

Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen

Ook tijdens de zwangerschap is gezond en gevarieerd eten van belang. Zwangere vrouwen wordt aanbevolen meer vis te eten dan de algemene bevolking. Verder is het belangrijk supplementen met foliumzuur en vitamine D te slikken, te zorgen voor voldoende inname van calcium, jodium en ijzer en extra te letten op hygiëne en schadelijke stoffen. Dat schrijft de Gezondheidsraad aan de bewindspersonen van VWS.

De kwaliteit van de voeding vraagt tijdens de zwangerschap extra aandacht. Variatie helpt om veel verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen en verkleint de kans op te hoge inname van specifieke schadelijke stoffen. Vergeleken met de algemene bevolking zijn er voor zwangere vrouwen enkele afwijkende aanbevelingen. Zo wordt hen aangeraden tweemaal per week vis te eten. Erg belangrijk is om supplementen met foliumzuur te slikken en vitamine D. Dit is niet nieuw, maar het blijkt dat veel zwangere vrouwen dit niet doen of bijvoorbeeld te laat starten met foliumzuur. Ook van belang is om voldoende calcium, jodium en ijzer binnen te krijgen, door voldoende voedingsmiddelen te nemen waar deze stoffen in zitten.

Met bepaalde stoffen moeten zwangere vrouwen juist opletten. Zo is het advies om niet te veel cafeïne te nemen, geen alcohol te gebruiken en niet te veel leverproducten, soja en zoethout te consumeren en te letten op de inname van schadelijke stoffen (bepaalde soorten vis en kruiden thee, lood in kraanwater, donkerbruine of zwarte verkleuring van producten bij bakken). Ook zijn hygiënemaatregelen extra belangrijk om infecties met listeria en toxoplasma te voorkomen.

De Gezondheidsraad publiceert twee adviezen: een met voedingsaanbevelingen en een met voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangeren. Het Voedingscentrum heeft beide verwerkt in voorlichting op de website www.voedingscentrum.nl en in apps, zoals ZwangerHap (productchecker wat zwangeren veilig kunnen eten) en de Eetmeter (online eetdagboek). Zwangere vrouwen die informatie willen over gezonde voedselkeuze kunnen zich op deze voorlichting baseren.

De publicaties Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen (nr. 2021/26) en Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen (nr. 2021/27) zijn te downloaden van www.gezondheidsraad.nl.

Voor vragen kunt u contact opnemen met Hedwig Neggers, tel. 06 213 39 319, e-mail: pers@gr.nl.