

# VOEDING EN ZWANGERSCHAP



## VOEDING EN ZWANGERSCHAP

optimale voeding voor een optimale zwangerschap.

Zwangerschap en geboorte brengen voor een vrouw zowel geestelijk als lichamelijk grote veranderingen met zich mee. Een stabiele gemoedstoestand en een goede lichamelijke conditie zijn van belang voor een vlotte conceptie en voor een goed verlopende zwangerschap. Lichamelijk gebeurt er na de conceptie veel in het lichaam van een vrouw; de hormoonhuishouding verandert en er groeit een foetus. Aandacht voor de juiste voeding is belangrijk; optimale voeding kan de nodige lichamelijke en geestelijke weerstand verschaffen.

### DHA en andere vetzuren

DHA (docosahexaeenzuur) is een omega-3 vetzuur, dat tijdens de zwangerschap nodig is voor de ontwikkeling van de hersenen en ogen van de foetus. Speciaal in het derde trimester van de zwangerschap is de behoefte, door de sterke groei van de hersenen van de foetus, groot. In ons land voldoet minder dan 30% van de zwangere vrouwen aan de officiële aanbevolen inname van meervoudig onverzadigde vetzuren. Tijdens de zwangerschap neemt in veel gevallen de hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetten in het lichaam van de moeder af.

Voldoende inname van DHA tijdens de zwangerschap leidt tot minder vroeggeboorten, een hoger geboortegewicht, een beter gezichtsvermogen en betere cognitieve eigenschappen (bepaalde hersenfuncties) van het kind.

Volgens recente gegevens is de inname van omega-3 vetzuren door zwangere vrouwen 84 mg, in plaats van de aanbevolen 450 mg. Aangeraden wordt om één capsule visolie (1000 mg) per dag te nemen of een ander supplement met minimaal 100 mg DHA. Er zijn DHA supplementen uit algen en DHA supplementen in kauwbare capsules. Niet alleen bevatten deze voldoende DHA, ze smaken bovendien niet naar vis.

De totale hoeveelheid vet in de Nederlandse voeding is te groot en bevat in verhouding teveel verzadigde vetten en te weinig meervoudig onverzadigde vetten. Verzadigde vetten (dierlijke vetten) remmen onder andere de opname van magnesium en ijzer. Deze vetten dienen zoveel mogelijk vermeden te worden, terwijl onver-

zadigde vetten (plantaardige vetten) juist extra in het dieet opgenomen moeten worden.

### Vezelstoffen

Vezelstoffen zijn van groot belang voor zwangere vrouwen. Niet alleen ondersteunen vezels de darmfunctie en houden zij de bloedsuikerspiegel constant, ook is vezelrijke voeding, zoals groenten, peulvruchten, volkorenproducten en fruit, vaak rijk aan magnesium en zink. De inname van deze mineralen is bij zwangeren vaak onder de aanbevolen hoeveelheid.

Hetzelfde geldt voor vezelstoffen; de dagelijkse inname van vezelstoffen door zwangere vrouwen bedraagt in ons land gemiddeld slechts 20 gram in plaats van de aanbevolen 30 tot 40 gram.

Zwangere vrouwen die extra vezelstoffen nemen, wordt aangeraden om te kiezen voor vlozaadvezels (Psyllium husks). Dit zijn vezelstoffen die langdurig buiten de normale voeding om ingenomen kunnen worden, zonder bijwerkingen zoals verminderde mineraalopname.

### Vitamine A

De gemiddelde Nederlandse voeding bevat onvoldoende vitamine A. In plaats van de aanbevolen inname van 1000 µg per dag blijkt dat er door zwangere vrouwen gemiddeld 829 µg wordt geconsumeerd.

Hoewel er dus een veel grotere behoefte is aan vitamine A (maar liefst 25% meer dan normaal), wordt er ook al jaren gewezen op de mogelijke gevaren van een te grote inname van vitamine A tijdens de eerste maanden van de zwangerschap. Het eten van lever(producten) wordt zelfs vanwege het hoge gehalte aan vitamine A, afgeraden. Een overmaat aan vitamine A tijdens de laatste maanden voorafgaande aan de zwangerschap en de eerste maanden van de zwangerschap, verhoogt de kans op geboorte afwijkingen. De toxische grens voor dagelijkse inname van vitamine A door zwangere vrouwen is gesteld op 14000 µg; als veilige dagelijkse inname wordt ruim 3000 µg genoemd. De hoeveelheid vitamine A in een multi is een waardevolle aanvulling en blijft ruim binnen de veilige grens.

