



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Gezond zwanger **Veelgestelde vragen**

Informatiebrochure voor de patiënt



Wat kan ik doen tegen misselijkheid?

- Bij ochtendmisselijkheid kunt u best voor het opstaan in bed iets kleins eten, bijvoorbeeld een cracker of een rijstwafel.
- Bent u de hele dag door misselijk, dan kunt u best regelmatig kleine maaltijden eten. Eet bijvoorbeeld een boterham of een stuk fruit tussen de maaltijden door.
- Vermijd erg vetrijke maaltijden. Veel vet zorgt ervoor dat voedsel langer in de maag blijft en kan de misselijkheid dus verergeren.
- Ook in de laatste maanden van de zwangerschap kunt u last hebben van misselijkheid. Dat komt vooral doordat de baarmoeder tegen de maag drukt. Eet dan regelmatig kleine maaltijden.

Wat kan ik doen tegen constipatie?

- Eet vezelrijke voedingsmiddelen: volkoren of bruin brood, volkoren ontbijtgranen, bruine rijst, volkoren deegwaren, groenten, fruit, noten, vijgen, peulvruchten,...
- Drink minstens 1,5 liter per dag, bij voorkeur water.
- Laxerende voedingsmiddelen: een glas water en een kiwi op nuchtere maag, peperkoek, volkoren speculaas, vers fruitsap, gedroogde pruimen.
- Neem voldoende beweging, dit stimuleert de darmen.
- Als u aandrang voelt, ga dan naar het toilet. De stoelgang ophouden zal de verstopping nog verergeren. Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan
- Gebruik geen laxeremiddelen zonder advies van de arts!

Hoeveel gewicht mag ik bijkomen tijdens de zwangerschap?

De richtlijnen voor gewichtstoename zijn afhankelijk van uw Body Mass Index voor de zwangerschap.

Hoe meer u voor de zwangerschap weegt, hoe minder gewicht u tijdens de zwangerschap mag bijkomen. U hebt dan geen extra energie, maar wel extra kwaliteit van voeding en variatie nodig. Omgekeerd is dit ook het geval, hoe minder u voor de zwangerschap weegt, hoe meer u tijdens de zwangerschap mag bijkomen.

BMI	Gewicht vóór de zwangerschap	Aanbevolen gewichtstoename
<20	onvoldoende	12 à 18kg
20 à 27	normaal	9 à 13kg
>27	Overgewicht	7 à 11 kg

Welke richtlijnen voor gewichtstoename zijn er bij een tweelingzwangerschap?

Als u een gezond gewicht hebt (BMI tussen 20 kg/m² en 25 kg/m²), dan mag u bij een tweelingzwangerschap 17 tot 25 kg gewicht bijkomen. Hebt u overgewicht (BMI tussen 25.0 kg/m² en 30.0 kg/m²) voor de zwangerschap, zijn de aanbevelingen voor gewichtstoename tijdens een tweelingzwangerschap 14 tot 23 kg. In het geval van obesitas voor de zwangerschap (BMI groter dan of gelijk aan 30 kg/m²), mag u 11 tot 19 kg bijkomen in gewicht.

Welke negatieve gevolgen heeft obesitas tijdens de zwangerschap?

Als u overgewicht of obesitas hebt voor de zwangerschap, of als u meer gewicht tijdens de zwangerschap bijkomt dan aangeraden, dan hebt u een groter risico op allerlei complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling. Als u te veel gewicht bijkomt tijdens de zwangerschap verdubbelt het risico op hoog geboortegewicht van de baby. Ook het risico op keizersnede is verhoogd.

Wanneer u obees bent tijdens de zwangerschap dan verdubbelt het risico op hoge bloeddruk, keizersnede en hoog geboortegewicht van

de baby. Het risico dat u zwangerschapsdiabetes krijgt, is ongeveer verviervoudigd bij obesitas. Verder hebt u ook een hoger risico op hart- en vaatziekten, ontsteking van de baarmoeder, wondinfecties, urineweginfecties en een verlengd verblijf in ziekenhuis.

Ter voorkoming van deze complicaties is het belangrijk dat u al voor uw zwangerschap gewicht verliest.

Welke supplementen moet ik nemen tijdens de zwangerschap?

- Foliumzuursupplement: alle vrouwen vanaf zwangerschapswens tot een zwangerschaps-duur van 12 weken.
- IJzersupplement: enkel als u aan het begin van de zwangerschap een te laag ijzergehalte hebt en indien tijdens het verloop van de zwangerschap de ijzerwaarden teveel zakken.

Ik ben vegetariër. Is dit schadelijk voor mijn baby?

