

Hand-en portiespel,

9 maanden in balans!

Voedingsaanbevelingen aangepast aan
zwangere vrouwen



By Nubel

Hand- en portiespel, 9 maanden in balans

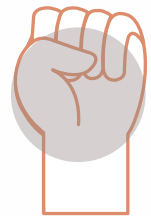
INFORMATIE



DE METINGEN



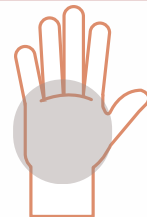
De handpalm



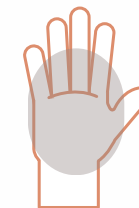
De vuist



De halve vuist



De handpalm



De gestrekte handpalm en eerste vingerkootjes



De duim



De duimtop

WANNEER EN HOE DEZE GEBRUIKEN?

- Je kan de tool gebruiken tijdens het koken of om een gerecht samen te stellen per voedingsgroep.
- De tool kan je bewust maken van het verschil tussen je eetgewoonten en de aanbevolen hoeveelheden
- De portiegrootte wordt afgestemd op ieders energiebehoefte. Tijdens de zwangerschap stijgt de voedingsbehoefte, en kunnen aanpassingen worden gedaan om zowel de moeder als de baby van voldoende voedingsstoffen te voorzien. Bij twijfel is het raadzaam een diëtist te raadplegen voor een persoonlijk voedingsadvies.
- De tool is zo ontwikkeld dat de portiegroottes overal gemakkelijk kunnen worden gebruikt, zonder extra materiaal
- Het gebruik van de tool kan worden geoptimaliseerd in overleg met een diëtist of gezondheidsprofessional

Hand- en portiespel, 9 maanden in balans

INFORMATIE



WAAROM?

Tijdens de zwangerschap veranderen de voedingsbehoeften, maar dat betekent niet dat je voor twee moet eten. Het is belangrijk om de porties zorgvuldig aan te passen, zodat zowel de baby als de moeder voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen zonder het evenwicht in de voeding te verstoren.

In de loop der tijd hebben we de neiging om steeds grotere porties te eten, wat kan leiden tot overconsumptie. Dit kan een overmatige gewichtstoename veroorzaken en het risico op complicaties zoals zwangerschapsdiabetes en hoge bloeddruk vergroten.

Daarom is het essentieel om aandacht te besteden aan portiegrootte. Door bewust en evenwichtig te eten, zonder overmatige restricties, zorg je voor een optimale gezondheid van zowel de moeder als de baby.

VOOR WIE?

- De tool is voornamelijk bedoeld voor gezonde zwangere vrouwen met een matig actieve levensstijl.
- De tool is aanpasbaar aan een vegetarisch of veganistisch dieet met de hulp van een diëtist.
- In het geval van een ziekte, overgewicht, obesitas, eetstoornissen of andere aandoeningen, kan het hulpmiddel worden aangepast met de hulp van een diëtist of een zorgprofessional.
- De tool kan worden gebruikt als ondersteuning tijdens een consultatie met een diëtist of met een andere zorgprofessional om de aanbevelingen voor een gebalanceerd dieet te illustreren of om te laten zien wat de patiënt consumeert.





