na je avondeten nog veel eet, kan dit ervoor zorgen dat je onrustig slaapt.

Ook zijn er aanwijzingen dat je 'late calorieën' meer opslaat dan verbrandt. Daarvan kan je aankomen in gewicht. Door 's avonds na de maaltijd niet meer te eten, gaat je lichaam 's nachts juist eerder over op de verbranding van vet. Dat is gunstig. Van gezonde snacks, zoals wat snackgroente of een stuk fruit, kan je wel onbezorgd genieten 's avonds.



3. Kies slim

Het ene fastfood is ongezonder dan het andere. Ga daarom voor de wat minder ongezonde keuzes. In een kipburger zitten bijvoorbeeld minder calorieën dan in een dubbele cheeseburger. En patat klaarmaken in de airfryer is minder vet dan friet halen bij de snackbar. Het kan zelfs nog lekkerder zijn ook.

4. Neem fastfood als maaltijd

Heb je veel zin in een pizza of friet met een hamburger? Af en toe kan je hier best van genieten. Wel is het handig om hier dan je lunch of avondmaaltijd van te maken. Doe het liever niet als extraatje naast je maaltijden. Dit zijn in één keer veel extra calorieën en ongezonde voedingsstoffen. Maak naast je fastfood maaltijd een salade, zodat je toch genoeg nuttige voedingsstoffen binnenkrijgt.



5. Wissel gezonde en ongezonde snacks af

Misschien merk je dat je vaker zin hebt in tussendoortjes nu je zwanger bent. Probeer dan niet elke keer naar ongezonde snacks te grijpen. Er zijn ook snacks die je goede voedingsstoffen geven én lekker zijn. Zo kan je op een gezonde manier snoepen. In het volgende hoofdstuk vind je inspiratie voor gezonde tussendoortjes.

★ Tip

Wil je gezonde friet maken? Snijd dan zelf aardappelen in reepjes. Laat ze een half uur weken in water, dep ze droog en bak ze in de airfryer op 120 graden. Na 10 minuten even omscheppen met een scheutje zonnebloemolie en dan nog zo'n 15 minuten op 180 graden in de fryer. Zo krijg je gezonde en toch krokante friet.

Gezonde snacks tijdens de zwangerschap 4.2

Tijdens je zwangerschap heb je waarschijnlijk regelmatig extra trek. Tegelijk kan de misselijkheid of je groeiende buik ervoor zorgen dat je het liefst kleine hoeveelheden per keer eet. Om deze redenen is het handig om altijd wat gezonde snacks in huis te hebben.

Wat zijn gezonde snacks?

In een gezonde snack zitten nuttige voedingsstoffen. Het liefst stoffen die voedzaam zijn, zoals eiwitten, koolhydraten en wat gezonde vetten. Daarnaast kunnen er ook vitamines en mineralen in zitten.

Combineer je in je snack koolhydraten met eiwitten en vetten? Dan schommelt je bloedsuikerspiegel minder. Je voelt je ook langer vol. Het kan zelfs helpen om zwangerschapsdiabetes te voorkomen.

In een gezond eetpatroon is afwisseling belangrijk. Verschillende producten hebben namelijk verschillende voedingsstoffen (zie [hoofdstuk 1.3](#)). Daarom is het goed om in je tussendoortjes af te wisselen en te kiezen voor verschillende producten. Hieronder vind je inspiratie voor gezonde snacks.

Witlofslaatje

Snijd een witlof doormidden, haal de kern eruit en snijd de rest in reepjes. Schil een appel. Snijd de appel en wat kaas in kleine blokjes. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, een halve eetlepel azijn, een halve eetlepel (suikervrije) ketchup en wat peper. Meng alles door elkaar en genieten maar!



Pizzaatje op een cracker

Snijd een tomaat en een bosui klein. Beleg een volkoren cracker met de stukjes tomaat en ui. Strooi er wat geraspte kaas overheen en leg dit een paar minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Bananenpannenkoekjes

Prak een rijpe banaan in een bakje. Roer er twee eieren, een theelepel bakpoeder en een halve theelepel kaneel doorheen. Meng tot een glad beslag. Doe wat olie in een pan en bak de pannenkoekjes totdat ze aan beide kanten bruin zijn. Je kan er wat fruit en noten over strooien om het extra lekker te maken.



Wraprolletjes

Neem een volkoren wrap en beleg die met een laagje crème fraîche licht en drie plakjes kipfilet. Leg er ook wat augurk en sla op. Rol de wrap op en snijd hem in hapklare stukjes. Je kan ook andere dingen die je nog in je koelkast hebt liggen gebruiken om heerlijke wraprolletjes te maken.



Bruschetta's

Neem wat sneetjes volkoren stokbrood. Rooster ze in de broodrooster of een paar minuten in de oven tot ze knapperig zijn. Snijd een tomaat en wat basilicum klein en meng door elkaar. Pers een teentje knoflook en meng dit met wat olijfolie. Druppel de knoflookolie op het brood en beleg met de tomaten. Maak op smaak met peper en zout.

Chia-pudding

Neem een bakje en doe daar 2,5 eetlepel chiazaadjes, 150 ml melk of kefir en een handje bosbessen in. Roer alles goed door elkaar. Zet het minstens 15 minuten in de koelkast. De chiazaadjes zuigen de melk op waardoor je een heerlijke pudding krijgt.



