Algemene voedingsaanbevelingen voor en tijdens de zwangerschap

Wat wordt aanbevolen?	Wat laat je best achterwege?
0.4 mg foliumzuur per dag is zeer belangrijk	
Vit D (10 µ/ dag wordt aanbevolen)	**Lever of leverproducten, zoals paté**
2 stukken fruit per dag (gewassen)	
300 g groenten per dag (goed gewassen of gekookt)	Sterk bewerkte voedingsmiddelen (vb. pizza of lasagne), kook liever vers
Voldoende volkoren graanproducten: - 4 tot 5 sneden volkoren brood per dag - 4 tot 5 lepels volkoren graanproducten of 4 tot 5 aardappelen	
2 à 2.3 l water per dag	**Alcohol is volledig te mijden tijdens de zwangerschap.** Ook gesuikerde dranken neem je best zo weinig mogelijk.
4 porties zuivel (zie lijst)	**Rauwmelkse kaas**
Een handje ongezouten noten per dag (15 à 25 g)	Tussendoortjes met veel vet of suiker, zoals koeken, chocolade, chips
Wekelijks peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen, tofu)	
2 keer per week vis (zie lijst)	**Rauwe vis of roofvissen (zie lijst)**
Maximum 500 gram vlees per week, bij voorkeur wit vlees (kip of kalkoen) (zie lijst)	**Rauw vlees**
2 à 3 eieren per week (goed gekookt of gebakken)	Producten met rauwe eieren
Extra aandacht voor **hygiëne** in de bereiding	

Vooral de aanbevelingen in het **vet** zijn heel belangrijk.

Meer informatie: Preconceptioneel voedingsadvies | Gezond zwanger worden

Aanbevelingen voor zuivelproducten

Welke zuivelproducten zijn veilig?	Welke zuivelproducten vermijd je liever?
Kaas	
Kaas **met gepasteuriseerde melk***, bij voorkeur kaas met max. 30 % vetgehalte: - Cheddar - Cottage cheese, ricotta, - Geitenkaas - Emmentaler en gruyère - Kruidenroomkaas - Mascarpone - Mozzarella - …	Kaas met **rauwe melk (au lait cru)** of kaas met een hoog vetgehalte: - Blauwe schimmelkaas - Brie au lait cru - Camembert au lait cru - Gorgonzola - Munster kaas - Schapenkaas au lait cru - Schimmelkaas - Let extra goed op met kaas in het buitenland
Melk	
Alle soorten melk zijn veilig, behalve rauwe melk	Rauwe melk
Yoghurt, platte kaas en karnemelk	
Alle producten gemaakt met gepasteuriseerde melk zijn veilig	Vermijd cholesterolverlagende zuivelproducten. Mogelijks is dit niet veilig tijdens de zwangerschap.
Eieren	
Gekookte of gebakken eieren zijn gezond tijdens de zwangerschap	Rauwe eieren
Plantaardige zuivelproducten	
Alle plantaardige zuivelproducten, zoals haverdrink, amandeldrink, rijstdrink, sojadrink, … zijn veilig	
Desserten op basis van melk	
Banketbakkersroom, chocolademelk, pudding, … bevatten calcium. Deze producten zijn veilig, maar ze bevatten vaak veel suiker en vet. Probeer hier dus niet te veel van te eten.	- Zelfgemaakte chocolademousse met rauwe eieren - Bavarois, dit bevat rauwe eieren - Desserten met alcohol, zoals tiramisu

*check best altijd even het etiket, vooral in het buitenland. Kaas met rauwe melk kan besmet zijn met listeria.

Meer informatie:

Waarom worden bepaalde voedingsmiddelen aanbevolen tijdens (gezondzwangerworden.be)

Afgeraden voedingsmiddelen | Gezond zwanger worden

Aanbevelingen voor vis

Vette of halfvette vis (1/week tijdens de zwangerschap)	Magere vis (1/week tijdens de zwangerschap)	Vis die best achterwege wordt gelaten tijdens de zwangerschap
Forel (gebakken, niet gerookt)	Alaska pollak	Ansjovis (vers of in eigen nat)
Haring (gebakken)	Kabeljauw	Bot
Mosselen (goed gekookt)	Koolvis	Garnalen
Tong	Leng	Gefrituurde of gepaneerde vis
Tongschar	Pangasius	Gerookte zalm die niet werd verhit
Zalmforel	Rog en roggevleugels	Goudbrasem of zeebrasem (dorade)
Zalm (gekookt)	Schar	Heilbot
	Schelvis	Inktvis (niet gefrituurd)
	Schol	Karper
	Sint – Jakobsschelp	Krab
	Tong	Kreeft
	Wijting	Langoustine
	Venusschelp	Makreel
		Meerval
		Rauwe vis (sushi, rauwe haring, oester …)
		Roodbaars
		Sardines
		Scampi
		Snoek (baars)
		Sprot
		Tarbot
		Tonijn
		Victoriabaars
		Wijngaardslak
		Zeeduivel
		Zeepaling
		Zeewolf
		Zelf gevangen vis of schelpdieren
		Zoetwaterrivierkreeft

Meer informatie:

Waarom worden bepaalde voedingsmiddelen aanbevolen tijdens (gezondzwangerworden.be)

Afgeraden voedingsmiddelen | Gezond zwanger worden

Aanbevelingen voor vlees

Dit vlees verdient de voorkeur: altijd goed doorbakken (niet saignant)	Dit vlees kan wekelijks geconsumeerd worden (bevat veel ijzer): altijd goed doorbakken (niet saingnant)	Vlees die je best achterwege laat tijdens de zwangerschap
Kip	Rundsvlees	Filet Americain, préparé of martino
Kalkoen	Kalfsvlees	Orgaanvlees (leverworst, leverpaté, lever,
Eend	Varkensvlees	Salami of chorizo
		Parmaham of andere gerookte of rauwe ham
		Bacon
		Rosbief of carpaccio
		Kant – en – klare vleessalades
		Hotdogs (tenzij goed gekookt)

Meer informatie:

Waarom worden bepaalde voedingsmiddelen aanbevolen tijdens (gezondzwangerworden.be)

Afgeraden voedingsmiddelen | Gezond zwanger worden