Hand- en portiespel, 9 maanden in balans

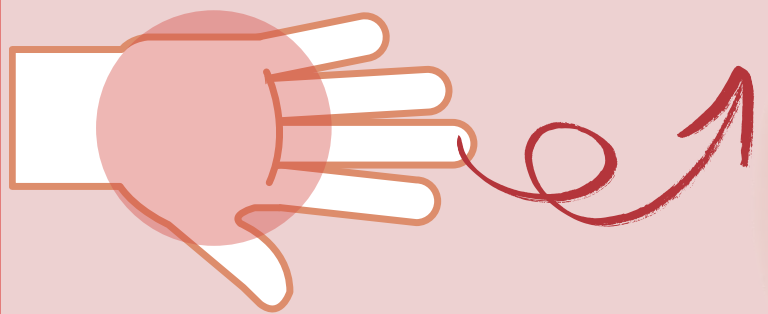
PORTIES



EIWITTEN

2 porties/dag

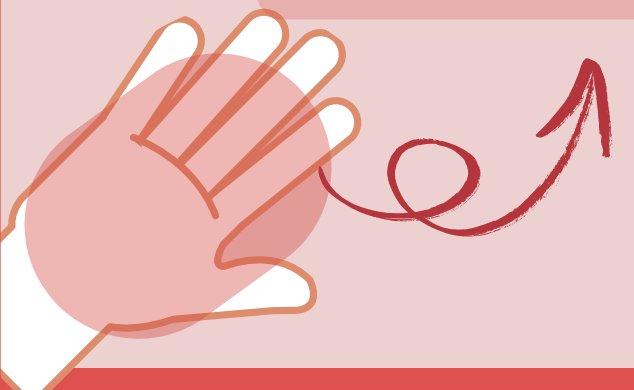
Vlees, gevogelte, eieren en plantaardige alternatieven



Vis

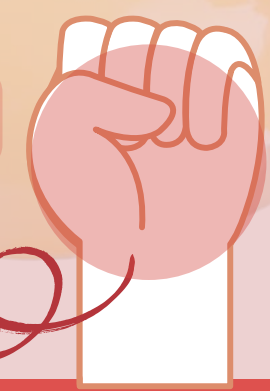
1 portie = 1 gestrekte handpalm

1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes



Peulvruchten

1 portie = 1 vuist



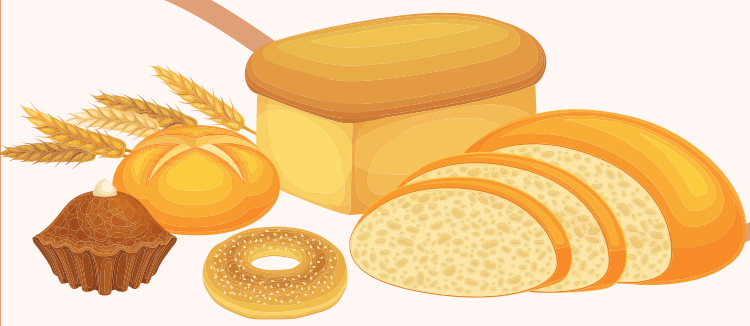
- ✓ Varieer de eiwitbronnen en beperk je consumptie van rood vlees (rundvlees, varkensvlees, kalfsvlees, paardenvlees, lamsvlees, geitenvlees, ...).
- ✓ Probeer minstens één keer per week peulvruchten te eten (kikkererwten, linzen, rode bonen, ...).
- ✓ Kies één tot twee keer per week voor vis, waarvan minstens één keer vette vis (sardines, makreel, zalm, haring, ...).

- ⚠ Vermijd bepaalde vissen die rijk zijn aan zware metalen (haai, zwaardvis, marlijn en snoek) en beperk verse of ingeblikte tonijn.
- ⚠ Vermijd rauwe producten zoals: vlees, vis (gerookt, gezouten en gemarineerd), schaal- en weekdieren en eieren.
- ⚠ Vermijd het eten van lever of wildvlees.



Tijdens de zwangerschap, vooral in het derde trimester, is het belangrijk je eiwitname iets te verhogen.





