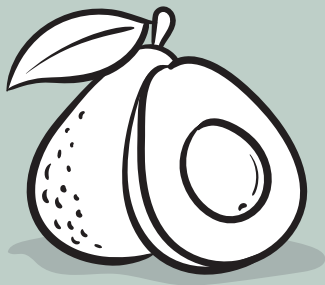


ik **Oei,**  
**groei!**



Alles over...  
**plantaardige  
voeding  
tijdens de  
zwangerschap**



[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)

# Verantwoord plantaardig eten



Gezond en gevarieerd eten is essentieel voor een gezonde zwangerschap. De Gezondheidsraad adviseert een verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon. Een meer plantaardig eetpatroon bestaat uit minder vlees, een beperkte hoeveelheid zuivel (beperken tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) en meer volkoren producten, groenten, fruit, noten en peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en sojaproducten. Bij een meer plantaardig voedingspatroon ligt de nadruk dus op plantaardig, maar dierlijke producten hoeven niet te worden uitgesloten.

## **Vegetarisch of veganistisch zwanger**

Bestond vroeger nog de vraag of je je kindje niet tekort deed als je vegetarisch of veganistisch at tijdens de zwangerschap, nu weten we beter. Bij een gezond en volwaardig vegetarisch of veganistisch voedingspatroon komen jij en je kindje niets tekort. Al is het niet verstandig om zomaar vlees en zuivel uit je menu te schrappen. Deze voedingsmiddelen leveren belangrijke bouwstoffen die je goed moet vervangen zoals ijzer, eiwitten en B-vitamines.

### **Tips:**

- Liever minder zuivel? Een portie soja (drink of plantaardige variatie op yoghurt of kwark verrijkt met calcium en B12) past prima binnen een dagelijkse, gezonde voeding bij zwangerschap.
- Ontbijten kan tegenwoordig heerlijk plantaardig; denk eens aan een plantaardige variatie op yoghurt of kwark met vers fruit en granola. Ook prima als tussendoortje.
- Vervang vlees door ei, noten, peulvruchten (o.a. bonen, kikkererwten, linzen). Goede vleesvervangers bevatten voldoende eiwitten, ijzer en B12

- Vervang vleeswaren op brood door bijvoorbeeld banaan, aardbei, hummus, komkommer, doperwtjesspread, notenspread of pindakaas (zonder zout).
- Verrijk je salades met noten en peulvruchten

### **Extra aandacht**

Voor een gezonde zwangerschap is het belangrijk dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt voor jou en je kindje.

### **Energie**

Plantaardige voedingsmiddelen bevatten over het algemeen minder energie dan dierlijke. Dat is op zich geen probleem. Maar voor de groei en ontwikkeling van je baby is het belangrijk dat je voldoende energie binnenkrijgt.

### **Wat is het advies?**

Houd je aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Je hoeft niet, zoals soms gezegd wordt, voor twee te eten. Is je totale energie-inname te laag? Kies dan voor energierijke producten, zoals avocado, noten(pasta), zaden, gedroogd fruit of een plantaardige variatie op yoghurt of kwark.

### **Eiwit**

Eiwitten zijn bouwstoffen die jij en je baby nodig hebben voor een goede ontwikkeling.

### **Wat is het advies?**

Kies voor peulvruchten, volkoren graanproducten, sojaproducten (zoals tofu), een plantaardige variatie op yoghurt/kwark, sojadrink of notenpasta.

### **Calcium**

Calcium heb je nodig voor een goede botopbouw van je baby.

### **Wat is het advies?**

Kies voor groene bladgroenten, amandelen en plantaardige drinks en zuivelvervangers die verrijkt zijn met calcium. Als plantaardige producten verrijkt zijn, dan staat dat op het etiket.

### **IJzer**

Zorg dat je genoeg ijzer binnenkrijgt dan verklein je de kans op bloedarmoede tijdens je zwangerschap.

### **Wat is het advies?**

Voldoende ijzer binnenkrijgen via een plantaardig voedingspatroon kan, maar is een uitdaging. IJzer zit onder andere in volkoren graanproducten, peulvruchten, noten of in een vleesvervanger met toegevoegd ijzer. Eet dit het liefst in combinatie met een product dat rijk is aan vitamine C, bijvoorbeeld fruit. Dit bevordert namelijk de opname van plantaardig (non-heem) ijzer.

### **Vitamine B12**

Vitamine B12 is een belangrijke vitamine die o.a. bijdraagt aan de normale werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke voedingsmiddelen.

### **Wat is het advies?**

Bij een lacto-ovo-vegetarisch voedingspatroon kan vitamine B12 worden gehaald uit zuivel en eieren. Ook zijn er sojadrinks en vleesvervangers verkrijgbaar die verrijkt zijn met vitamine B12 (en calcium). Bij een volledig plantaardig voedingspatroon is een supplement of voedingsmiddel met toegevoegde vitamine B12 noodzakelijk. Of een product verrijkt is met vitamine B12 kan je vinden op het etiket.

### **Zink**

Zink draagt bij aan de instandhouding van de botten, het gezichtsvermogen en de cognitieve functies. Het speelt ook een rol in het celdelingsproces en zorgt

voor de opbouw van eiwitten en daarmee voor de groei en vernieuwing van weefsel.

### **Wat is het advies?**

Kies voor volkorenbrood, peulvruchten en rijst. Het is belangrijk om hier voldoende van te eten, zie de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden op de website van het Voedingscentrum als richtlijn.

### **Foliumzuur**

Hiermee verklein je de kans dat je baby een open ruggetje, hazenlip of open gehemelte krijgt.

### **Wat is het advies?**

Slik 400 microgram foliumzuur per dag vanaf het moment dat je een zwangerschapswens hebt tot en met de eerste 10 weken van je zwangerschap.

### **Vitamine D**

Voor een goede botopbouw van je baby. Het zorgt dat calcium uit de voeding wordt opgenomen. Vitamine D halen wij ook uit zonlicht.

### **Wat is het advies?**

Slik tijdens de hele zwangerschap 10 microgram vitamine D per dag en naast suppletie ga lekker veel naar buiten: dagelijks minimaal 15 tot 30 minuten. Gebruik halvarine en vloeibare margarine; hieraan is vitamine D toegevoegd.

### **Groente en fruit**

Alle soorten groente en fruit zijn goed (als je ze goed wast).

### **Vocht**

Drink genoeg; minstens 1,5 -2 liter per dag. Neem bij voorkeur kraanwater.

### **Zout**

Wees matig met zout. Te veel zout is niet goed en kan zorgen voor vervelende bijwerkingen zoals hoge bloeddruk en dikke enkels.

ik **Oei,  
groeï!**



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groeï! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroeï.nl](http://oeiikgroeï.nl).

### Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

**MIJN  
KRAAM  
SHOP.NL**

*Alle producten voor  
de eerste kraamweken!*



**MIJN KRAAM SHOP.NL**

De beste producten voor borstvoeding,  
moeder- & babyverzorging en de  
goedkoopste kraampakketten.

[www.oeiikgroeï.nl](http://www.oeiikgroeï.nl)