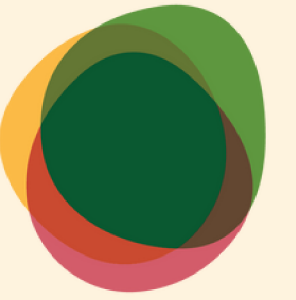




Plantaardig eten en zwangerschap
Diëtistenpraktijk Roots

roots 

Plantaardig eten en zwangerschap



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

Tijdens de zwangerschap

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



Macro- en micronutriënten

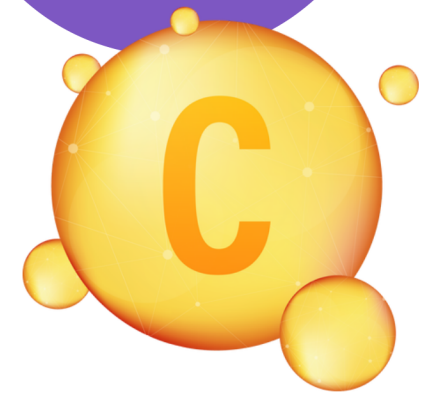
Macronutriënten

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten



Micronutriënten

- Vitamines
 - Vitamine C
 - Vitamine D
- Mineralen
 - IJzer
 - Zink



1. Suppleer foliumzuur