Hand- en portiespel, 9 maanden in balans

PORTIE



ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

5-8 porties/dag



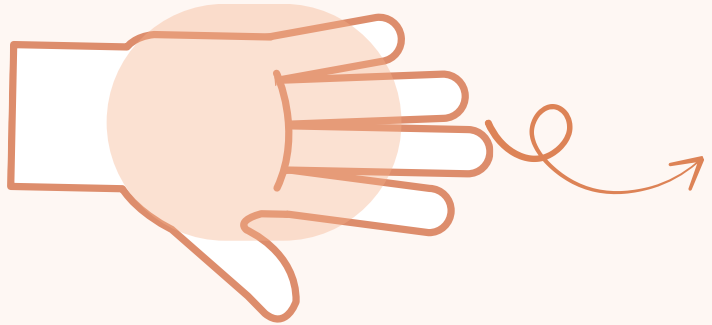
Pasta, rijst, quinoa, couscous, enz. (gekookt)

1 portie = 1/2 vuist



Aardappelen
1 portie = 1 vuist

Brood



1 portie = 1 gestrekte handpalm + eerste vingerkootjes



Eet zetmeelhoudende producten bij elke maaltijd en varieer de bronnen.



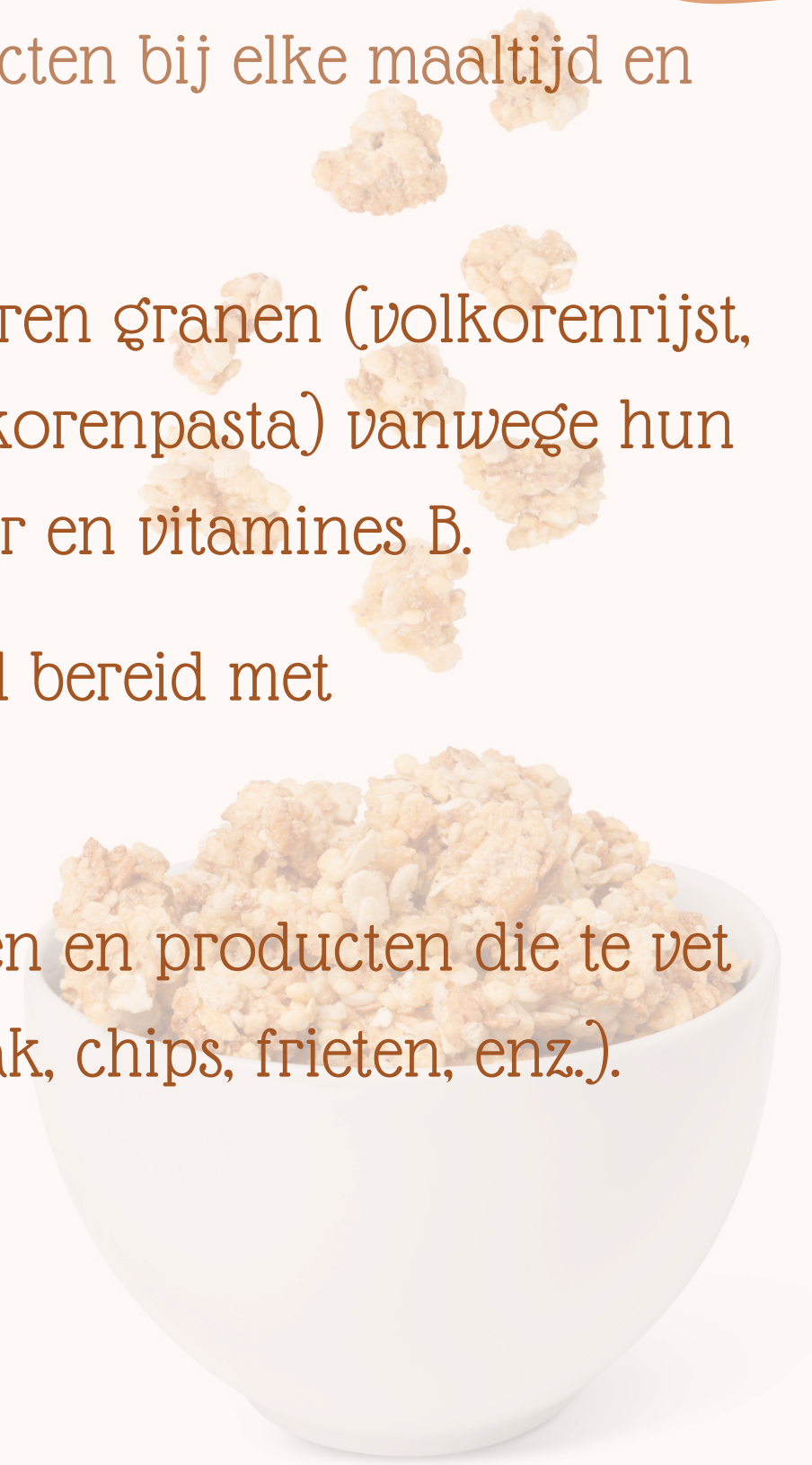
Geef de voorkeur aan volkoren granen (volkorenrijst, quinoa, volkorenbrood, volkorenpasta) vanwege hun hoge gehalte aan vezels, ijzer en vitamines B.



