

# Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen

Nr. 2021/26, Den Haag, 22 juni 2021

## Samenvatting

---

Gezondheidsraad



De minister van VWS heeft de Gezondheidsraad gevraagd de bestaande voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen te evalueren aan de hand van de stand van de wetenschap. De raad heeft hiervoor de Commissie Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen ingesteld.

Het advies vormt de basis voor de voedingsvoorlichting aan zwangere vrouwen door het Voedingscentrum. Daarin worden ook de voedingsnormen voor zwangere vrouwen verwerkt. Zwangere vrouwen kunnen uitgaan van deze voorlichting: deze geeft het complete beeld. Dit advies kan dienen als naslagwerk, doordat het de wetenschappelijke onderbouwing voor de aanbevelingen beschrijft. Dat kan ook waardevol zijn voor professionals die voedingsvoorlichting geven aan zwangere vrouwen. De commissie heeft de aanbevelingen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van voedingsfactoren tijdens de

zwangerschap op gezondheidsuitkomsten tijdens en na de zwangerschap. Dat kunnen risico's zijn voor moeder of kind.

De aanbevelingen hebben betrekking op een gezonde voeding en op voedselveiligheid

### **Gezond en gevarieerd eten is de basis**

Tijdens de zwangerschap vraagt de kwaliteit van de voeding extra aandacht. Daarom vormt de aanbeveling om gezond en gevarieerd te eten de basis. Variatie helpt om veel verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen en voorkomt te hoge blootstelling aan specifieke schadelijke stoffen. Veel richtlijnen uit het advies *Richtlijnen goede voeding* dat de Gezondheidsraad in 2015 publiceerde, gelden ook voor zwangere vrouwen. Op een aantal punten vragen ze aanpassing of extra aandacht, zoals voor vis, brood, zuivel, koffie, thee en alcohol. Daarnaast gelden voor zwangere vrouwen een aantal specifieke aanbevelingen.

Zwangere vrouwen die weinig of geen dierlijke producten gebruiken, hebben een verhoogd risico om te weinig vis(vetzuren), calcium, ijzer, vitamine B12 en jodium binnen te krijgen. Of zij supplementen met deze voedingsstoffen nodig hebben, en zo ja, welke, hangt af van hun voedselkeuze.

De commissie acht vasten of lijnen tijdens de zwangerschap onverstandig omdat een gezond en volwaardig voedingspatroon dan onmogelijk is. Tot slot zijn hygiënemaatregelen en beperking van de blootstelling aan bepaalde schadelijke stoffen extra belangrijk in de zwangerschap.

De commissie vindt dat in het eerste trimester, bij voorkeur bij het eerste verloskundige consult, standaard aandacht besteed zou moeten worden aan een gezond voedingspatroon.



### **Vroeg beginnen met foliumzuur en neem vitamine D**

De al bestaande aanbeveling om foliumzuur-tabletten te slikken voorafgaand aan de conceptie en in het begin van de zwangerschap blijft onverminderd van kracht. Opvolging van die aanbeveling verkleint het risico op een open ruggetje bij het kind en houdt verband met kleinere risico's op vroeggeboorte, op een laag geboortegewicht voor de zwangerschapsduur en mogelijk ook op schisis (gespleten lip, kaak en/of gehemelte) bij het kind. De commissie raadt verder aan om tijdens de gehele zwangerschap een vitamine D-supplement te slikken. Vitamine D-suppletie lijkt de risico's op zwangerschapsdiabetes, een laag geboortegewicht voor de zwangerschapsduur en astma-achtige symptomen bij het kind te verlagen.

De commissie benadrukt dat beide suppletie-adviezen nog onvoldoende worden nageleefd. Verbetering daarvan verdient aandacht bij de implementatie van dit advies.