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

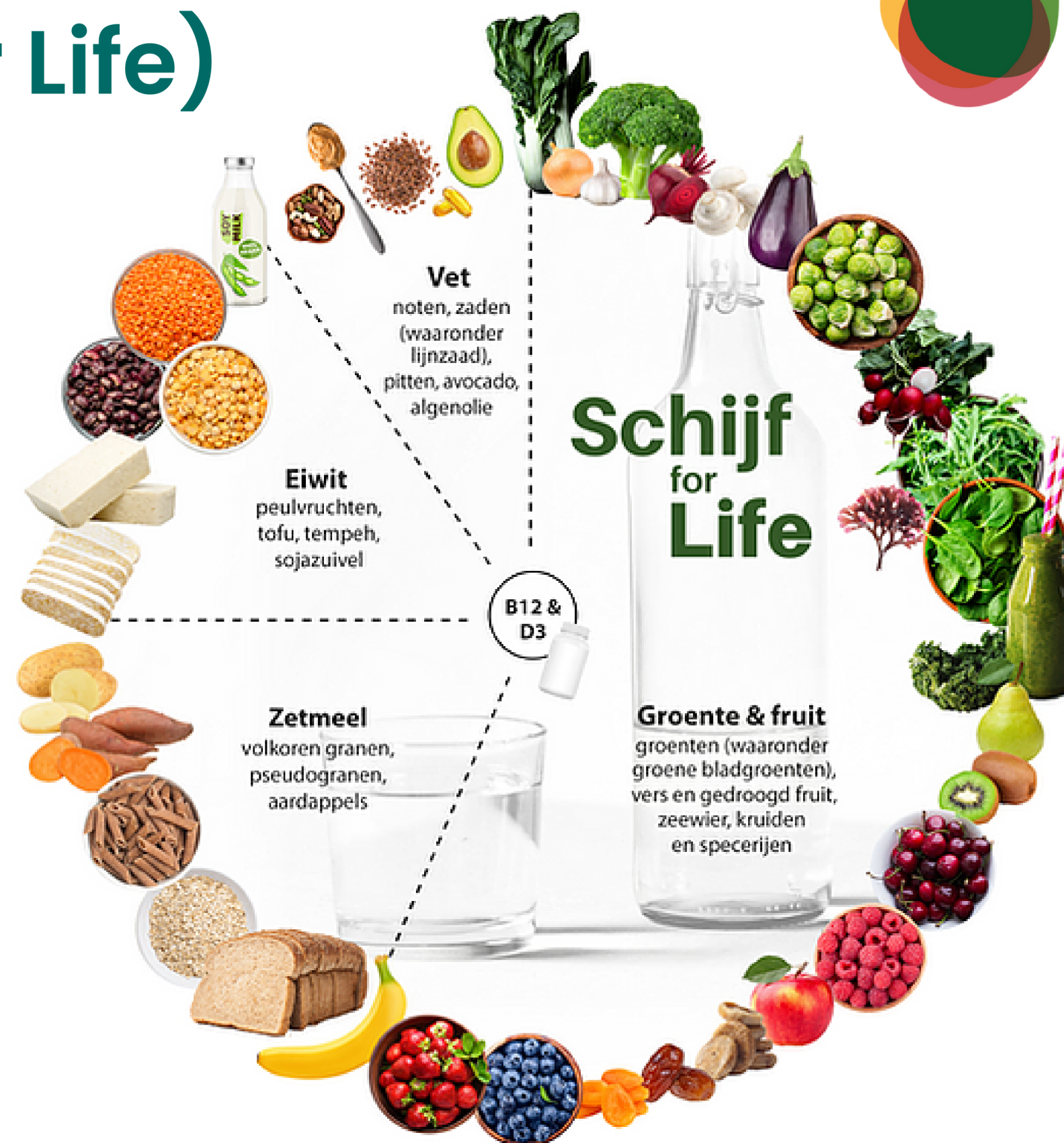


2. Eet volwaardig (Schijf for Life)

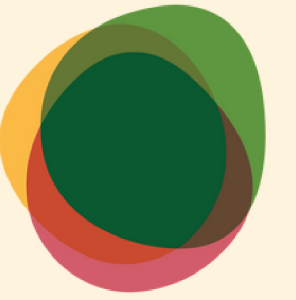


- Groente en fruit
- Zetmeel (volkoren)
- Eiwitten
- Vetten
- Vitamine B12, D3 en omega-3 vetzuren uit algenolie

De kern: eet onbewerkt, gezond en volwaardig en vul enkel tekorten aan



Want... plantaardig ≠ gezond





3. Eet (wat) meer energie en eiwitten

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

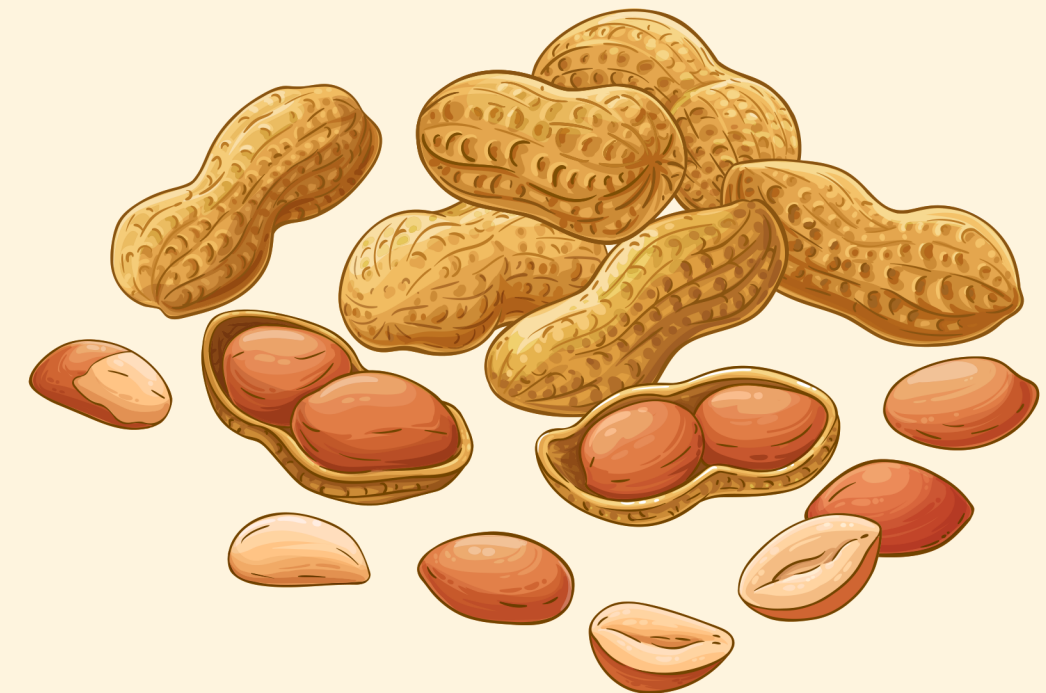
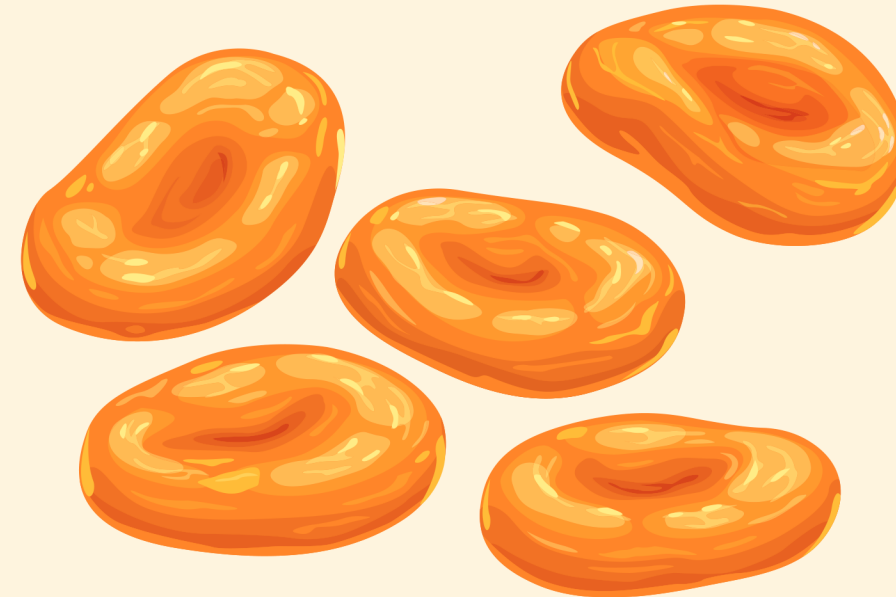


