

## Zwangerschap en vegetarisch eten (ook interessant als je niet-vegetariers bent)

*Ben je in verwachting, of van plan het te worden, en heb je gekozen voor een vegetarische levensstijl, dan zullen jij en je partner ongetwijfeld op zoek zijn naar specifieke informatie over vegetarische voeding tijdens de zwangerschap - voeding die een vlekkeloze zwangerschap ondersteunt, en die bijdraagt tot een gezonde prenatale ontwikkeling van je baby.*

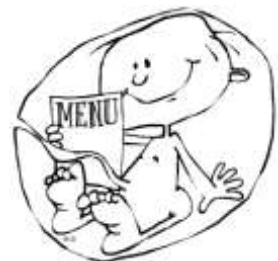
Of je nu vegetariër bent of niet, wanneer je zwanger bent, heb je in elk geval meer voedingsstoffen nodig om de veranderingen in je lichaam en de groei van je baby te ondersteunen. Terwijl je energiebehoefte met slechts 10-15% stijgt, kan je behoefte aan vitamines en mineralen stijgen met 20-100%. Dit betekent dat je extra aandacht zal moeten besteden aan je voeding. Het is van groot belang dat je voldoende reserves hebt van vitamines en mineralen voordat je in verwachting geraakt. Deze zullen immers veelvuldig worden aangesproken tijdens de zwangerschap. Pas je voeding dus op voorhand aan wanneer je van plan bent zwanger te worden. Zelfs één of twee jaar op voorhand beginnen met gezonder te eten, en koffie en alcohol te vermijden is niet te vroeg.

Tijdens de eerste maand volstaat een gezonde evenwichtige voeding. Vanaf de tweede tot en met de negende maand (250 dagen) gebruik je best 300 Kcal/dag extra (+ 13 % t.o.v. normale voeding). Baby's houden niet van vasten. Daarom neem je best kleine maaltijden gespreid over de dag. Bovendien voorkomt dit zowel een te grote als een te kleine gewichtstoename. Je hoeft geenszins zes maaltijden per dag te bereiden. Een maaltijd kan zo eenvoudig zijn als een kom ontbijtgranen, fruit, een boterham met notenpasta, of een handjevol amandelen en rozijnen. Als je moeite hebt om genoeg bij te komen, eet dan meer eiwit- en vetrijke voedingsmiddelen zoals noten, zaden en avocado's. Vermeerder ook je inname van koolhydraten, en haal deze liefst uit volle granen (die rijk zijn aan vitamines en mineralen), en uit fruit.

De huidige aanbevolen hoeveelheid eiwitten tijdens de zwangerschap bedraagt 60 gram per dag (10-20 gram meer dan bij niet-zwangerschap). Als je voeding gevarieerd is en goede eiwitbronnen bevat, zoals peulvruchten, noten, zaden en sojaproducten, dan hoef je je geen zorgen te maken over je eiwitopname (doorgaans krijgen mensen meer eiwitten binnen dan nodig). Enkele manieren waarop je de extra 300 kcal kunt gebruiken voor de extra 10-20 gram eiwitten zijn: 1 kop gekookte bonen, 2 koppen sojamelk,  $\frac{1}{2}$  kop tofu of tempeh,  $\frac{1}{4}$  kop noten of zaden, of 3 eetlepels notenpasta.

Andere belangrijke voedingsstoffen waarvan je tijdens je zwangerschap extra dient in te nemen zijn foliumzuur, ijzer, vitamine D, calcium, vitamine B12 en zink.

Als je in verwachting bent heb je een grotere behoefte aan **ijzer**, die gebruikt wordt voor de toegenomen productie van rode bloedcellen. De aanbevolen hoeveelheid ijzer tijdens de zwangerschap bedraagt 30 mg per dag (een verdubbeling) waar moeilijk aan te voldoen kan zijn met om het even welk voedingspatroon. Deze verhoogde behoefte wordt deels gecompenseerd door een verhoogde ijzerabsorptie tijdens de zwangerschap (10-50%) en door een afname van de ijzerverliezen (uitblijvende menstruatie). Indien je ijzeropname te laag is, zul je uit je ijzerreserves putten en bloedarmoede krijgen. Een ijzertekort wordt in verband gebracht met