## B-vitaminen

Tijdens de zwangerschap is er een grotere behoefte aan de meeste vitaminen uit het B-complex. Tekorten aan B-vitaminen worden in verband gebracht met bloedarmoede, zwangerschapsbraken en misselijkheid, huidproblemen en haaruitval. Doorgaans zijn de B-vitaminen onvoldoende vertegenwoordigd in onze voeding. Extra inname van de B-vitaminen (bijvoorbeeld door een B-vitaminen bevattend multi-vitaminen-product) is aan te raden. De werking van foliumzuur wordt bijvoorbeeld ondersteund door vitamine B-6 en B-12.

## Foliumzuur

Foliumzuur wordt gerekend tot de B-vitaminen. De minimale dagelijkse behoefte aan foliumzuur voor zwangeren is op 500 µg gesteld. Tijdens de zwangerschap verdubbelt de behoefte aan foliumzuur omdat het lichaam dan meer foliumzuur afbreekt. Foliumzuur staat al langere tijd in de belangstelling, omdat gebleken is dat het neuraalbuisc afwijkingen (open ruggetje) kan helpen voorkomen.

Tevens worden foliumzuurtekorten in verband gebracht met bloedarmoede, verstopping, huidproblemen, zwangerschapsmasker, te laag geboortegewicht, hazenlip en het ontstaan van het syndroom van Down.

De Nederlandse overheid adviseert vrouwen gedurende de maanden voorafgaande aan de zwangerschap en in de eerste maanden van de zwangerschap extra foliumzuur in te nemen (400 µg).

## IJzer

IJzerpreparaten worden vaak aangeraden aan zwangere vrouwen, omdat bloedarmoede in deze groep veelvuldig voorkomt. Zwangere vrouwen wordt een inname van 15 tot 20 mg aangeraden. Ter vergelijking: de gemiddelde dagelijkse inname door zwangere vrouwen bedraagt 10,5 mg. Bij inname van extra ijzer is vooral de vorm van het ijzer in het supplement belangrijk. Verschillende ijzersupplementen bevatten ijzer in een vorm die spijsverteringsklachten zoals misselijkheid en verstopping kan veroorzaken. Er zijn ook supplementen die ijzer in bisglycinaatvorm bevatten. Dit is een goed opneembare, lichaams-eigen vorm waardoor inname van ongeveer 20 mg voldoende is. Bovendien veroorzaakt deze vorm geen spijsverteringsklachten.

## Vitamine D, andere vitaminen en mineralen

Naast het advies om extra foliumzuur in te nemen, is er het officiële advies om tijdens de zwangerschap ook extra vitamine D in te nemen. De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven om dagelijks 10 µg extra in te nemen. In de praktijk blijkt dit vaak veel te weinig te zijn en is een individuele bepaling aan te raden. Vitamine D is onmisbaar voor zwangere vrouwen voor de opname van belangrijke mineralen zoals calcium, magnesium en zink.

De behoefte aan de meeste andere vitaminen en mineralen ligt tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding ook duidelijk hoger. Het is dan ook aan te raden om voorafgaand aan de zwangerschap, tijdens de zwangerschap en tijdens de periode van borstvoeding een multi-vitaminen/mineralenpreparaat in te nemen, dat alle belangrijke voedingsstoffen bevat.

## Samenvatting en advies

Tijdens – en voorafgaand aan – de zwangerschap zijn bepaalde voedingsstoffen extra belangrijk voor moeder en kind. Voor de ontwikkeling van de hersenen en ogen van de foetus is het omega-3 vetzuur DHA belangrijk. Veel zwangere vrouwen blijken te weinig DHA, dat voorkomt in vette vis, met de voeding binnen te krijgen. Het wordt daarom geadviseerd om de voeding dagelijks aan te vullen met een DHA-supplement (100 mg) of een visoliecapsule (1000 mg).

Voor zowel de B-vitamine foliumzuur als vitamine D is er een officieel advies van de Gezondheidsraad om deze vitaminen extra in te nemen. Voor foliumzuur geldt dit al voorafgaande aan de zwangerschap.

Zwangere vrouwen blijken aan meer voedingsstoffen extra behoefte te hebben tijdens de zwangerschap. Een dagelijkse inname van een speciaal multi-vitaminen/mineralencomplex voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven levert alle essentiële voedingsfactoren, die naast een gezonde, evenwichtige voeding nodig zijn. Een dergelijke prenatale formule is een uitgebalanceerd supplement, dat tekorten en daaruit voortvloeiende aandoeningen kan voorkomen en een gezonde zwangerschap ondersteunt.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: [info@natuur-praktijk.nl](mailto:info@natuur-praktijk.nl)



MIX  
Papier van  
verantwoorde herkomst  
FSC® C016391