

# GOED NIEUWS. WE ZIJN ZWANGER!

## EET GEZOND EN GEVARIEERD, VERMIJD ALCOHOL EN WEES OP JE HOEDE VOOR VOEDSELINFECTIES.

De voedingsdriehoek is een goede leidraad om gezond en gevarieerd te eten.

Als je zwanger bent, zijn er enkele bijkomende aandachtspunten.

Hoed je voor voedselinfecties of -besmetting. Dat kan schadelijke gevolgen hebben voor moeder en kind.

Meer lezen: <https://www.nice-info.be/gezond-eten/per-leeftijd/zwanger-en-babys-tot-1-jaar/voeding-tijdens-de-zwangerschap>.

PAS OP MET	WAAROM?	KIES VOOR
<b>Rauwe melk</b>	Mogelijk risico op besmetting met salmonella en listeria	Gepasteuriseerde of UHT-behandelde melk, industrieel bereide yoghurt
<b>Zachte en halfzachte kazen gemaakt van rauwe melk</b> (of van onpasteuriseerde melk of 'au lait cru'). Kijk steeds de verpakking na, bv. onpasteuriseerde brie, onpasteuriseerde feta, Gorgonzola, onpasteuriseerde geitenkaas, Roquefort, schimmelkaas, blauw geaderde kaas	Mogelijk risico op besmetting met listeria	Zachte en halfzachte kazen gemaakt van gepasteuriseerde of UHT-melk, bv. gepasteuriseerde brie en camembert, gepasteuriseerde feta, mozzarella, ricotta, roomkaas, cottage cheese, kwark, smear- en kruidenkaas  Alle harde kazen, bv. Gouda, Parmezaanse kaas, Emmentaler, Gruyère, Cheddar
<b>Rauw of onvoldoende gegaard (orgaan)vlees</b> , bv. tartaar, carpaccio	Mogelijk risico op besmetting met salmonella, listeria en toxoplasmose	Goed doorbakken vlees
<b>Rauw of onvoldoende gegaarde fijne vleeswaren</b> , bv. américain, rauwe hesp, verse paté, vegetarische paté, rosbief, vleessalades, salami	Mogelijk risico op besmetting met salmonella, listeria en toxoplasmose	Goed doorbakken of gekookte fijne vleeswaren, bv. gekookte ham, kippenwit, hespenworst, vleesbrood
<b>Niet-voorverpakt of artisanaal gerookt, gemarineerd of gezouten vlees</b>	Mogelijk risico op besmetting met salmonella, listeria en toxoplasmose	Voorverpakt gerookt, gemarineerd of gezouten vlees zoals gerookte hesp
<b>Lever en leverproducten</b>	Bevatten te veel vitamine A	
<b>Rauwe of onvoldoende gegaarde vis</b> bv. sushi, sashimi, viscarpaccio, vis-tartaar, vissalade	Mogelijk risico op besmetting met salmonella en listeria	Goed doorbakken of gekookte vis
<b>Gerookte, gemarineerde of gezouten vis</b> , bv. gerookte zalm, gepekeld haring <b>Voorverpakte of vacuümverpakte vis</b>	Mogelijk risico op besmetting met listeria	Vis in blik
<b>(Roof)vissoorten</b> , bv. haai, zwaardvis, marlijn, tonijn <b>Zelfgevangen vis uit verontreinigd water</b>	Mogelijk risico op te veel zware metalen zoals kwik. Kwik is een sterk neurotoxine dat de hersenontwikkeling van de foetus ernstige schade kan berokkenen.	Vis die je in de winkel koopt. Varieer tussen verschillende soorten.
<b>Rauwe schaal- en schelpdieren</b> , bv. oesters	Mogelijk risico op besmetting met salmonella en listeria	Gekookte schaal- en schelpdieren

PAS OP MET	WAAROM?	KIES VOOR
<b>Rauwe eieren en zelfgemaakte gerechten met rauwe eieren,</b> bv. zelfgemaakte mayonaise, tiramisu en chocolademousse, een spiegelei, een zachtgekookt ei	Mogelijk risico op besmetting met salmonella en listeria	Industrieel bereide mayonaise, dressing, tiramisu, chocolademousse, roomijs  Goed doorbakken omelet (geen lopende delen), een hardgekookt ei
<b>Slecht gewassen of ongeschilde rauwe groenten, kruiden en fruit</b>	Mogelijk risico op besmetting met toxoplasmose en salmonella	Geschilde of grondig gewassen (en gedroogd met een propere handdoek) rauwe groenten, kruiden en fruit  Warme bereidingen van groenten, kruiden en fruit
<b>Alcoholbevattende dranken</b>	Een baby in ontwikkeling is uiterst gevoelig voor de schadelijke effecten van alcohol.	Drink geen alcohol
<b>Kraanwater uit loden leidingen</b>	Mogelijk risico op te veel lood. Zwangere vrouwen zijn gevoeliger voor mogelijke nadelige effecten hiervan.	Kraanwater in België Fleswater
<b>Kraanwater dat mogelijk niet zuiver is</b> (bv. in bepaalde landen/streken)	Mogelijk risico op infecties	Fleswater
<b>Koffie, thee</b>	Te veel cafeïne kan leiden tot vroeggeboorte, een laag geboortegewicht en groeivertragingen bij het kind.	Koffie: max. 1 tas per dag Thee: max. 3 tassen per dag Bij voorkeur geen energiedranken (check het etiket)
<b>Lightfrisdranken</b>	Iedereen wordt aangeraden om matig om te gaan met lightfrisdranken en kunstmatige zoetstoffen. Dat advies geldt ook voor gesuikerde frisdranken.	Lightfrisdranken: max. 0,5 liter per dag
<b>Dranken met kinine</b>	Te veel kinine kan schadelijk zijn voor het kind en weeën opwekken.	Tonic, bitter lemon: max. 1 glas per dag

## HOU JE OOK AAN DE VOLGENDE HYGIËNETIPS

- Was je handen na elk toiletgebruik, voor de bereiding van voedsel en voor je aan tafel gaat.
- Houd vuil en proper keukenmateriaal en rauw en bereid voedsel altijd goed gescheiden.
- Ververs keukenhanddoeken regelmatig en vaatdoeken dagelijks.
- Bewaar alle voedsel correct (bv. alles wat in de koelkast hoort, netjes in de koelkast), overschrijd de houdbaarheidsdatum niet.
- Volg de bereidings- en bewaaradviezen op de verpakking.
- Haal vlees of vis pas net voor de bereiding ervan uit de koelkast.
- Ontdooi ingevroren vlees en vis in de koelkast of in de microgolfoven. Verwijder het dooiwater.
- Verhit voedingsmiddelen voldoende. Zo verklein je de kans op eventueel aanwezige ziektekiemen.
- Eet geen rauwe groenten buitenshuis die je niet zelf hebt gewassen.
- Vermijd uitwerpselen van katten en de kattenbak.
- Gebruik handschoenen om buiten of in de tuin te werken.