Snacks die zo klaar zijn

Soms heb je wel trek in een snack, maar geen zin of tijd om lang in de keuken te staan. De snacks hieronder heb je in een handomdraai gemaakt.

- Snackgroenten gevuld met hüttenkäse en wat peper en Italiaanse kruiden
- Groente (bijv. wortel, selderij, komkommer, paprika) met tzatzikidip of hummus
- Appelpartjes met pindakaas
- Magere kwark of yoghurt met noten en fruit
- Volkoren cracker met hüttenkäse, avocado, cherrytomaatjes en wat peper
- Blokjes watermeloen met feta en verse munt
- Jonge geitenkaas met een gedroogde abrikoos
- Een handje noten met wat fruit
- Een toastje met brie en wat druiven
- Blokjes kaas met radijsjes
- Cracker met kaas en tomaatjes
- Geroosterde kikkererwten
- Rijstwafel met hummus en een hardgekookt ei

Tips om gezond te snacken

Gezond snacken hoeft niet ingewikkeld te zijn. De tips hieronder helpen je om op een gezonde manier te genieten van snacks.

Neem altijd een gezonde snack mee

Stop bijvoorbeeld elke ochtend een bakje noten en een stuk fruit in je tas. Zo maak je het makkelijker voor jezelf om ongezonde snacks te laten staan.

Snack maximaal vier keer per dag

Houd je eetmomenten bij drie grotere maaltijden en maximaal vier snacks per dag. Zo voorkom je dat je tanden de hele dag blootstaan aan zuur.

Koop niet te veel ongezonde snacks

Door vooral gezonde snacks in huis te halen, is de kans groter dat je daarvoor kiest als je trek hebt. Probeer je dus vooral tijdens het boodschappen doen in te houden.

Drink eerst een glas water bij trek

Zin om te snacken? Drink eerst een glas water en kijk of je dan nog steeds trek hebt. Water kan namelijk ook je trek stillen.



Voedingstips bij kwaaltjes 4.3

Tijdens je zwangerschap kan je last krijgen van kwaaltjes zoals misselijkheid, brandend maagzuur of obstipatie. Voeding kan deze klachten niet oplossen, maar er zijn wel een paar dingen die kunnen helpen.

Misselijkheid

Veel vrouwen hebben aan het begin van hun zwangerschap last van misselijkheid. Na een paar maanden gaat het meestal vanzelf over. In de tussentijd kunnen deze tips helpen.

- ★ **Eet wat vaker kleine maaltijden**
Wat vaker kleine beetjes eten in plaats van drie grote maaltijden op een dag, kan helpen de misselijkheid minder te maken. Probeer ook niet al te vette maaltijden te eten. Dit kan de misselijkheid erger maken.
- ★ **Begin de dag met een mini-ontbijt**
Je kan je ochtendmisselijkheid voor zijn door iets kleins te eten voordat je uit bed stapt. Leg bijvoorbeeld wat toastjes op je nachtkastje of laat je partner een cracker met kaas voor je maken.
- ★ **Eet gember, witlof of appel**
Van gember is bewezen dat het kan helpen tegen misselijkheid. Drink 's ochtends bijvoorbeeld een kopje thee met stukjes gember erin. Probeer ook eens wat witlof of appel te eten om de misselijkheid minder te maken.
- ★ **Eet dingen waar je minder misselijk van wordt**
Kan je prima een boterham met kaas eten, maar moet je bijna overgeven van een warme maaltijd? Eet dan de dingen waar je niet zo misselijk van wordt. Probeer er wel voor te zorgen dat jij en je baby alle voedingsstoffen die nodig zijn binnenkrijgen (zie [hoofdstuk 1.3](#)).



Brandend maagzuur

Door het zwangerschapshormoon progesteron sluit het klepje tussen je slokdarm en je maag iets minder goed. Als er maagzuur je slokdarm in komt, kan dit een brandend gevoel geven. Deze tips kunnen helpen bij brandend maagzuur.

- ★ **Sla erg zuur, vet en pittig eten over**
Sinaasappelsap, koolzuurhoudende dranken, koffie, vet eten en sterke kruiden kunnen brandend maagzuur erger maken. Het is dus goed om daar niet te veel van te nemen.
- ★ **Eet niet vlak voor het slapen gaan**
Als je vlak na een maaltijd gaat liggen, stroomt maagzuur makkelijker je slokdarm in. Probeer dus niet meteen na de lunch een dutje te doen en eet niks meer vlak voordat je 's avonds gaat slapen.
- ★ **Zit rechtop tijdens het eten**
Als je rechtop zit, heeft je maag iets meer ruimte. De kans dat maagzuur je slokdarm in komt, is daardoor wat lager.
- ★ **Drink wat melk of eet wat droog brood**
Melk en andere zuivel, zoals vla, binden het maagzuur waardoor je er minder last van hebt. Soms kan ook een cracker of stuk brood helpen om brandend maagzuur minder te maken.



Obstipatie

Tijdens de zwangerschap werken je darmen trager dan normaal. Daardoor kan je verstopping krijgen. Deze tips kunnen helpen tegen obstipatie.