### **Het belang van goede hygiënemaatregelen**

Infecties met *Listeria* of *Toxoplasma* kunnen in de zwangerschap ingrijpende gevolgen hebben, zoals vroeggeboorte of een miskraam. Daarom is het in deze periode van groot belang om extra te letten op hygiëne. Hierover circuleren veel verschillende adviezen, waardoor de indruk kan ontstaan dat zwangere vrouwen veel etenswaren zouden moeten mijden.

De commissie laat zien dat dit lang niet altijd nodig is. Zwangere vrouwen kunnen producten verantwoord consumeren, maar moeten bepaalde producten extra goed wassen of verhitten.

### **Neem geen alcohol, beperk cafeïne en let op andere schadelijke stoffen**

Een aantal stoffen heeft negatieve effecten in de zwangerschap. De aanbeveling is om alcohol helemaal te mijden in deze periode, omdat er geen veilige hoeveelheid kan worden aangegeven. Ook wordt aanbevolen om de inname van cafeïne te beperken. Vanwege de risico's bij een hoge inname van vitamine A, adviseert de

commissie om geen lever te eten, de consumptie van leverproducten te beperken en op te letten met supplementen die niet specifiek voor zwangere vrouwen bedoeld zijn: die kunnen te veel vitamine A bevatten. Inname van lood vormt een risico voor de gezondheid, met name voor zwangere vrouwen en jonge kinderen. Dit is een aandachtspunt voor mensen die in huizen wonen met loden waterleidingen of met nieuwe leidingen of kranen. Vrouwen die heel veel sojaproducten eten of die supplementen met fyto-oestrogenen gebruiken moeten opletten dat ze niet te veel isoflavonen binnenkrijgen. Ook is er een aanbeveling over het risico van producten met zoethout, zoals drop en thee, en van thee of preparaten met bepaalde planten of kruiden. Verder mogen producten bij verhitting niet te bruin of zwart worden, in verband met schadelijke stoffen die daarbij kunnen ontstaan.



### **Eet voldoende calciumrijke, jodiumrijke en ijzerrijke producten en vis**

Gedurende de hele zwangerschap is een toereikende calciuminname van belang, maar specifiek voor de tweede helft van de zwangerschap is er wetenschappelijk bewijs dat calcium de risico's verkleint op een hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap, zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte. Verder hebben vrouwen tijdens de gehele zwangerschap meer jodium nodig voor de groei van de foetus en de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Ook wordt zwangere vrouwen aanbevolen twee keer per week vis te eten, waarvan eenmaal vette en eenmaal magere vis. Dit is meer dan wat wordt aanbevolen voor de algemene bevolking. Dat heeft te maken met de gunstige effecten van vis en visvetzuren op het voorkomen van vroeggeboorte. Van belang is te letten op de vissoorten, omdat sommige soorten meer schadelijke stoffen bevatten dan andere. Ook voldoende inname van ijzerrijke producten is belangrijk. Een ijzertekort kan leiden tot bloedarmoede, wat ongewenst is. In de zorg

voor zwangere vrouwen wordt op meerdere momenten in de zwangerschap bloedonderzoek gedaan om de vrouwen met een ijzertekort op te sporen en te behandelen.

Calcium, jodium en visvetzuren kunnen in principe via de voeding in voldoende mate verkregen worden; alleen als dat structureel niet lukt is een supplement aan te bevelen. Voor vrouwen die weinig of geen zuivel gebruiken, is het moeilijker om voldoende calcium binnen te krijgen. Voor vrouwen die weinig of geen brood eten of die brood eten dat niet bereid is met bakkerszout, is het moeilijker om een toereikende jodiuminname te realiseren. Voor deze groepen is het extra belangrijk om de calciuminname en de jodiuminname in de zwangerschapszorg te controleren. Als suppletie met meerdere vitaminen en mineralen nodig is, kan het praktisch zijn om een combinatie-supplement te gebruiken.



# Overzicht van de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen

## Eet gezond en gevarieerd



Figuur 1

De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement 'voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek' (art. 22 Gezondheidswet).

De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Waterstaat; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen. U kunt dit document downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:  
Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen.  
Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26.

Auteursrecht voorbehouden

