



GEZONDE VOEDING

De verloskundige streeft naar een hoger kennisniveau en gezondere levensstijl onder zwangeren en niet-zwangeren. Om dit te bereiken biedt zij verschillende diensten aan in de periode vóór, tijdens en na de zwangerschap.

Het is belangrijk om een gezonde leefstijl te hebben. Als u ooit een zwangerschap overweegt is het erg belangrijk om te weten wat een gezonde leefstijl is (zie folder 'zwangerstraks'). Wat algemene extra richtlijnen over gezonde voeding leest u in deze folder 'gezonde voeding'.



Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de **Schijf van Vijf** van het Voedingscentrum.

1. Eet niet te veel en beweeg zeker enkele keren per week.
2. Gebruik minder verzadigd vet. Liefst geen saus of mayonaise!
3. Eet volop (liefst onbespoten) groente, fruit en (volkoren/bruin) brood.
4. Ga veilig met voedsel om: goed schoonmaken, wassen. Niet te lang laten staan. Bereid en rauwe vlees/vis niet op dezelfde plank leggen. Was snijplank tussendoor.
5. Eet gevarieerd!!

Verschillende voedingsstoffen

Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, zorgt voor een gezonde basis. Dat betekent: een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit en twee keer per week vis. Dit wordt aangevuld met zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten. Verder is voldoende vocht belangrijk. Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht. Dat zorgt weer voor een kleinere kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker.

Sportief en gezond

Advies 1.

Blijf drinken. Bij lange afstanden fietsen of wandelen verlies je veel vocht door transpiratie. Ook je stofwisseling versnelt. Bij een vochtverlies van 1% van het lichaamsgewicht wordt de stofwisseling negatief beïnvloed en verminderen je prestaties. Gek, maar waar: voor een dorstgevoel moet je meer vocht verliezen. Daarom is het met name bij sport belangrijk om te drinken voordat het dorstgevoel ontstaat.

Tip: Neem voldoende water mee (evt met wat lemmetje erbij).

Het is een goede dorstlessen en wordt snel door het lichaam opgenomen.

Advies 2.

Sla geen maaltijden over. Start de dag met een vezelrijk ontbijt waar je motor de komende tijd op blijft draaien. Neem voldoende brood mee. Volkorenbrood is een heel gezonde keuze, omdat het veel voedingsvezels bevat, die je een lekker gevuld gevoel bezorgen. Besmeer het brood met halvarine en doe er broodbeleg op dat niet al te veel calorieën bevat. Voorbeelden zijn: 20+ of 30+-kaas, jam (mager vlees) en appelstroop. **Tip:** Maak er iets speciaals van door er wat plakjes appel, peer, komkommer of tomaat op te doen. (Bewaar ze los van je boterhammen)

Advies 3.

Bewegen is gezond. Probeer 3-4 per week tenminste een half uur matig intensief te bewegen. (stevig doorwandelen, afgewisseld met trimmen of andere sport) Houd het gezond door tussendoor niet te veel te snoepen of te snacken. Kies voor de tussendoortjes met voedingsstoffen en -vezels zoals een liga, sultana, biscuit, rijstwafel of een plak ontbijtkoek. Fruit en snackgroenten zijn natuurlijk ook lekkere alternatieven. Beperk ongezonde tussendoortjes als chocolade, chips, koek/taart.

Wat heeft een volwassene per dag nodig? Een goed dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor.

Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over!

	19-50 jaar	51-70 jaar	70 jaar of ouder
Groente	200 g	200 g	150 g
	4 opschep-lepels	4 opschep-lepels	3 opschep-lepels
Fruit	200 g	200 g	200 g
	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood	210-245 g	175-210 g	140-175 g
	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g	150-200 g	100-200 g
	4-5 aardappelen/op-scheplepels	3-4 aardappelen/op-scheplepels	2-4 aardappelen/op-scheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20)
Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30-35 g	25-30 g	20-25 g
	5 g/sneetje	5 g/sneetje	5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g	15 g	15 g
	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

Grootste boosdoeners: **Te vet eten.** Tip: gebruik weinig olijsolie of plantaardige olie (zonder cholesterol) om vlees/vis te bakken. Verder: 1. Frituur niet te vaak. 2. Beperk buitenshuis eten. (fastfood e.d) **Te veel suiker en zout.** Soft of sappen uit pak bevatten veel suikers en zout. Bij grote inname heeft men vaak minder trek en eet dus minder gezonde dingen! Doe weinig of liefst geen suiker in de koffie/thee! (zoetje evt) Zure dranken zijn tevens slecht voor uw tanden, met name na het poetsen!

Voeding:

Hoeveel voeding heb ik nodig?

www.voedingscentrum.nl, www.zuivelengezondheid.nl

www.vitamineinformatiebureau.nl, <http://www.gezondheid.be>

Informatie echografie en (toekomstige) zwangerschap: zwangerinsuriname.webnode.nl © W. Haverkamp