★ Eet voeding met veel vezels

Vezels werken in je darmen als een soort spons. Door vocht aan te trekken, blijft je ontlasting soepel. Vezels zitten in volkoren producten, groente, fruit, noten en peulvruchten. Vooral kiwi, pruimen en druiven zijn goed. Blijf ook goed drinken, anders werkt het niet.

★ Eet op regelmatige tijden

Door te ontbijten en de rest van de dag regelmatig te eten, blijven je darmen aan het werk. De kans op verstopping wordt dan kleiner. Eet liever zes kleine maaltijden op een dag dan drie grote maaltijden.

★ Blijf genoeg drinken

Genoeg vocht helpt je darmen om beter te werken. Probeer om elke dag minstens 1,5 liter water te drinken.

Vocht vasthouden

Als je vocht vasthoudt, merk je dat vaak vooral in je benen, enkels en voeten. Dit komt doordat er meer vocht uit je bloedvaten 'lekt'. Je kan dit proces tegengaan op verschillende manieren.

★ Drink veel water en thee

Door 1,5 tot 2 liter per dag te drinken, plas je meer. Vaker plassen zorgt ervoor dat het extra vocht wordt afgevoerd.

★ Controleer of je niet te veel zout eet

Als je te veel zout binnenkrijgt, kan je sneller vocht vasthouden. Kook je vaak met pakjes en zakjes? Hier zit vaak veel zout in. Ook in kant-en-klaar maaltijden en diepvriespizza's zit veel zout. Houd eens een dag bij hoeveel zout je eet om te zien of dit de oorzaak kan zijn (zie [hoofdstuk 2.3](#)).

★ Test of meer eiwitten eten helpt

Er is een speciaal eiwit in je bloed dat je vochthuishouding regelt. Als je te weinig eiwitten eet, kan dit er daarom toe leiden dat je vocht gaat vasthouden.

Vermoeidheid

Tijdens je zwangerschap kan je je regelmatig moe of futloos voelen. Dit komt onder andere door alle veranderingen die je lichaam doormaakt. Je kan hier een aantal dingen tegen doen.

★ Eet voeding met veel ijzer

Erge vermoeidheid kan komen door te weinig aan ijzer. Probeer daarom producten te eten met veel ijzer. Denk aan vlees, vis, groene groente en bonen.

★ Combineer ijzerrijke voeding met vitamine C

Je lichaam neemt ijzer beter op als er vitamine C in de buurt is. Combineer daarom ijzerrijke voeding met producten met vitamine C erin. Denk aan een sinaasappel, kiwi of paprika.

★ Gun jezelf voldoende rust

Vermoeidheid is een teken dat je extra energie nodig hebt. Deze energie hoeft niet altijd uit voeding te komen. Probeer eens wat eerder naar bed te gaan, doe een middagdutje of slaap in het weekend een keer uit.

★ Eet zo min mogelijk snelle suikers

Als je moe bent, krijg je vaak meer trek in snelle suikers. Terwijl te veel suiker eten juist ervoor kan zorgen dat je sneller moe wordt. Probeer daarom koek, snoep en vruchtensap te laten staan. Eet liever volkorenproducten en groente wanneer je trek hebt.



12x voeding die extra gezond is als je zwanger bent 4.4

Sommige voedingsmiddelen kan je tijdens je zwangerschap beter laten staan. Welke dit zijn, lees je in [hoofdstuk 2.3](#). Maar goed nieuws: er blijft genoeg over waar je veilig van kan genieten. Sommige voedingsmiddelen geven je tijdens je zwangerschap extra veel voordelen. Deze twaalf producten mogen nu niet ontbreken op je menu.

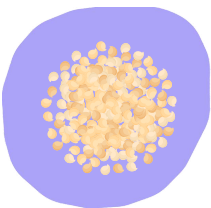
1. Zoete aardappel

Wist je dat zoete aardappel officieel een groente is? De zoete aardappel is een knol die vol vitamines en mineralen zit. Denk aan ijzer, vitamine A, vitamine C en kalium. Ook zitten er veel vezels in zoete aardappelen. Heb je tijdens je zwangerschap last van verstopping? Dan kunnen vezels je van je klachten afhelpen. Wel goed om op te letten: in zoete aardappel zitten veel koolhydraten. Wissel de groente daarom af met voeding waar minder koolhydraten in zitten.



2. Quinoa

Van alle granen heeft quinoa de meeste eiwitten. Deze zijn heel belangrijk voor een goede ontwikkeling van de hersenen. Krijg je tijdens je zwangerschap te weinig eiwitten binnen? Uit onderzoek blijkt dat dit voor een slechter kortetermijngeheugen kan zorgen bij je kindje. Een goede reden om regelmatig quinoa op het menu te zetten.



3. Havermout

Ontbijt je nog niet met havermout? Dan is je zwangerschap een goed moment om hiermee te beginnen. Het zorgt niet alleen voor een energieke start van de dag, maar zit ook vol foliumzuur. In de eerste maanden van je zwangerschap is dit stofje belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van je baby.



★ Tip

Op zoek naar ontbijtinspiratie? In hoofdstuk 5 vind je twee recepten met havermout: overnight oats en bananenpannenkoekjes.