Gewichtstoename zwangerschap

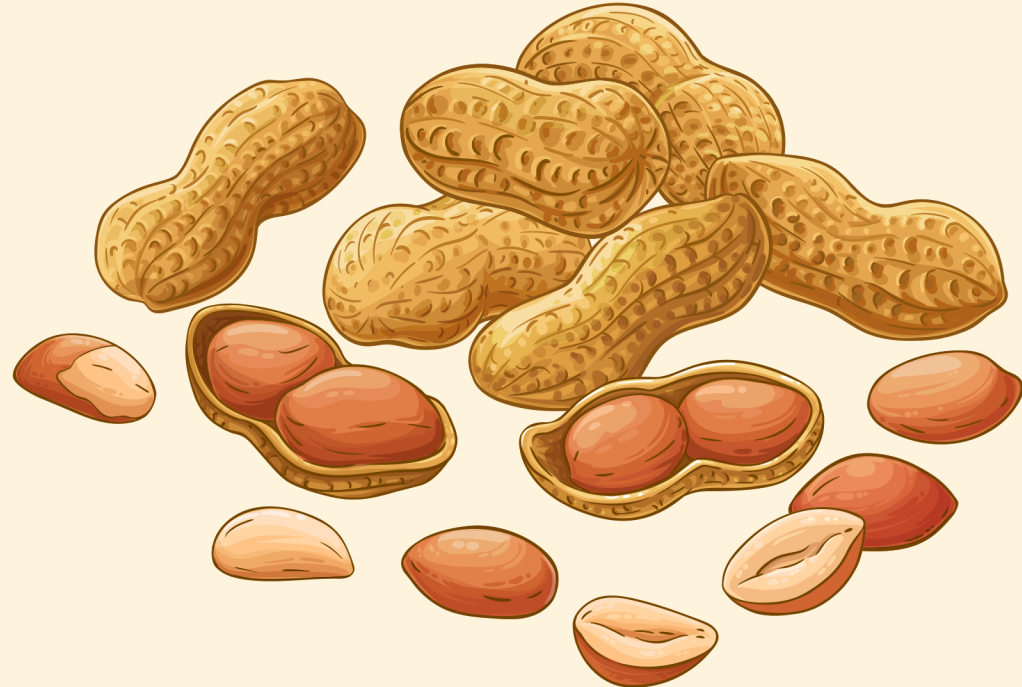
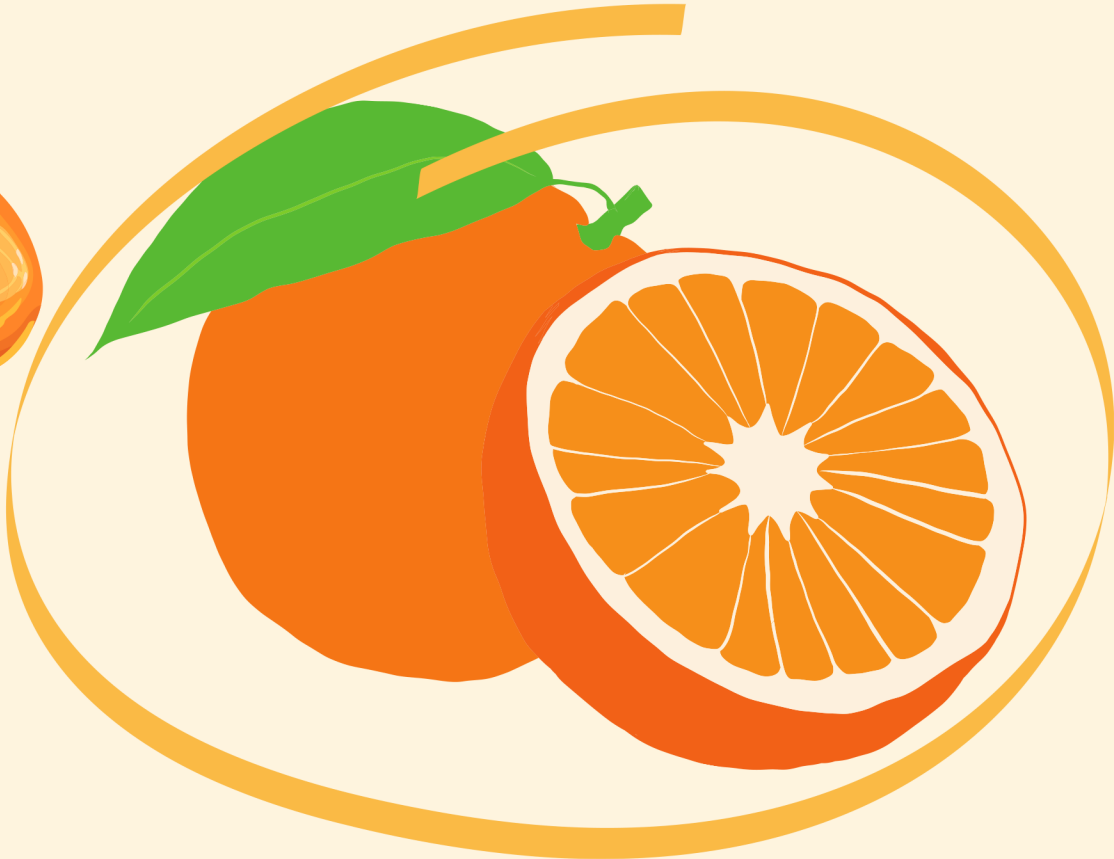
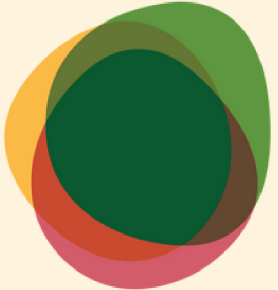
- Zwangere vrouwen moeten aankomen: niet te veel, niet te weinig
- Gezond gewicht? Gewichtstoename van ongeveer 20%
- De gemiddelde vrouw komt +/- 12 kg aan