een laag geboorte-gewicht en een te vroege geboorte. Eet dagelijks donkere bladgroenten (vooral peterselie, water-kers, boerenkool, broccoli ...), peulvruchten, zaden, zeewier, vijgen, dadels, gedroogde abrikozen, rozijnen, noten, en volle granen of graanproducten. De ijzerabsorptie wordt aanzienlijk bevorderd als je tegelijkertijd met de ijzerinname een vitamine C bron eet zoals bvb. vers appelsiensap. Vermijd koffie en thee, aangezien ze tannines bevatten, stoffen die de ijzerabsorptie tegengaan. Als je niet zeker bent of je toekomt aan de aanbevolen hoeveelheid kan je vanaf het tweede semester een dagelijks ijzersupplement nemen van 30 mg (ijzerfumaraat en ijzergluconaat zijn te verkiezen boven anorganisch ijzer [\*]). Opgelet met ijzersupplementen: een overmaat kan de vorming van vrije radicalen verhogen.

**Zink** is een mineraal dat onontbeerlijk is voor de groei en de ontwikkeling van je baby. De zinkopname van zwangere vrouwen is over het algemeen te laag. De aanbevolen hoeveelheid tijdens de zwangerschap is 15mg per dag. Je vind zink vooral in bonen (erwten, prinsessenbonen, limabonen, kikkererwten,...), noten en zaden, wortelen, volle granen als boekweit en gierst, tarwekiemen, zonnebloempitten, pompoen en biergist. Eventueel kan je tijdens je zwangerschap een dagelijks supplement nemen van 15 mg zink (zeker als je meer dan 60 mg ijzer per dag neemt, daar ijzer de absorptie van zink verhindert).

**Calcium** is nodig voor de ontwikkeling van het beender-, zenuw-, bloed- en spierstelsel. Tijdens de zwangerschap wordt er veel calcium gebruikt, dus als de hoeveelheid calcium in je voeding aan de lage kant is, dan zal je lichaam het mineraal halen uit je beenderen. Calciumopname is veel efficiënter tijdens de zwangerschap, en je hoeft je calciuminname maar licht te verhogen als je voor je zwangerschap reeds voldeed aan de aanbevolen inname van 900-1000 mg. Veiligheidshalve wordt aanbevolen aan zwangere vrouwen om 1200 mg Calcium per dag in te nemen. Veganisten zullen een lagere calciumbehoefte hebben dan niet-veganisten omdat een veganistische voeding een lagere eiwitinhoud heeft en hierdoor een lager calciumverlies veroorzaakt. Eet dagelijks veel calciumrijke voedingsmiddelen. Hiertoe behoren groenten als broccoli, boerenkool, bloemkool, rapen, enz...), gedroogde vijgen, peulvruchten, zeewier, tahini, noten (amandelen, walnoten, hazelnoten, pistachenoten), en/of met calcium verrijkte producten. Sommige soorten sojamelk zijn ook met calcium verrijkt. Indien je onvoldoende calciumrijke voedingsmiddelen eet, neem je best een calciumsupplement van 500-600 mg per dag.

Het lichaam maakt **vitamine D** aan bij blootstelling van de huid aan zonlicht. Deze vitamine is noodzakelijk voor de absorptie van calcium. De aanbevolen hoeveelheid bedraagt 10 µg per dag. 's Zomers zou je twee tot drie keer per week gedurende tenminste 20 tot 30 minuten zonnestralen op je handen en gezicht moeten krijgen. Een aantal producten, zoals margarine, zijn versterkt met vitamine D (D2 is plantaardig, D3 dierlijk). Gezien de verlaagde intensiteit van het zonlicht eet je vooral in de winter best dagelijks dergelijke producten. Eventueel kan je een vitamine D supplement van 10 µg per dag nemen. Pas echter op met vitamine D: een teveel is giftig en kan de ontwikkeling van je baby aantasten.

Ook de behoefte aan **vitamine B12** is groter tijdens de zwangerschap. De vitamine speelt een cruciale rol in de opbouw van weefsels. Het belang ervan kan niet overschat worden. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid tijdens de zwangerschap bedraagt 3 µg. Als je geen dierlijke producten eet moet je deze vitamine halen uit met B12 versterkte producten, zoals sommige vruchtensappen, ontbijtgranen, verrijkte sojamelk, verrijkte vleesvervangers. Als je een B12 supplement neemt, zorg je er voor een efficiënte opname best voor dat dit supplement enkel B12 bevat. Ovo-vegetariërs mogen zeker geen rauwe eieren gebruiken. Deze bevatten avidine, een stof die onder andere de opname van vitamine B12 tegengaat.