4. Boerenkool

Boerenkool is een van de gezondste soorten groente tijdens je zwangerschap. Het is onder andere een goede bron van calcium. Hiervan kan je wat meer gebruiken als je zwanger bent. Het zorgt voor gezonde botten bij je kindje én bij jou. Ook kan calcium de kans op zwangerschapsvergiftiging kleiner maken.

Ben je niet zo'n fan van stampot boerenkool? Verwerk de groente dan door een smoothie of maak er een lekkere salade mee. Ook kan je er hartige pannenkoeken mee maken. Bak de boerenkool op met knoflook, snijd de groente fijn en roer door het beslag. Genieten!



5. Banaan

Je fruitschaal is niet compleet zonder bananen, zeker niet tijdens je zwangerschap. In dit fruit zit veel kalium. Deze stof regelt je bloeddruk en de vochtbalans in je lichaam. Ook vind je in bananen veel koolhydraten, die je energie geven. Heb je last van vermoeidheid? Dan kan een banaan je net die boost geven die je nodig hebt.

Toch kan dit fruit je juist ook helpen om beter in slaap te vallen. In bananen zit namelijk ook magnesium, dat zorgt voor ontspanning van je spieren. Het stofje tryptofaan helpt je lichaam bij de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.



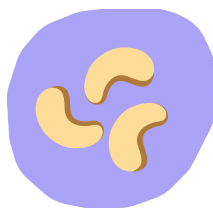
6. Zalm

Zalm zit boordevol goede vetten. Deze helpen je kleine Einstein bij de ontwikkeling van de hersenen. Een of twee keer per week zalm eten is dus niet alleen gezond voor jou, maar ook voor je baby. Zorg er wel voor dat de zalm goed doorbakken is. Zo krijgen ziekmakers geen kans.



7. Noten

Eet je geen vis? Dan zijn noten een goede vervanging. Ook hierin zitten veel eiwitten en goede vetten. Voorbeelden zijn ongezouten cashewnoten, walnoten en amandelen. Tip: zorg ervoor dat je altijd een portie noten bij je hebt. Zo heb je een gezond tussendoortje bij de hand als je trek krijgt. Houd het wel bij 25 gram per dag, dat is ongeveer een handje.





8. Yoghurt en kwark

Yoghurt en kwark zijn goede voedingsmiddelen om veel eiwitten en calcium binnen te krijgen. Kies het liefst voor magere yoghurt of kwark zonder toegevoegde suikers. Neem je plantaardige zuivel? Dan kan je het beste kiezen voor yoghurt of kwark waar eiwitten aan zijn toegevoegd.

9. Avocado

Als er één product is dat niet op je boodschappenlijstje mag ontbreken, is het de avocado wel. Deze vrucht is een bron van goede vetten, eiwitten, vezels en kalium. Maak als lunch avocado toast of als avondeten een poké bowl met avocado. Niet alleen lekker, maar ook nog eens heel gezond.

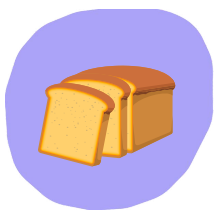


10. Eieren

Gekookt, gebakken, door bananenpannenkoekjes of in een omelet... Met eieren kan je alle kanten op. Daarnaast zitten ze vol gezonde voedingsstoffen. Genoeg redenen om regelmatig een eitje in je dagmenu te verwerken. Zorg er wel voor dat het ei goed gebakken of gekookt is. In rauw of zachtgekookt ei kunnen namelijk bacteriën zitten.

11. Witlof

Tijdens je zwangerschap werken je darmen langzamer. Dit kan voor darmklachten zorgen, zoals verstopping en een opgeblazen gevoel. Gelukkig kan witlof je hierbij helpen. In deze groente zit inuline. Deze voedingsstof houdt je darmflora gezond en helpt bij een goede stoelgang. Niet zo'n fan van witlof? Ook in asperges zit veel inuline. Hoe je deze groentes klaarmaakt, maakt hierbij niet uit. En asperges uit een pot zijn even goed als verse asperges.



12. Volkorenbrood

In Nederland is brood niet weg te denken uit het dagmenu. Grote kans dat je elke dag heel wat boterhammen eet. Het advies is om er per dag vier tot zes te eten. Kies het liefst voor volkorenbrood. Hierin zitten allerlei vitamines en mineralen die je nu extra kan gebruiken. Denk aan ijzer, eiwit, jodium en B-vitamines. Zo geef je jouw lichaam en dat van je baby de voedingsstoffen die nodig zijn.

Recepten

Gezond en gevarieerd eten kan best lastig zijn, vooral als je zwanger bent. Soms is het een uitdaging om iets op tafel te zetten dat gezond en voedzaam is én wat helemaal veilig voor je is. We helpen je graag een handje op weg met tien gezonde, zwangerschapsproof recepten voor ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Stuk voor stuk recepten vol voedingsstoffen die jij en je baby nu goed kunnen gebruiken. Kook ze!