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

4. Eet ijzerrijke voedingsmiddelen



Boost je ijzeropname door vitamine C!



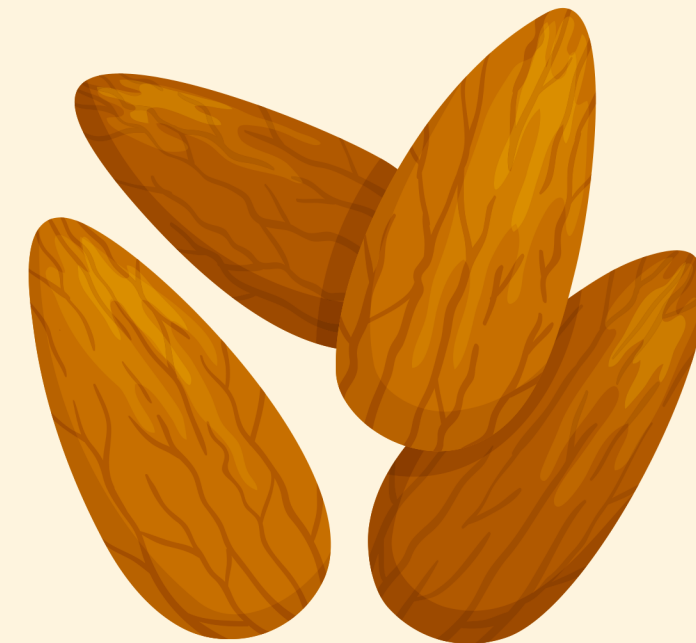
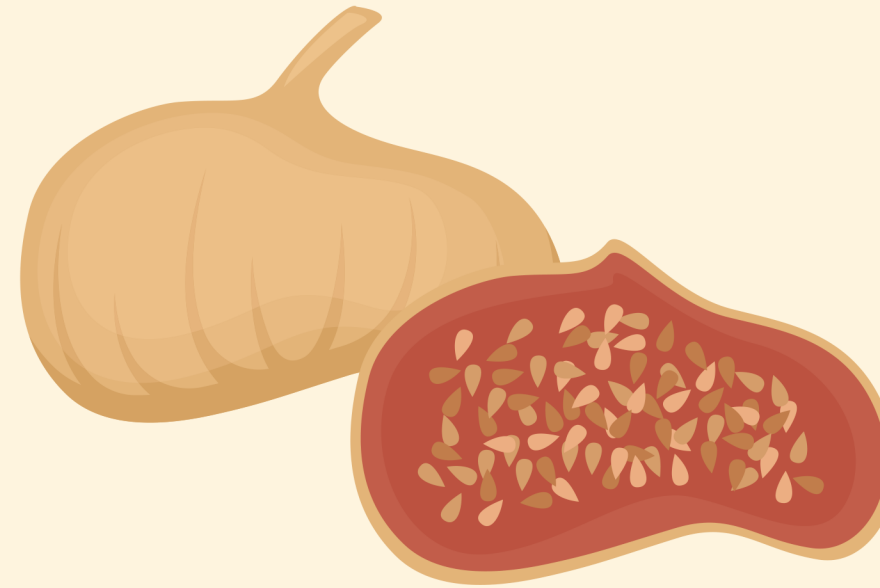
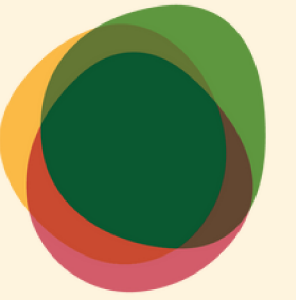
Waarom is ijzer belangrijk?