**Foliumzuur** behoort tot de vitamine B-groep. De aanbeveling voor foliumzuur vóór de conceptie bedraagt tenminste 400 µg per dag, en 600 µg als je in verwachting bent. Vrouwen die vegetarisch eten kunnen veel hogere foliumzuurgehaltes hebben dan omnivore vrouwen. Bladgroenten zijn de beste bron van foliumzuur. Andere goede bronnen zijn peulvruchten, appelsiënen, volle granen en noten. Indien je vermoedt te weinig van deze voedingsmiddelen te eten, neem dan een foliumzuursupplement, dat ook zink bevat (foliumzuur belemmert namelijk de opname van zink). In België is suppletie bij zwangere vrouwen verplicht.

Tenslotte stippen we het belang aan van de essentiële vetzuren. Onze voeding voert twee **essentiële vetzuren** aan: linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3). Belangrijk is de balans tussen beide: doorgaans is er sprake van een overschot aan omega-6 vetzuren, gecombineerd met slechts de helft van de benodigde hoeveelheid omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren worden omgezet in langeketen omega-3 vetzuren (DHA), die noodzakelijk zijn voor de vorming van de celmembranen van de baby, in de eerste plaats die van de hersencellen. Omdat deze omzetting zeer inefficiënt gebeurt valt het aan te raden DHA rechtstreeks uit je voeding op te nemen. Niet-vegetariërs doen dat via vis. Vegetariërs kunnen ze halen waar de vis zelf ze haalt: uit micro-algen, die een hoge dosis DHA bevatten. Daarvan wordt aangeraden dagelijks 200-300mg in te nemen. Let ook op je inname van omega-3 vetzuren, waarvan je nu dubbel zoveel nodig hebt (4-5 gram per dag): 2 theelepels lijnzaadolie dekken je behoefte.

Vermijd alcohol, roken en cafeïne (koffie, thee, cola) als je in verwachting bent. De consumptie van alcohol tijdens de zwangerschap kan de oorzaak zijn van het foetale alcoholyndroom, dat de mentale en lichamelijke ontwikkeling van je baby verzwakt. Zelfs een of twee glaasjes alcohol per dag worden in verband gebracht met een groter risico op een miskraam en een laag geboortegewicht, wat de kans op gezondheidsproblemen van de baby verhoogt. Roken wordt duidelijk geassocieerd met een lager geboortegewicht. Grote hoeveelheden cafeïne werden reeds geassocieerd met verscheidene problemen tijdens de zwangerschap. Koffie en klassieke thee (niet de kruidenthee) kunnen de opname van ijzer uit de maaltijden voor meer dan de helft verminderen.

Ochtendmisselijkheid komt veel voor, vooral in het begin van de zwangerschap. Enkele tips om dit ongemak te vermijden: eet 5 of 6 kleine maaltijden per dag. Van een hongergevoel kun je namelijk misselijk worden. Vermijd vette of gebakken voedingsmiddelen, omdat de vertering ervan moeilijker is. Als de geur van gekookt voedsel je misselijk maakt, probeer dan koude voedingsmiddelen te eten zoals fruit, ontbijtgranen, broodjes met noten- of zadenpasta, of (soja)yoghurt. Ga niet liggen onmiddellijk nadat je gegeten hebt. Leg een tussendoortje zoals droge ontbijtgranen of toastjes bij je bed en eet er wat van als je wakker wordt. Eet groenten met geplette aardappelen of met rijst. Zetmeelrijke voedingsmiddelen zijn vaak aantrekkelijker dan enkel groenten. Als je geen vast voedsel kunt eten, drink dan zeker fruit- of groentensappen, of groentenbouillon. Probeer zoveel te eten als je kunt.

Heel wat zwangere vrouwen klagen over constipatie. Hormonale veranderingen zijn hier de oorzaak van en dit wordt vaak verergerd door calcium- en ijzersupplementen. Als je er last van hebt, zorg er dan voor dat je veel drinkt, elke dag wandelt, gedroogde vruchten eet zoals rozijnen, vijgen, abrikozen of pruimen (ook een goede bron van ijzer), alsook vers fruit, groenten en volle granen.

[\*] Vooral ijzer in anorganische vorm (meestal als ijzersulfaat) kan schadelijk zijn en vitamine E afbreken.