In dit hoofdstuk:

- 5.1 [Smoothie met boerenkool en mango](#)
- 5.2 [Banaan-havermout pannenkoekjes](#)
- 5.3 [Overnight oats met noten en bessen](#)
- 5.4 [Boekweitsalade met feta en zoete aardappel](#)
- 5.5 [Aspergesoep met ham-kaas tosti](#)
- 5.6 [3x supertoast](#)
- 5.7 [Curry met pompoen en naan](#)
- 5.8 [Volkorenpasta met zalm en avocadosaus](#)
- 5.9 [Quinoasalade met boerenkool en geitenkaas](#)
- 5.10 [Quesadilla's met kip, zwarte bonen en paprika](#)



Smoothie met boerenkool en mango

5.1

🕒 10 min.

Dit ontbijt maak je in een handomdraai en is heel voedzaam. Er zit boerenkool in verstopt, wat zorgt voor vezels en calcium. Deze smoothie is ook een goede bron van eiwitten, kalium, koolhydraten, gezonde vetten en vitamine C. En het helpt je zelfs op weg bij de 1,5 tot 2 liter vocht per dag!

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- 1 rijpe avocado
- 100 gram bevroren stukjes mango
- 100 gram boerenkool
- 1 banaan
- Sap van 1 sinaasappel
- 1 eetlepel notenpasta of 100% pindakaas
- 100 gram magere kwark
- 50 ml water



Zo maak je het:

1. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Schep met een lepel het vruchtvlees van de avocado eruit en doe het in de blender.
2. Pel de banaan en breek doormidden. Snijd de sinaasappel doormidden en pers het sap uit.
3. Doe dit in de blender samen met alle andere ingrediënten en blend tot het een gladde smoothie is. Serveer in twee grote glazen.



Banaan-havermout pannenkoekjes

5.2

30 min.

Deze pannenkoekjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook nog eens heel voedzaam. Dankzij de vezels komen je darmen goed op gang, foliumzuur helpt je baby bij een gezonde ontwikkeling en koolhydraten geven je energie.

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 75 gram havermout of havermeel
- 100 ml (plantaardige) melk
- Snufje kaneel
- Twee eetlepels (plantaardige) kwark of yoghurt
- Ongeveer 100 gram fruit (bijvoorbeeld blauwe bessen of frambozen)
- Drie theelepels olie om in te bakken



Zo maak je het:

1. Maal de havermout fijn met een staafmixer, blender of keukenmachine. Heb je deze niet in huis? Gebruik dan havermeel.
2. Prak de banaan en mix met de eieren, melk en kaneel. Voeg het havermeel toe en klop tot je een glad beslag hebt. Roer hier de helft van het fruit doorheen.
3. Verhit een theelepel olie op hoog vuur. Bak per keer 2 tot 3 dikke pannenkoekjes in ongeveer 5 minuten gaar. Keer ze op de helft van de baktijd om.
4. Verdeel de pannenkoeken over twee borden en schep er een eetlepel yoghurt op. Doe het fruit eroverheen. Aanvallen!

★ Tip

Je kan deze pannenkoekjes heel goed invriezen. Heb je wat tijd over? Bak dan een voorraad en vries ze in. Zo heb je snel een gezond ontbijt op tafel.



Overnight oats met noten en bessen

5.3

🕒 10 min.

Dit ontbijt maak je de avond van tevoren klaar. Makkelijk, maar ook voedzaam en gezond. Het geeft je een mooie mix van foliumzuur, kalium, vitamine C, calcium, eiwitten en goede vetten. Een goede start van je dag, dus!

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- Ongeveer 100 gram havermout
- 1 tot 2 eetlepels 100% pindakaas
- Handje ongezouten notenmix
- Genoeg halfvolle melk om je oats helemaal onder te dompelen, ongeveer 350 ml
- Handjevol blauwe bessen (vers of ontdooid uit de vriezer)
- Als extra: een banaan, in plakjes



Zo maak je het:

1. Doe de havermout, noten en pindakaas in een afsluitbare schaal of bak. Voeg de melk toe en roer het door elkaar.
2. Roer dan de blauwe bessen erdoor. Sluit de bak af met een deksel en laat de oats een nacht in de koelkast staan.
3. De volgende ochtend verdeel je de oats over twee schaaltjes. Snijd de banaan in plakjes en leg deze bovenop de oats. Je kan ook nog wat blauwe bessen en noten als extra topping toevoegen. Genieten maar!



Boekweitsalade met feta en zoete aardappel

5.4



45min.

Deze lekkere salade zit boordevol goede voedingsstoffen. Denk aan vezels, gezonde vetten, calcium en vitamine A en C. Een stevige lunch dus, die ook nog eens heel nuttig is voor de ontwikkeling van je baby.

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- 250 gram boekweit
- 50 gram kiemgroente zoals alfalfa of broccoli sprouts
- 1 zoete aardappel (ongeveer 300 gram)
- Scheutje olie
- Theelepel paprikapoeder
- 200 gram feta
- 1 rijpe avocado
- Halve komkommer
- 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel appelazijn
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel olijfolie om in te bakken

Zo maak je het:

1. Laat de boekweit vijf minuten weken in een pan met koud water. Giet het water af en vul de pan opnieuw met water. Kook de boekweit daarna 20 minuten tot het gaar is. Voeg de laatste minuut de kiemplantjes toe en laat ze even meekoken. Zo geef je mogelijke bacteriën geen kans. Giet af en laat goed uitlekken in een vergiet.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes van ongeveer 1 centimeter. Bak de aardappel met een beetje olie en het paprikapoeder totdat het gaar is.
3. Snijd intussen de feta, avocado en komkommer in stukjes.
4. Meng de honing, olijfolie, appelazijn en mosterd tot een dressing.
5. Verzamel de boekweit, kiemplantjes, zoete aardappel, feta, avocado, komkommer, pijnboompitten en dressing in een schaal en roer even om.