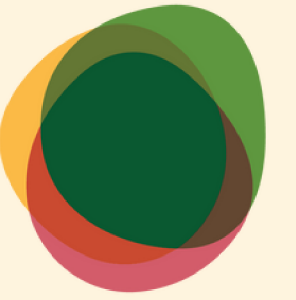
- Voorkomen bloedarmoede moeder
- Voorkomen gebrek aan zuurstof voor ongeboren kindje
- Voorkomen vroegtijdige geboorte



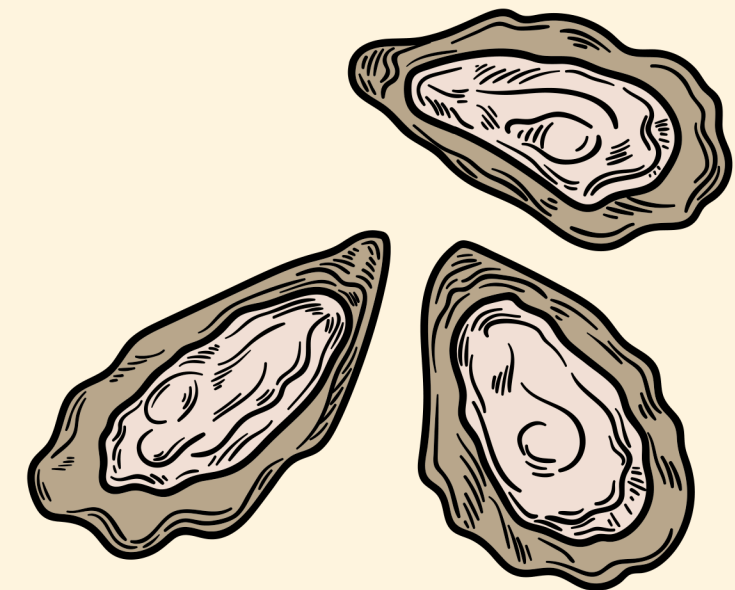
