



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

Start > 5 tips voor een gezonde voeding tijdens de zwangerschap

Deel dit Artikel

X



5 tips voor een gezonde voeding tijdens de zwangerschap

Een gevarieerde en evenwichtige voeding is zowel voor jou als voor jouw baby van essentieel belang. Tips, goede ideeën... wij geven jou 5 adviezen die jou helpen bij het toepassen van de basisprincipes!

<https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap> ^[1]

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



5 tips voor een gezonde voeding tijdens de zwangerschap

Een gevarieerde en evenwichtige voeding is zowel voor jou als voor jouw baby van essentieel

belang. Tips, goede ideeën... wij geven jou 5 adviezen die jou helpen bij het toepassen van de basisprincipes!

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

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

1. Eet iets meer ...

... maar niet dubbel zoveel! Het belangrijkste is vooral gezonder eten om jouw lichaam en jouw baby te voorzien van alle voedingsstoffen die jullie nodig hebben.

In de praktijk:

- Het is onnodig om meer te eten tijdens de maaltijden om in de verhoogde behoeften te voorzien: het verteringsproces kan namelijk nogal pijnlijk zijn!
- Trakteer jezelf eerder op één of twee gezonde tussendoortjes per dag. Bijvoorbeeld: 1 yoghurt + 1 appel of 100 g kwark + een paar stukjes vers fruit ...

2. Eet gevarieerd

Dat is de sleutel tot een evenwichtige voeding. Door een beetje van alles te eten (behalve voedingsmiddelen die tijdens de zwangerschap verboden zijn), geniet je van de voordelen van elk. Bovendien weet je zeker dat je voldoende essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je niet van bepaalde dingen houdt - zoals vis bijvoorbeeld - is het voldoende om deze te vervangen door andere eiwitbronnen zoals vlees of eieren.

In de praktijk:

- Volg de regel van 5 porties groente en fruit per dag: geperst sinaasappelsap bij het ontbijt, een bord groenten en één stuk fruit bij het middageten, een appel als tussendoortje, een gemengde salade bij het avondeten.

3. De weegschaal mag geen obsessie worden!

Tijdens die negen maanden zal je aankomen: het is onvermijdelijk... en noodzakelijk voor jouw gezondheid en die van jouw baby. Het is daarom ook niet het moment om op dieet te gaan, maar wel om jouw gewichtstoename onder controle te houden. Deze zal onder medisch toezicht worden gevolgd, en jouw arts zal jou vertellen of deze ok is of niet.

In de praktijk:

- Om niet te veel onnodige kilo's aan te komen, vermijd je zoveel mogelijk producten met te veel vet en suiker waarin veel calorieën en weinig essentiële voedingsstoffen zitten en zodanig een lage voedingswaarde voor jou en jouw baby hebben: gebakjes, snoepjes ...
- Beperk overbodige tussendoortjes! Met drie evenwichtige maaltijden + één tot twee snacks per dag voorkom je dat jij je uitleeft op de snoepautomaat.
- Om niet toe te geven aan de onverzadelijk trek kies je voor zetmeelrijke voedingsmiddelen (granen, peulvruchten, aardappelen ...) die zorgen voor een langdurig, volaan gevoel.

4. Sla geen maaltijden over

Jouw lichaam heeft drie volwaardige maaltijden per dag nodig. Probeer je eraan te houden, zelfs als je niet zo'n honger hebt. Het ontbijt is zeer belangrijk, sla je deze over dan kan je halverwege de ochtend plotseling moe worden!

In de praktijk:

- In de ochtend krijg je geen hap door jouw keel? Drink een groot glas vruchtensap en zorg ervoor dat je jouw ontbijt meeneemt naar het werk: een appel, wat koekjes of een sneetje brood, gedroogd fruit... Je kunt ze rond 10 uur opeten, als je lichaam beter op gang is gekomen.
- Je hebt niet genoeg tijd om te ontbijten? Je kunt kiezen voor een belegd broodje, op voorwaarde dat het is samengesteld uit eiwitten (kip, ham...), groenten (sla, tomaten...), een zuivelproduct (Gruyère...) en brood (bij voorkeur volkoren). Als afsluiter eet je een ??vrucht.

5. Bevorder de stoelgang!

Veel drinken is belangrijk tijdens de zwangerschap om aan jouw eigen behoeften, maar ook aan die van je ongeboren baby te voldoen. Drinken, in combinatie met het eten van vezels (aanwezig in fruit en groenten, granen, volkoren zetmeelrijke producten zoals pasta, rijst ...), helpt de stoelgang te bevorderen.

In de praktijk:

- De aanbevolen hoeveelheid voor zwangere vrouwen is ten minste 1,5 liter vocht per dag. Kies voor water in plaats van frisdranken en suikerhoudende dranken. Drink zo min

mogelijk drank die opwekkende stoffen bevat zoals koffie of thee. Voeg een beetje citroensap toe aan jouw water om het meer smaak te geven, bovendien bevat het nul calorieën!

- Staan er vezels op het menu? Denk aan pruimen, volle granen, volkoren brood, amandelen en gedroogde abrikozen... en aan alle gekookte groenten (makkelijker te verteren dan rauwe).

Als je toch kiest voor een aangepast voedingsschema, raadpleeg dan een voedingsdeskundige. Hij zal jouw bestaande eetgewoonten in kaart brengen en jou helpen om deze op verschillende manieren te verbeteren. Zodoende kan jij nieuwe gewoontes aanleren die je voor de rest van jouw leven kunt toepassen!

Aan het einde van je negen maanden zwangerschap komt het totaal van je aanvullende behoefte aan energie op gemiddeld 80.000 calorieën extra!

Een evenwichtig menu!

Ontbijt:

- 1 kopje thee of koffie
- 1 portie yoghurt
- 2 sneetjes brood, dun besmeerd met margarine en jam.

Lunch:

- Salade van bladspinazie met geraspte Parmezaanse kaas
- Heilbot in folie met gesneden groente en meergranenrijst
- 1 gesneden kiwi gemengd met wat kwark

Tussendoortje:

- 1 kopje thee
- 1 appel
- 1 mueslireep

Avondeten:

- Afhankelijk van het seizoen 1 kom gazpacho of groentesoep
- Een salade van prei, een hard gekookt eitje, penne pasta, venkel en kerstomaatjes
- 1 bakje kwark
- 1 banaan, eventueel met wat gemalen kaneel

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_

tips voor een gezonde voeding tijdens de zwangerschap

[3]

<https://twitter.com/share?text=5%20tips%20voor%20een%20gezonde%20voeding%20tijdens%20de%20zwangerschap>

tips-voeding-zwangerschap

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/5-tips-voeding-zwangerschap>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8326>

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