

Meer lezen? Zie het artikel "[Gezond eten van bij de conceptie tot de eerste verjaardag. Aandachtspunten voor moeder en kind.](#)" (Nutrinenews, maart 2009).

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen tijdens de zwangerschap.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Aandachtspunten
Dranken	1,5 liter	Bij voorkeur water. Ter variatie en met mate koffie (*) , lichte thee en kruidentheo, soep, ongezoet of vers fruitsap, vers groentesap. Meer drinken bij sporten, ziekte of warm weer.
Brood	5 tot 9 sneden	Bij voorkeur volkorenbrood of bruin brood.
Aardappelen	3 tot 5 stuks	In plaats van aardappelen kunnen ter variatie ook deegwaren of granen (rijst, couscous) worden genomen (ongeveer 4 opscheplepels). Matig de frequentie van gefrituurde bereidingen tot maximaal 1 maal per week.
Groenten	300 g	Een deel van de groenten kan ook als rauwkost en broodbeleg worden gebruikt. Groenten altijd grondig wassen.
Fruit	2 tot 3 stuks	Zorg voor variatie. Fruit is ideaal als tussendoortje maar past ook bij elke maaltijd (bv. als dessert, als beleg). Fruit altijd grondig wassen.
Melk en melkproducten	4 glazen	Een glas melk kan worden vervangen door een glas karnemelk of yoghurt. Eventueel een deel verwerken in puree, pudding, milkshake. Kies bij voorkeur voor magere of halfvolle soorten. Vermijd rauwe melk.
Kaas	1 tot 2 sneetjes	Kaas bevat over het algemeen meer vet en zout. Kies bij voorkeur voor magere of lightkazen met minder zout. Vermijd zachte kazen van rauwe melk.
Vlees, gevogelte, vleeswaren of vervangproducten (bv. tofu, tempeh)	100 g	Beperk het gebruik van lever. Eet minstens 1 maal per week gevogelte. Vermijd rauw en maar halfdoorbakken vlees.
of vis	125 tot 150 g	Vervang vlees minstens 2 maal per week door vis, ook vette vis. Vermijd vacuümverpakte rauwe en gerookte vis.
of eieren	maximum 3 per week	Bak of kook eieren voldoende gaar. Vermijd gerechten bereid met rauwe eieren.
of peulvruchten	60 tot 90 g (droog gewogen)	
Smeer- en bereidingsvet	35 tot 45 g (dun smeren en ongeveer 10 g voor de bereiding)	Bij voorkeur oliën en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.
Restgroep	niet nodig	Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden, frisdranken en vetrijke producten. Geniet met mate. Vermijd alcohol vanaf het moment dat je zwanger wenst te worden en gedurende de ganse zwangerschap.

(*) Zwangere vrouwen nemen best niet meer dan 300 mg cafeïne per dag. Een gemiddeld kopje koffie brengt zo'n 75 tot 100 mg cafeïne aan. Behalve koffie bevatten ook groene en zwarte thee (ongeveer 30 mg per kopje, ook theïne genoemd), coladranken, ook de light-versies, (ongeveer 25 mg per glas à 200 ml) en sommige energiedranken (sterk variërend naargelang het merk) cafeïne.