Geef de voorkeur aan brood bereid met jodiumhoudend zout.



Vermijd geraffineerde granen en producten die te vet of te zoet zijn (koekjes, gebak, chips, frieten, enz.).





Hand- en portiespel, 9 maanden in balans

PORTIES



ZUIVELPRODUCTEN

en plantaardige alternatieven

3- 4 porties/dag



Varieer de bronnen.



Geef de voorkeur aan plantaardige alternatieven verrijkt met calcium en vitamine D.



Geef de voorkeur aan gepasteuriseerde zuivelproducten.



Vermijd rauwe zuivelproducten en zachte of halfharde kazen op basis van rauwe melk (risico op listeriose en salmonellose).

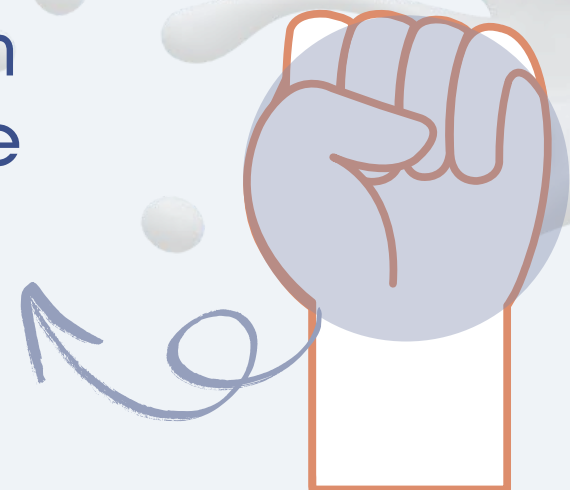


Kaas

1 portie = 1 duim

Yoghurts,
zuivelproducten
en plantaardige
alternatieven.

1 portie = 1 vuist





Hand- en portiespel, 9 maanden in balans



PORTIES

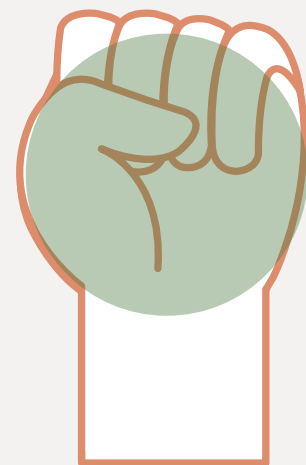
FRUIT

2 porties/dag

en

GROENTEN

3-4 porties/dag



1 portie = 1 vuist



Geef de voorkeur aan seizoensgroenten.



Geef de voorkeur aan groene groenten (spinazie, broccoli, sperziebonen, prei, doperwten, ...) vanwege hun hoge gehalte aan vitamine B9.



Was je fruit grondig (vooral aardbeien, frambozen en bessen) en groenten (vooral sla) om bacteriële en parasitaire besmettingen te voorkomen.