Het is van groot belang dat u voldoende reserves hebt van vitamines en mineralen, aangezien deze nodig zijn tijdens de zwangerschap. Bij vegetariërs bestaan er dikwijls tekorten aan ijzer, calcium en vitamine B12, aangezien deze voedingsstoffen voornamelijk geleverd worden door vlees, vis en melkproducten. Om deze tekorten te vermijden moet u dagelijks deze voedingsmiddelen vervangen door volwaardige alternatieven. Dit kunt u best voor de zwangerschap al doen om reserves te kunnen aanleggen.

Vlees moet u vervangen door vleesvervangers, bv. tofu, tempeh, quorn,... ofwel moet u een combinatie maken van peulvruchten, noten en granen. Deze zijn afzonderlijk geen volwaardige vleesvervangers aangezien ze niet alle essentiële aminozuren aanbrenge(n). Essentiële aminozuren zijn aminozuren (bouwstof van eiwitten) die uw lichaam niet zelf kan aanmaken, deze moeten dus volledig d.m.v. de voeding opgenomen worden. Een volwaardige vleesvervanger moet alle essentiële aminozuren bevatten. Om dat te

bereiken zullen peulvruchten, noten en granen met elkaar gecombineerd moeten worden.

Uw ijzergehalte kunt u doen stijgen door dagelijks ijzerrijke voedingsmiddelen te eten zoals donkere bladgroenten, peulvruchten, zaden, zeewier, vijgen, dadels, gedroogd fruit, noten en volle granen of graanproducten. De ijzeropname t.h.v. de darm wordt verhoogd als u tegelijkertijd met een ijzerrijk voedingsmiddel een vitamine C bron eet, zoals vers sinaasappelsap.

Het is best uw ijzerstatus voor de zwangerschap te verhogen. Als u aan het begin van uw zwangerschap een ijzertekort hebt, zult u een ijzersupplement moeten nemen.

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke voedingsmiddelen. Tegenwoordig wordt vitamine B12 ook toegevoegd aan plantaardige voedingsmiddelen, zoals aan sommige vruchtensappen, ontbijtgranen, verrijkte sojamelk en verrijkte vleesvervangers. Als een voedingsmiddel verrijkt is met vitamine B12, wordt dit op de verpakking vermeld.

Als u geen melk drinkt en melkproducten eet, moet u deze ook vervangen door volwaardige alternatieven om een tekort aan calcium te vermijden. Eet dagelijks calciumrijke voedingsmiddelen, zoals broccoli, boerenkool, spinazie, gedroogde vijgen, peulvruchten, zeewier en noten. Er zijn tegenwoordig ook veel calcium verrijkte dranken op de markt zoals fruitsap en water. Daarnaast is er ook sojamelk dat volledig plantaardig is. Let op: gebruik enkel de sojamelk die verrijkt is met calcium en vitamine B12.

Mag ik koffie drinken tijdens de zwangerschap?

De voorkeursdrank is en blijft water. Als afwisseling mag u af en toe iets anders drinken zoals bijvoorbeeld koffie. Koffie bevat echter wel cafeïne, dit kan in hoge dosissen leiden tot o.a. miskraam, vroeggeboorte en laag geboortegewicht. Daarom kunt u best uw koffiegebruik tijdens de zwangerschap beperken tot één à twee kopjes per dag.

Mag ik tonic drinken tijdens mijn zwangerschap?

De drank bij voorkeur is en blijft water. Als afwisseling mag u af en toe iets anders drinken zoals koffie, thee of light frisdrank. Tonic is een gesuikerde frisdrank en moet daarom beperkt worden. Daarnaast bevat het ook kinine. Kinine is een additief dat wordt gebruikt om aan voedingsmiddelen een typische bittere smaak te geven. Het is van nature aanwezig in de schors van de kinaboom en in het hart van een ananas. Kinine wordt toegevoegd in tonic, bitter lemon en in medicatie tegen malaria. In hoge concentraties kan kinine schadelijk zijn voor de baby en kan weeën opwekken. Een glas tonic per dag is geen probleem.

Is vis eten tijdens de zwangerschap gevaarlijk?

Als zwangere vrouw kunt u best twee keer per week vis eten, waarbij u vette vis kan afwisselen met magere vis. Dit heeft zeer veel gezondheidsvoordelen voor u en uw baby. Sommige vissen bevatten echter zware metalen zoals kwik, waarvoor ongeboren baby's gevoelig zijn. Vooral roofvissen zoals zwaardvis, tonijn, snoekbaars, haai en koningsmakreel bevatten veel kwik in vergelijking met andere vissen. Toch is het niet verboden deze te eten. Bij maximaal twee porties per week is er geen gevaar. Tonijn uit blik bevat veel minder kwik dan verse tonijn. Dit advies geldt ook voor niet-zwangeren.