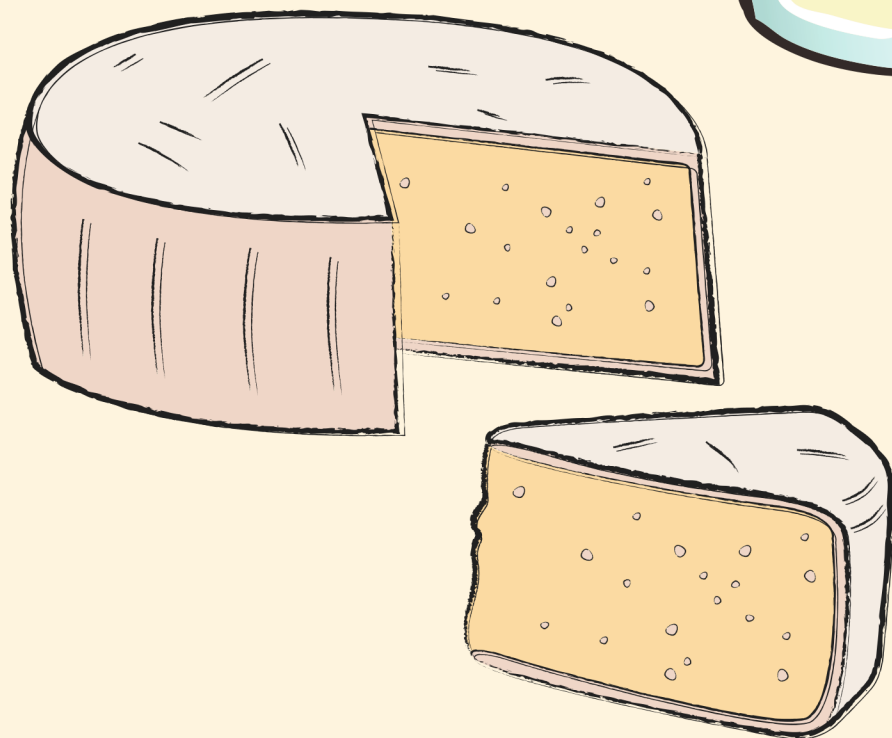
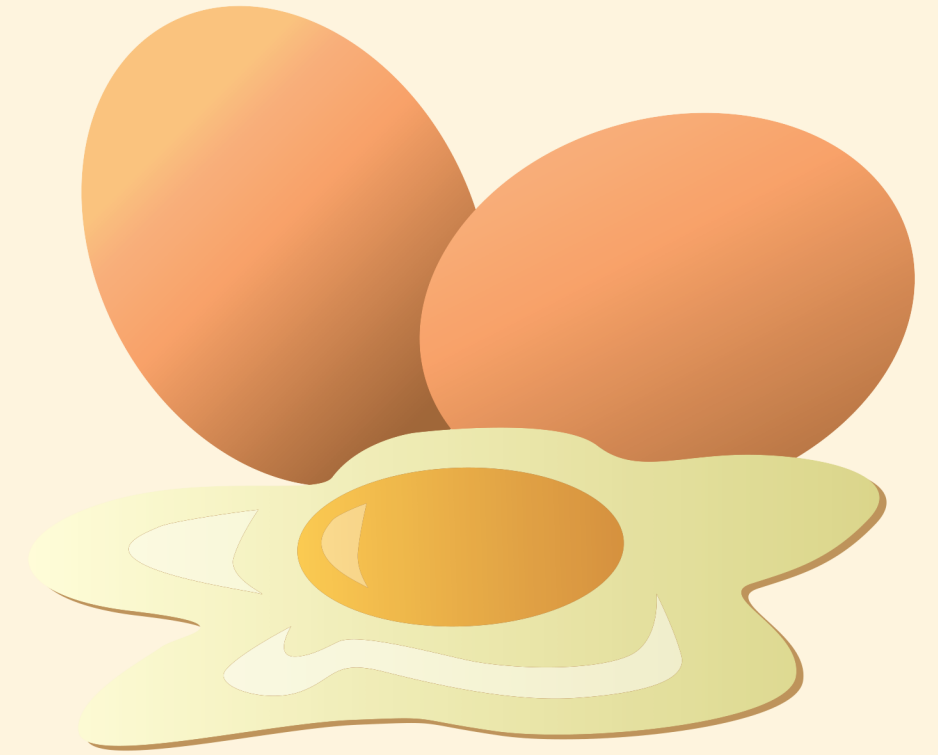
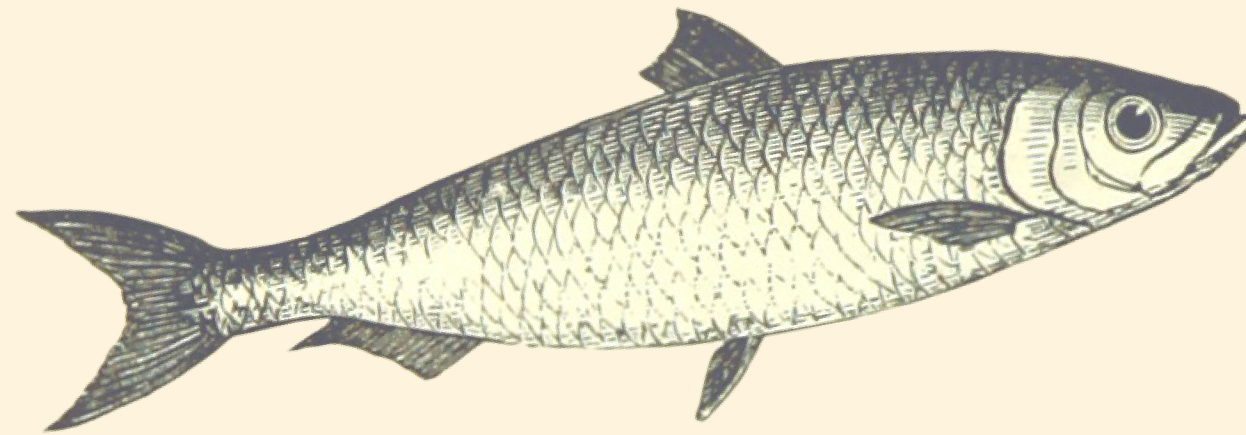
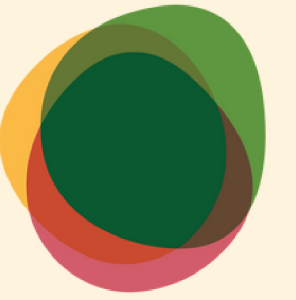
5. Eet calciumrijke voedingsmiddelen