Aspergesoep met ham-kaas tosti

5.5

 40 min.

Soep is een fijne manier om veel groente binnen te krijgen. Het duurt even voordat deze lunch op tafel staat, maar dan heb je ook wat. Asperges zijn een goede bron van inuline, een stofje dat je darmflora gezond houdt. En dat kan je misschien extra goed gebruiken nu je zwanger bent.

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- 300 gram geschilde witte asperges
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- Een half blokje groentebouillon
- 500 ml water
- 75 ml kookroom (light)
- 25 gram bloem
- 25 gram boter
- Peper en zout
- 5 gram verse bieslook
- 4 volkoren boterhammen
- 2 plakken kaas
- 2 plakken ham
- Halvarine of margarine

Zo maak je de tosti:

Beleg twee boterhammen met een plak kaas en een plak ham. Leg de andere twee boterhammen erop. Besmeer nu de dubbele boterhammen aan allebei de buitenkanten met halvarine of margarine en bak in een tosti-ijzer of grill-ijzer.

Zo maak je de soep:

1. Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.
2. Was de asperges onder stromend water en verwijder de harde onderkanten. Voeg de asperges toe aan de bouillon en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar. Haal de asperges er dan uit en bewaar de bouillon. Snijd de asperges in stukjes.
3. Nu ga je met de boter en bloem een roux maken. Snijd eerst de knoflook en het sjalotje fijn. Bak deze in de boter in een ruime pan. Voeg de bloem toe en bak een paar minuten mee, terwijl je roert. Blijft het niet meer aan de bodem plakken? Voeg dan beetje bij beetje de bouillon toe. Ondertussen blijf je roeren.
4. Als je een glad mengsel hebt, voeg je de kookroom en de helft van de aspergestukjes toe. Breng op smaak met peper en zout en pureer het met een staafmixer glad.
5. Verdeel de soep over twee kommen. Voeg de rest van de aspergestukjes toe en strooi de gehakte bieslook eroverheen.

★ Tip

Maak je de soep buiten het aspergeseizoen? Dan kan je ook asperges uit een pot gebruiken. Deze zijn net zo gezond. Je hoeft ze niet te koken, maar warmt ze alleen op.





3x supertoast

5.6



10-15 min.

Je hebt niet altijd de tijd om lang in de keuken te staan voor je lunch. Deze drie boterhammen maak je in een handomdraai. Ze zijn lekker, voedzaam en trakteren je lijf op gezonde voedingsstoffen, zoals eiwitten, gezonde vetten, jodium, vitamines, vezels en kalium.

Avacadotoast met ei

Geitenkaastost met noten

Toast met gegrilde groente

Wat heb je nodig? (voor 2 stuks)

- 2 sneetjes stevig volkorenbrood
- Een avocado
- 2 eieren
- Gegrilde paprika (uit pot)
- Peper

Zo maak je het:

1. Rooster de boterhammen in een broodrooster of een paar minuten in de oven.
2. Haal in de tussentijd het vruchtvlies uit de avocado en prak dit fijn in een kommetje.
3. Kook de eieren in 7 tot 8 minuten goed gaar en snijd de gegrilde paprika in reepjes.
4. Verdeel de avocado over de boterham, leg de gegrilde paprikareepjes daarbovenop.
5. Snijd het ei in plakjes en leg dit erop. Wat peper erover en klaar!

Wat heb je nodig? (voor 2 stuks)

- 2 sneetjes zuurdesembrood (of ander lekker brood)
- Zachte geitenkaas
- Handje walnoten of pecannoten
- Een beetje honing
- Extra: wat verse tijm

Zo maak je het:

1. Rooster de boterhammen in een broodrooster of een paar minuten in de oven.
2. Besmeer de toast met geitenkaas, hak de noten grof en strooi deze erover.
3. Sprengel wat honing op de toast, bestrooi met wat blaadjes tijm en smullen maar.

Wat heb je nodig? (voor 2 stuks)

- 2 sneetjes stevig volkorenbrood
- Hummus
- Verschillende groente bijvoorbeeld rode ui, paprika's, courgette en champignons
- Feta
- Peper
- Extra: wat rucola

Zo maak je het:

1. Rooster de boterhammen in de broodrooster of een aantal minuten in de oven.
2. Snijd in de tussentijd de groente in plakjes of reepjes en bak deze in de grillpan.
3. Besmeer de toast met hummus en verdeel de gegrilde groente erover.
4. Verbrokkel de feta en strooi dit over de groente. Leg wat rucola erbovenop. Maak het op smaak met wat peper en je toast is klaar om op te eten.





Curry met pompoen en naan

5.7

 50 min.