Welke vis en schaal- en schelpdieren mogen niet gegeten worden tijdens de zwangerschap?

Rauwe en koud-gerookte vis, zoals gerookte zalm en haring, bevatten een zeker risico op listeriose. Ook bij rauwe schaal- en schelpdieren en bij oesters is er een zeker risico. Verse zalm of zalm uit blik mag u wel eten zonder angst op mogelijke besmetting. Garnalen en mosselen die gekookt zijn, vormen geen risico en mag u dus zonder probleem eten. Vis uit blik is ook hitte-behandeld en vormt dus ook geen risico.

Mag ik mosselen eten tijdens mijn zwangerschap ?

Er wordt nogal eens gedacht dat het eten van mosselen tijdens de zwangerschap gevaarlijk kan zijn. Deze waarschuwing komt voornamelijk uit de tijd dat de koeling nog niet zo goed was en salmonella een veel voorkomende besmetting vormde in mosselen. Tegenwoordig is die kans veel kleiner en kunnen goed gekookte mosselen tijdens de zwangerschap veilig gegeten worden. Ze bevatten namelijk waardevolle voedingsstoffen die je hard nodig hebt als je zwanger bent. Er zijn echter een aantal gevallen waarbij een zwangere vrouw moet oppassen met het eten van mosselen:

- eet geen mosselen uit vervuilde wateren of rauwe mosselen: deze kunnen virussen en bacteriën bevatten;
- eet geen mosselen wanneer je een schaal – of schelpdieren allergie hebt.

Mag ik sushi eten tijdens de zwangerschap?

Sushi is een combinatie van Japanse rijst met een variatie van vis, ei en groenten. Het is dus erg gezond en rijk aan verschillende voedingsstoffen.

Er bestaan sushi combinaties met rauwe vis. Aangezien u niet weet of deze vis vers is of vacuümverpakte vis is, raden we het u af deze te kiezen. Daarom moet u sushi nog niet helemaal vermijden: er bestaan ook sushicombinaties die volkomen veilig zijn, zoals vegetarische sushi met avocado, wortel, komkommer, of sushi met surimistiks of gekookte garnaal of sushi met Japanse omelet.

Sushi , gemaakt met gekookte of goed gewassen groente is vrijwel altijd veilig, alsook sushi gemaakt met goed verhit vlees is veilig. Een leuk weetje: sushi past perfect in een cholesterolareme voeding of caloriearme voeding.

Mogen voedingsmiddelen of gerechten met rauwe eieren, zoals mayonaise, gegeten worden tijdens de zwangerschap?

Wanneer je eieren onvoldoende verhit, kan de salmonellabacterie ervoor zorgen dat je problemen krijgt in je maag en darmstreek, met misselijkheid, braken en diarree tot gevolg. Dit is niet alleen vervelend voor jou, maar ook niet goed voor de ontwikkeling van je baby.

Wanneer is een ei nog rauw en in welke producten zitten rauwe eieren?

- Spiegelei of zacht gekookt ei (het ei is niet volledig verhit en bevat dus nog risico op besmetting).
- Zelfgemaakte (chocolade)mousse, ijs, tiramisu, bavarois...
- Zelfgemaakte mayonaise.
- Aardappelpuree met ei.

Wat kan je wel nog eten?

- Hard gekookt ei.
- Gebakken ei.
- Bereidingen waarin de eieren voldoende verhit /gebakken zijn (bv. cake).
- Mayonaise en andere gerechten met ei vanuit de winkel : In België moeten gerechten die gemaakt zijn met rauwe eieren voldoen aan een aantal eisen zodat ze geen ziektes kunnen veroorzaken. Verpakte voeding die rauwe eieren bevat is daarom wel veilig. Mag ik kaneel eten tijdens de zwangerschap?

Mag ik kaneel eten tijdens de zwangerschap?

Een belangrijk bestanddeel van kaneel is Coumarine. Indirect zijn er aanwijzingen dat Coumarine schadelijk is voor ongeboren baby's. Coumarine zelf is nooit op dit effect onderzocht. Coumarine komt van nature voor in kaneel. Kaneel wordt verwerkt in producten als appeltaart, ontbijtkoek, speculaas en kaneelthee. Er wordt

geadviseerd aan zwangere vrouwen uit voorzorg om zo weinig mogelijk kaneelrijke voedingsmiddelen te eten.