Bladgroenten en
soep
1 portie = 2 vuisten



Hand- en portiespel, 9

maanden in balans

PORTIES



OLIËN EN VETSTOFFEN

2 - 3 porties/dag

- ✓ Varieer de vetbronnen
- ✓ Niet alle oliën zijn geschikt om te verhitten
- ✓ Geef de voorkeur aan oliën die rijk zijn aan omega-3: koolzaadolie, walnootolie, lijnzaadolie of hennepolie

1 portie = 1/2 duim

NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



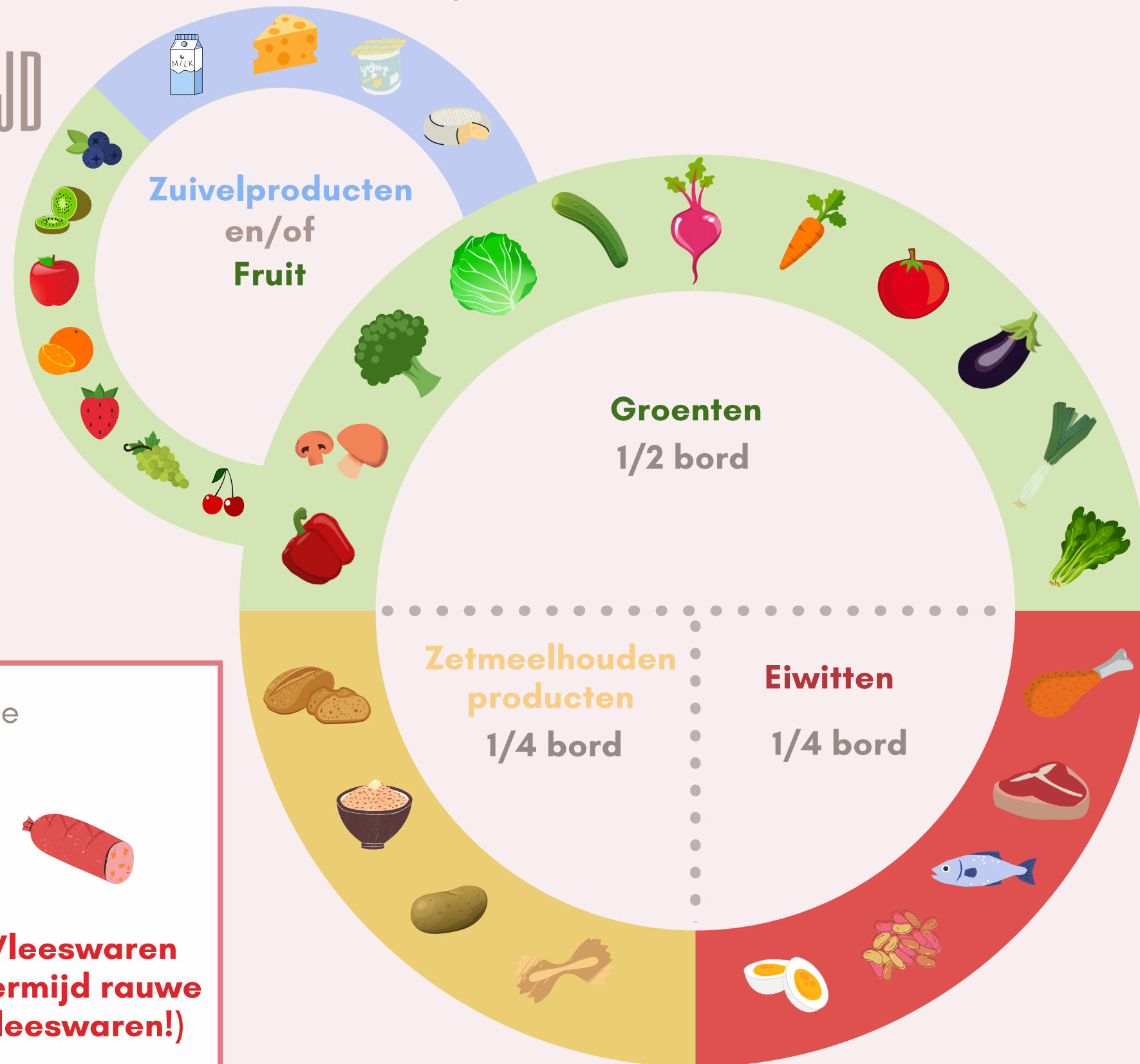
- ✓ Geef de voorkeur aan ongezouten, ongekarameleerde en ongesuikerde noten en zaden.