Deze curry is perfect comfortfood én heel gezond. Het is een goede bron van vezels, koolhydraten, vitamine A en gezonde vetten. Het is nog makkelijk te maken ook, de helft van het werk is wachten tot deze heerlijke maaltijd klaar is.

Wat heb je nodig?

(voor 4 personen)

- 2 rode uien
- Scheutje olie
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel gehakte gember
- 3 eetlepels rode curry pasta
- 500 gram pompoen
- 500 gram wortels
- 3 eetlepels 100% pindakaas
- 1 groentebouillonblokje
- Ongeveer 500 ml water
- 400 gram kikkererwten
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel uienpoeder
- Snufje zout
- 400 ml kokosmelk
- 4 naanbroden
- Ongezouten cashewnoten

Zo maak je ze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de wortel en pompoen in stukjes van ongeveer 2 cm. Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.
2. Bak de ui in een diepe pan tot hij glazig wordt. Bak de knoflook, gember en currypasta een paar minuten mee.
3. Voeg de wortel, pompoen, pindakaas en het bouillonblokje toe. Doe er water bij tot de groentes ongeveer onder water staan. Voeg liever iets te weinig water toe dan te veel. Het moet een dikke curry worden.
4. Schep alles goed door elkaar en laat het op laag vuur een half uur sudderen. Roer het af en toe goed door en voeg wat extra water toe als het te veel inkookt.
5. Doe in de tussentijd de kikkererwten in een bakje. Voeg 1 eetlepel olie, een theelepel uienpoeder en een snufje zout toe en hussel alles goed door elkaar. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier. Bak ze 15 minuten in de oven. Roer ze daarna even door elkaar en bak dan nog eens ongeveer 10 minuten of tot ze krokant zijn.
6. Voeg de kokosmelk toe aan de curry en warm het goed door. Pureer nu met een staafmixer een deel van de groenten fijn.
7. Strooi de kikkererwten en wat cashewnoten eroverheen en serveer met het naanbrood.



Volkoren pasta met zalm en avocadosaus

5.8

 40 min.

Ben je op zoek naar een romige pasta die nog gezond is ook? Zoek dan niet verder. Deze pasta zit boordevol voedingsstoffen die je nu extra goed kan gebruiken. Denk aan vezels, goede vetten, eiwitten en kalium.

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- Ongeveer 200 gram volkorenpasta (bijvoorbeeld tagliatelle)
- 1 avocado
- 2 teentjes knoflook
- Ongeveer 5 gram verse basilicum
- 30 gram geraspte parmezaanse kaas (of een plantaardige variant)
- Sap van een halve citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 350 gram groene asperges
- 200 gram zalmfilet
- Peper en zout
- Staafmixer of blender

Zo maak je ze:

1. Snijd de knoflook en het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
2. Doe de knoflook, avocado, basilicum, kaas en het citroensap in een kom en pureer het met de staafmixer of blender. Maak op smaak met peper en zout.
3. Bak de asperges in een grill- of koekenpan ongeveer 7 minuten in een eetlepel olijfolie. Draai ze af en toe om.
4. Kook in de tussentijd de pasta volgens de kooktijd op de verpakking.
5. Bestrooi de zalm met peper en zout en bak deze in 6 tot 8 minuten in de rest van de olijfolie. Keer halverwege de baktijd een keer om. Snijd een stukje af en kijk of de zalm goed roze is. Dan is deze goed doorbakken.
6. Giet de pasta af en roer de avocadosaus erdoor.
7. Schep de pasta op borden en leg de asperges en zalm erbovenop. Eet smakelijk!

★ Tip

Eet je geen vis? Dan kan je de zalm vervangen voor plantaardige zalmfilet of vegetarische spekreepjes.





Quinoasalade met boerenkool en geitenkaas

5.9

 35 min.

Deze voedzame maaltijdsalade is niet alleen heerlijk. Het geeft je ook de voedingsstoffen die je nu hard nodig hebt. Het zit namelijk vol eiwitten, calcium, goede vetten, kalium en verschillende vitamines. Deze salade past in elk seizoen, dus je kan hem altijd op tafel zetten.

Wat heb je nodig?

(voor 2 personen)

- Ongeveer 150 gram quinoa
- 1 teentje knoflook
- 200 gram fijngesneden boerenkool
- Eetlepel olijfolie om in te bakken
- 35 gram ongezouten walnoten of notenmix
- 2 avocado's
- 1 mango
- Een half bosje radijsjes
- 150 gram cherrytomaten
- 125 gram zachte geitenkaas
- Scheutje olijfolie extra vierge
- Peper

Zo maak je ze:

1. Was de quinoa in een zeef onder de kraan. Breng een pan met ruim water aan de kook. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de knoflook fijn en bak deze in de olie zachtjes aan.
3. Voeg na 2 minuten de boerenkool toe en bak dit ongeveer 5 minuten, totdat de boerenkool geslonken is. Breng op smaak met peper.
4. Snijd het vruchtvlees van de avocado's in blokjes en halveer de cherrytomaten. Pel de mango en snijd ook deze in stukjes. Snijd de radijsjes in dunne plakken.
5. Rooster de noten even in een koekenpan (zonder olie). Doe in de tussentijd de gare quinoa en de boerenkool in een grote schaal en laat nog even afkoelen.
6. Verzamel alle ingrediënten in de schaal en meng door elkaar. Verbrokkel daarna de geitenkaas eroverheen en giet er een scheutje extra vierge olijfolie bij. Nu nog een keer goed roeren en je salade is klaar!



