



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Start](#) > Eiwitten

Deel dit Artikel

X



Eiwitten

Eiwitten spelen een essentiële rol tijdens de zwangerschap, omdat het de "bouwstenen" zijn van je baby. Moet je er negen maanden lang meer verbruiken, en waar haal je ze?

<https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Eiwitten

Eiwitten spelen een essentiële rol tijdens de zwangerschap, omdat het de "bouwstenen" zijn van je baby. Moet je er negen maanden lang meer verbruiken, en waar haal je ze?

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Waarvoor dienen eiwitten?

Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw en hernieuwing van cellen. In de loop van je zwangerschap zul je er meer dan 925 g van gebruiken. Dat is gelijk aan meer dan 3 kilogram steak (verdeeld over de hele zwangerschap, wel te verstaan)!

Vanaf de eerste weken van de zwangerschap, past je lichaam zich aan om een voorraad op te slaan en opzij te houden wat er nodig is voor de foetus. Het aantal eiwitten dat je baby verbruikt, stijgt maandelijks; 0.7 g/dag de eerste drie maanden, 3 g/dag de volgende drie maanden en 6 g/dag de laatste drie maanden.

Op het menu ...

Met een gevarieerde en evenwichtige voeding dek je op natuurlijke wijze je **behoefte aan eiwitten** (ongeveer 0,8 g/kg/dag). Houd echter ook rekening met de calorieën en vetten die je binnenkrijgt wanneer je twee enorme steaks verorbert! Probeer sowieso om overdaad te vermijden.

Er bestaan twee soorten eiwitten:

- **dierlijke**, die je vindt in vlees, vis, eieren, melk en zuivel ...
- **plantaardige**, die je vindt in graanproducten (rijst, tarwe, maïs, haver, gerst ...) en peulvruchten (soja, linzen, bonen, droge bonen ...). Deze laatste worden "onvolledig" genoemd omdat ze niet alle nodige aminozuren bevatten, in tegenstelling tot dierlijke eiwitten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld arm aan methionine maar rijk aan lysine. Voor graanproducten geldt het omgekeerde. Door beide te combineren, vullen ze elkaar aan! Een goede verhouding: 2/3 graanproducten en 1/3 peulvruchten.

Praktische tips

- Om te voldoen aan je **behoefte aan eiwitten**, moet je elke dag 100 tot 150 g vlees of vis eten, of 2 eieren + 3 of 4 porties zuivelproducten (een glas melk, yoghurt, platte kaas, kaas ...).
- Wissel bronnen **van dierlijke eiwitten** af: een dag vis, de volgende dag vlees, de dag

daarna eieren ...

- Eet ook elke dag **plantaardige eiwitten**.
- Zorg voor een goede verhouding van **dierlijke** en **plantaardige eiwitten**. Als je geen vlees eet bij een maaltijd, kun je rijst en linzen op het menu zetten, of couscous en kikkererwten ...
- Als je **vegetariër** bent, moet je voldoende vis, eieren en melkproducten eten. Bepaalde vegetariërs eten geen vis, dat moet je dus compenseren met eieren en melkproducten. De dagen waarop je geen vis eet, kun je graanproducten en peulvruchten combineren om voldoende aminozuren binnen te krijgen. Om een tekort aan ijzer te vermijden (voornamelijk afkomstig van vlees) kun je ook eieren, peulvruchten, groenten met groene bladeren, gedroogde vruchten enz. eten. Combineer ze met voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, zodat je ijzer beter opneemt.

Als je **veganist** bent (en dus geen voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong eet, zoals vlees, vis eieren en melkproducten), loop je meer risico op een tekort aan eiwitten, ijzer en vitamine B12. Raadpleeg in dat geval je arts of voedingsdeskundige.

Wist je dit? Voedingsmiddelen met veel eiwitten bevatten vaak ook veel vetten [6], maar niet allemaal van dezelfde soort. Omega-3 vetzuren, die de ontwikkeling van de hersenen van de foetus bevorderen, zijn het beste. Deze zitten vooral in vette vis zoals makreel, sardines, en zalm (maximaal 2 keer per week).

[Lees meer](#) [7]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/topic-pages/eiwitten-voeding-zwangerschap.jpg&description=Eiwitten>

[3] <https://twitter.com/share?text=Eiwitten&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-eiwitten>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8316>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/zwangerschap-essentiele-vetzuren>

[7] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>