1 portie = 1 handpalm

Hand- en portiespel, 9 maanden in balans



MIJN EVENWICHTIGE MAALTIJD



Vetstoffen



- Varieer de bronnen en kies voor vetstoffen rijk aan omega-3.
- Vermijd kokosolie en palmolie vanwege hun hoge gehalte aan verzadigde vetzuren.

Dranken



Ongesuikerd water

- 1,5L minimum per dag



Koffie en thee

- Maximum 1 kopje per dag



Fruitsappen en smoothies

- Occasioneel
- Bevatten veel suiker
- Indien geconsumeerd, doe dit bij voorkeur tijdens de maaltijd.

Hand- en portiespel, 9 maanden in balans **ADVIES**



VEGETARISCH/VEGANISTISCH DIEET

Protein



Het veganistische dieet wordt afgeraden tijdens de zwangerschap en borstvoeding vanwege tekorten aan hoogwaardige eiwitten en andere voedingsstoffen. Als dit dieet gevolgd wordt, is medische begeleiding en supplementinname noodzakelijk.

Beperk de consumptie van soja (tofu, tempeh, sojadranken, enz.) vanwege de mogelijke hormonale invloed.



Vegetariërs/veganisten hebben een grotere kans op blootstelling aan pesticiden, vooral via granen, groenten en fruit. Kies bij voorkeur voor biologische producten.



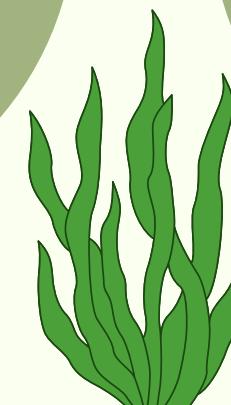
Zwangere vrouwen die een vegetarisch/veganistisch dieet volgen, hebben mogelijk een supplementinname van jodium, vitamine B12, ijzer, zink en foliumzuur nodig.



Het is belangrijk om eiwitbronnen te variëren voor een optimale eiwitinname (granen, peulvruchten, zuivelproducten, eieren).



Vermijd het eten van algen tijdens de zwangerschap, aangezien deze rijk zijn aan arseen.



Omega-3 zijn essentieel voor de hersenontwikkeling van de baby. Voor een optimale inname, kies bij voorkeur voor vis (twee keer per week als je pesco-vegetariër bent), omega-3-verrijkte eieren, evenals noten en lijnzaad- en walnootolie.





Essentiële voedingsstoffen tijdens de zwangerschap: wel of geen supplementinname?



