

VSV ACHTERHOEK OOST

Dieetadviezen voor zwangeren

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten in de voeding. Koolhydraten zijn:

- Zetmeel, o.a. in:
 - brood, aardappelen, peulvruchten, rijst, macaroni
- Melksuiker, o.a. in:
 - melk, karnemelk, yoghurt, kwark
- Vruchtensuiker, o.a. in:
 - fruit, vruchtensappen
- Suiker, o.a. in:
 - kristal-, basterd-, druivensuiker, honing, stroop.

Het is belangrijk om te zorgen voor een zo constant mogelijk glucosegehalte. Daarom is een regelmatig gebruik van voedingsmiddelen met koolhydraten, verspreid over de dag, van belang. Bijvoorbeeld drie hoofdmaaltijden en twee tot vier tussendoortjes. Dit kan per persoon verschillend zijn en is ook mede afhankelijk van de bloedglucosewaarde.

Eet volop voedingsvezels. Voedingsvezels vertragen de opname van glucose in het bloed. Voedingsvezels komen voor in o.a: volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten. Vermijd veel suiker of producten die veel suiker bevatten, eet gevarieerd en wees matig met vet.

Aanbevolen hoeveelheden per dag tijdens de zwangerschap

- Brood 4 - 7 sneden (of broodvervanger zoals crackers (2 voor 1 plak brood, portie muesli voor 2 sneden brood)
- Halvarine op het brood
- Aardappelen 3 - 5 stuks, rijst of pasta (150-200 gram)
- Groente 250 gram
- Fruit , 2 porties (200 gram)
- Melk of melkproducten, 2 - 3 glazen (300-450 ml)
- Tenminste 1,5 liter drinkvocht, dit is inclusief melk
- Kaas, 1 - 2 plakjes, bij voorkeur de minder vette soorten kaas
- Vleeswaren, 1 - 2 plakjes, bij voorkeur de minder vette soorten vleeswaar
- Vlees, vis, kip en ei. Of vleesvervangers (75 gram)
- 15 gram vet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd en 25 gram ongezoeten noten.

In plaats van suiker kunt u met mate zoetstoffen gebruiken. Producten die speciaal bestemd zijn voor diabetici worden afgeraden, o.a. omdat ze veel vet bevatten.

Praktische richtlijnen

- Broodmaaltijd
 - Brood: bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood. Volkoren producten en roggebrood

hebben de voorkeur. (wit-brood is geen aanrader vanwege het gebrek aan voedingsvezels) beschuit, (bruin) knäckebröd, volkoren crackers.

- Beperkt gebruik: rozijnen-, krentenbrood, ontbijtkoek, naturel/sesam cracker, toast, matses, cracottes.
- Boter: (dieet-) halvarine, (dieet-) margarine, roomboter
- Beleg: bij voorkeur minder vette kaas en vleeswaren, of pindakaas, sandwichspread, groentespread, notenpasta, gistextract bijv. Marmite, (kruiden) kwark, ei (2 à 3 per week), rauwkost bijvoorbeeld komkommer, tomaat, radijs, hummus, vis (gekookt of gebakken)
- Beperkt gebruik: gewoon zoet beleg zoals: jam, honing, vruchtenhagel, (appel) stroop, chocoladepasta, -hagel
- Fruit
 - Alle soorten
 - Beperkt gebruik: druiven, bananen.
- Melkproducten
 - Halfvolle melk, karnemelk, yoghurt, magere kwark, zelfgemaakte chocolademelk van cacao met halfvolle melk zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof.
 - Beperkt gebruik: kant-en-klare magere/halfvolle vruchtenyoghurt, -kwark, of -karnemelk.
- Warme maaltijd
 - Soep: alle soorten
 - Vlees, vis, wild en gevogelte: bij voorkeur magere soorten.
 - Jus en sauzen: bij voorkeur mager.
 - Groente en/of rauwkost: alle soorten.
 - Aardappelen: alle soorten.
 - Aardappelvervangers: alle soorten, zoals zilvervlies rijst, volkoren macaroni, spaghetti, mie, peulvruchten, bijv. witte en bruine bonen, kapucijners, erwten. Rijst en pasta: bij voorkeur zilvervliesrijst, volkoren- of meergranenpasta.
 - Nagerecht: yoghurt, biogarde, hangop, kwark, zelfgemaakte vla of pudding, zelfgemaakte appelmoes en stoofpeertjes zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof.
 - Beperkt gebruik: kant-en-klare vla, pudding, appelmoes, vruchtenyoghurt, ijs.
- Versnaperingen
 - Ongezouten noten of pinda's, (volkoren) biscuitjes. Volkoren cracker met beleg, rouwkorst met yoghurtkruidendip, fruit.
 - Beperkt gebruik: luxe koekjes, gebak, ontbijtkoek, snoep, chocolade, hartige snacks, suikervrije producten.
- Dranken

Water, thee, koffie zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof en halfvolle melk of halfvolle koffiemelk, bron- en mineraalwater, groentesap, tomatensap, bouillon, light of zero frisdank, suikervrije ranja, rivella. Bij voorkeur geen gewone frisdrank, energiedranken en vruchtsappen.
- Diversen

Kruiden, specerijen, zout, azijn, gist, mosterd, augurken, uitjes, slasaus, tomatenpuree, citroensap, piccalilly, sambal, tabasco, anijs, cacao.