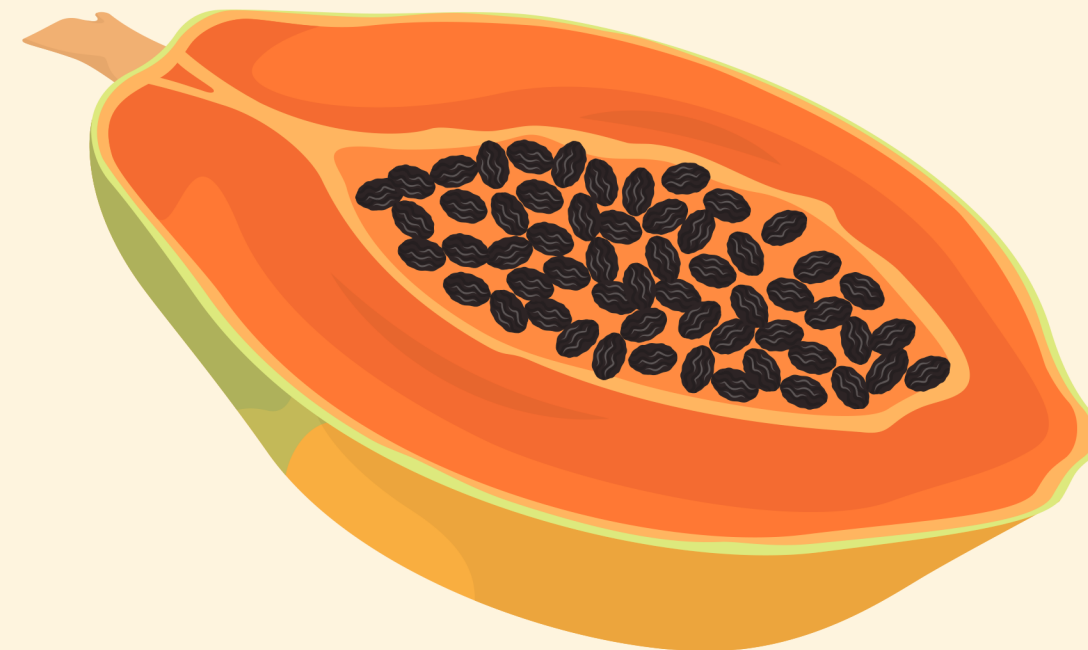
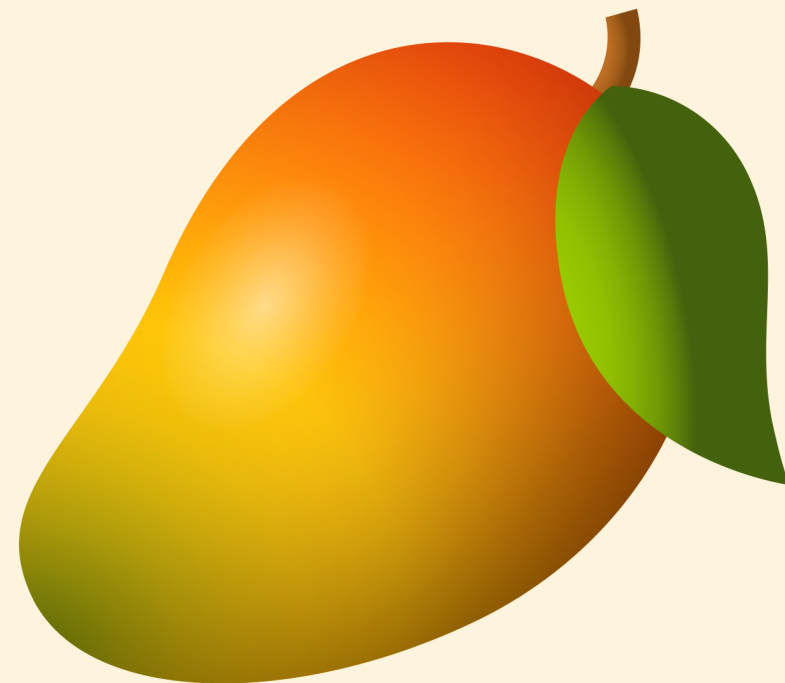
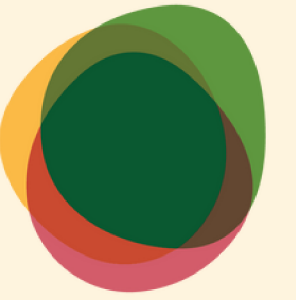
6. Vermijd cafeïne en alcohol