Quesadilla's met kip, zwarte bonen en paprika

5.10

🕒 45 min.

Quesadilla's zijn hét streetfood in Mexico. Maar je kan ze ook gerust als maaltijd op tafel zetten. Heerlijk comfort food waar je allerlei goede ingrediënten in kwijt kan. In deze quesadilla's zorgen het vlees en de groente voor de nodige eiwitten, vitamines, vezels en kalium. De zwarte bonen geven je lichaam ook nog een boost magnesium.



Wat heb je nodig?

(voor 4 personen)

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram kipfilet
- 200 gram zwarte bonen
- 150 gram mais
- 1 eetlepel Mexicaanse kruiden (of tacokruiden)
- 1 theelepel paprikapoeder
- Snufje peper
- 8 volkoren tortilla's
- 2 rijpe avocado's
- 15 gram koriander, fijngehakt
- Sap van 1 limoen
- 2 kleuren paprika's
- 2 bosuitjes
- Ongeveer 125 gram cheddar, geraspt
- Olie om in te bakken

Zo maak je ze:

1. Snijd de kip in blokjes van ongeveer 1 cm en meng met de helft van de Mexicaanse kruiden en 1 eetlepel olijfolie. Bestrooi met wat peper en paprikapoeder en roer om.
2. Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn in een kom en meng met de koriander en het sap van de limoen. Roer dit door tot een gladde spread.
3. Snijd de ui en knoflook fijn en snijd de paprika in blokjes. Laat de bonen en mais uitlekken in een vergiet. Snijd de bosui in ringetjes.
4. Bak in een koekenpan de ui en knoflook glazig in 1 eetlepel olijfolie. Voeg na 2 minuten de kip toe en bak totdat deze mooi goudbruin is. Voeg dan de paprika, rest van de Mexicaanse kruiden en 1 theelepel paprikapoeder toe en roer goed om.
5. Na een minuut of 5 voeg je ook de mais, zwarte bonen en bosui toe. Breng het mengsel op smaak met wat peper.
6. Haal het kip-groentemengsel uit de pan en bewaar in een schaal. Maak de pan schoon.
7. Besmeer een tortilla voor de helft met de avocadospread. Verdeel daarover wat van het kip-groentemengsel en strooi er cheddar overheen. Zorg ervoor dat overal wat cheddar zit, want dit zorgt ervoor dat de quesadilla aan elkaar blijft plakken.
8. Vouw de tortilla dicht en bak hem op matig vuur aan beide kanten goudbruin en krokant. Herhaal voor de andere tortilla's en je quesadilla fiësta kan beginnen!

★ Tip

Liever vega? Je kan de kip in dit recept gemakkelijk weglaten. Vegetarisch zijn deze quesadilla's net zo lekker en de zwarte bonen en kaas zorgen voor de nodig eiwitten.

Disclaimer

De informatie die in dit e-book staat, is alleen bedoeld als algemeen educatief hulpmiddel. De informatie en adviezen kunnen nooit een vervanging zijn van medisch of ander professioneel advies. Ook kan het niet in de plaats komen van de diensten van een gekwalificeerde zorgverlener die jouw medische geschiedenis kent.

De verstrekte informatie in dit e-book kan dan ook niet gebruikt worden voor een medische diagnose of behandeling. Voor elke medische behandeling of diagnose moet professioneel gezondheidsadvies worden ingewonnen bij een verloskundige, (huis)arts en/of andere officiële zorgverlener.

De informatie in dit e-book is bedoeld om te informeren over gezonde voedingskeuzes tijdens de zwangerschap. Het blijft altijd jouw beslissing of je bepaalde veranderingen in je eetpatroon doorvoert of niet. Hoewel onderbouwd, onderzocht en bewezen is de informatie altijd vrijblijvend.

24baby.nl B.V. kan nooit verantwoordelijk en/of aansprakelijk worden gesteld voor enige vorm van schade, materieel of immaterieel, die voortvloeit uit het uitvoeren of toepassen van de informatie uit dit e-book.

De informatie in dit e-book is te goeder trouw samengesteld en verstrekt. Als zodanig kan 24baby.nl B.V. niet aansprakelijk worden gesteld voor fouten of verkeerde informatie die in dit e-book staan.

Alle rechten, waaronder alle auteursrechten en intellectuele eigendomsrechten op alle inhoudelijke informatie en het beeldmateriaal in dit e-book, blijven te allen tijde voorbehouden aan 24baby.nl B.V. Gebruik hiervan is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

In dit e-book is verwezen naar de richtlijnen van het Voedingscentrum over de Schijf van Vijf. Deze behoren toe aan Brink L., Postma-Smeets A., Stafleu A., Wolvers D. Richtlijnen Schijf van Vijf. 6e druk Den Haag: Voedingscentrum, 2020.



Download de #1 zwangerschaps- en baby-app