Mag ik drop eten tijdens de zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap kan het evenwicht tussen opname en uitscheiding van natrium, een bestanddeel van zout, verstoord raken. Dit kan leiden tot verhoging van de bloeddruk en het vasthouden van vocht. Daarom wordt de bloeddruk bij elke controle gemeten. Een te hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap kan tot complicaties leiden. Alle dropsoorten bevatten een bepaalde stof, nl. glycyrrhizine, die de bloeddruk verhoogt. Aangezien hoge bloeddruk regelmatig voorkomt in de zwangerschap kunt u dus beter matigen met drop.

Mag ik rauwe groenten eten tijdens de zwangerschap?

Bij het eten van rauwe groenten hebt u een grotere kans op besmetting met listeriose of toxoplasmose. Dit kunt u voorkomen door de groenten zeer goed te wassen. U moet dus zeker geen rauwe groenten vermijden in uw eetpatroon. Het is zelfs zeer belangrijk dat u rauwe groenten eet, anders wordt het moeilijk om aan 300 g groenten per dag te geraken. Als u buitenshuis eet en er dus geen zicht op hebt of de groenten goed gewassen zijn, kunt u best kiezen voor bereide groenten.

Mag ik gepasteuriseerde kaas eten?

Ja. Pasteuriseren is intensief verhitten met als doel het aantal micro-organismen te verminderen tot een 'veilig' niveau, dit is het niveau waarbij het niet waarschijnlijk is dat ze ziekten kunnen veroorzaken (bij gekoeld bewaren en verbruik voor de vervaldatum).

Alle vaste kazen en smeltkazen zijn toegelaten tijdens de zwangerschap, als ook kwark, cottage cheese, Hüttenkäse, smeerkaas en kruidensmeerkaas. Fetakaas en zure room vormen ook geen probleem. Brie, Franse schimmelkazen en boerenkazen kunt u beter vermijden. Mozzarella is meestal ook op basis van gepasteuriseerde melk, maar kijk bij deze soort altijd op de verpakking.

Wat mag ik echt niet eten tijdens de zwangerschap?

- Rauw vlees.
- Rauwe vis, schaal- en schelpdieren.
- Rauwmelkse kaas.
- Lever.

Mag ik een vermageringsdieet volgen tijdens de zwangerschap?

De basis van een gezonde voeding tijdens de zwangerschap is de actieve voedingsdriehoek. Wanneer u minder gaat eten en bijgevolg vermageren, gaat uw voeding niet meer voorzien in alle voedingsbehoeften en kunnen er tekorten aan voedingsstoffen ontstaan. Voor een gezonde zwangerschap, zowel voor u als uw baby, is het belangrijk dat u aan alle voedingsbehoeften voldoet. Een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding is dus aangeraden.

Wat kan ik doen tegen brandend maagzuur?

- Eet op uw gemak en kauw goed.
- Gebruik geen dranken met prik (bv. cola, limonade, bruisend water).
- Sinaasappelsap, koffie en scherpe kruiden kunnen de maag prikkelen.
- Neem kleine porties.
- Vermijd vetrijke maaltijden. Veel vet zorgt ervoor dat voedsel langer in de maag blijft.
- Zit rechtop tijdens het eten, ook vlak na de maaltijd niet gaan liggen.
- Doe geen inspanningen tijdens of na de maaltijden.

- Lig tijdens het slapen met het bovenlichaam iets hoger. Dit kunt u doen door het hoofdeinde van uw bed iets hoger te zetten of een extra kussen onder uw matras te leggen.

Mag ik alcohol drinken tijdens de borstvoeding?

Alcohol komt in de moedermelk terecht en dus ook bij uw baby. Uw baby wordt er suf van, hij gaat minder drinken en de slaap van uw baby kan verstoord geraken. U kunt dus best geen alcohol drinken tijdens de periode van borstvoeding. Bij een speciale gelegenheid kunt u alcohol drinken vlak nadat u uw baby gevoed hebt.

Heeft roken een invloed op de borstvoeding en op mijn baby?

Als u rookt tijdens de zwangerschap en de borstvoeding, dan rookt uw baby mee. Nicotine en andere giftige stoffen komen in uw moedermelk en zo bij uw baby terecht. Roken is zowel slecht voor u als voor uw baby. Ook remt roken de melkproductie af. Het is raadzaam te stoppen met roken of toch minder te gaan roken. Rook nooit vlak voor of tijdens de borstvoeding en rook nooit in de nabijheid van uw baby.

EEN  VOOR ZORG



NIAZ[®]
Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

AZ Sint-Elisabeth Zottegem is NIAZ geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: azstelisabeth.zottegem@sezz.be
WEBSITE: www.sezz.be