7. Vermijd rauw en ongepasteuriseerd



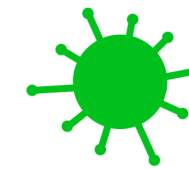
8. Eet vitamine A-rijke producten



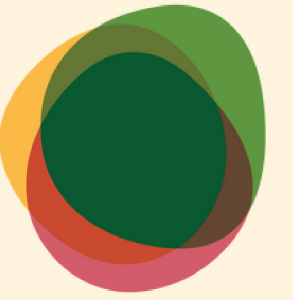
Waarom is vitamine A belangrijk?



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

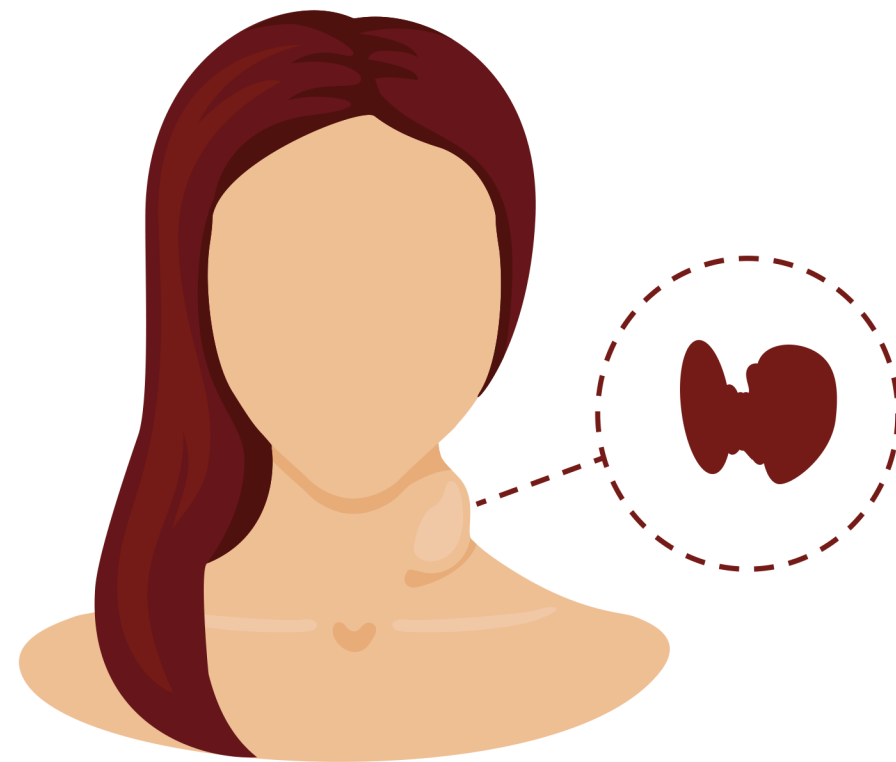


9. Let op jodium



Waarom is jodium belangrijk?

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



10. Suppleer vitamine D en B12

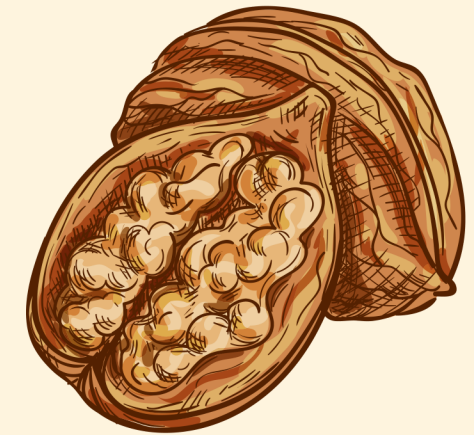


- Minimaal 10 mcg vitamine D per dag
- Vitamine B12
 - Actieve vorm: methylcobalamine (dagelijks)
 - Inactieve vorm: cyanocobalamine (2-3 keer per week)



11. Suppleer dagelijks omega-3

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



12. Probeer te (blijven) bewegen



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