Jodium

**Supplementinname mogelijk
als de voedingsinname
onvoldoende is, op advies
van een arts.**

Ijzer

**Alleen aanbevolen bij
een gediagnosticeerd
tekort**

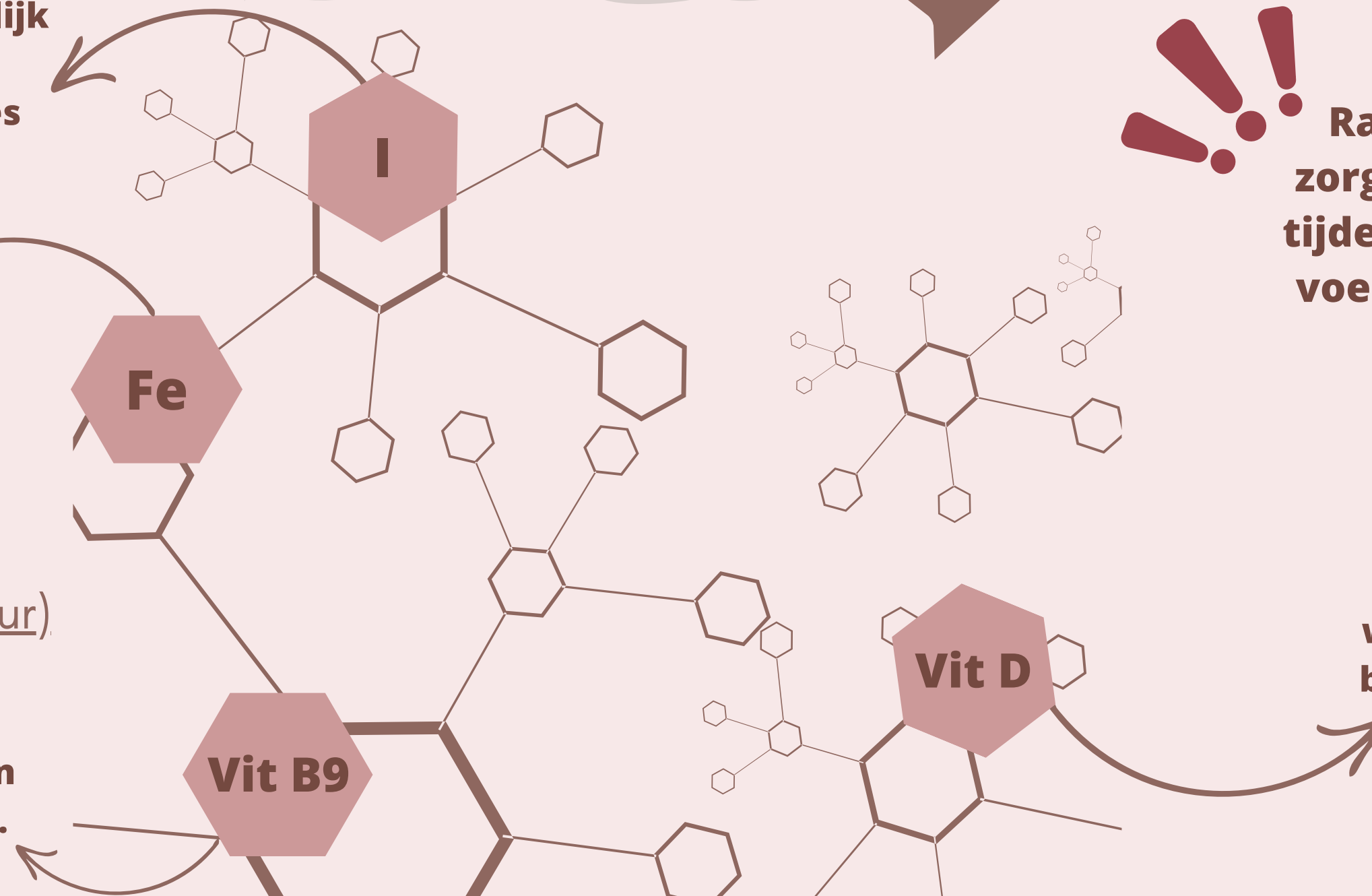
Vitamine B9 (foliumzuur)

**Aanbevolen vanaf het
moment van de
zwangerschapswens en in
de vroege zwangerschap.**

**Raadpleeg altijd een
zorgverlener voordat je
tijdens de zwangerschap
voedingssupplementen
inneemt.**

Vitamine D

**Aanbevolen bij een
zwangerschap in de
winter of bij onvoldoende
blootstelling aan zonlicht.**



Ideeën voor hartige ontbijten

VOLKORENBROOD MET
ROEREI (GOED GAAR),
GEPRAKTE AVOCADO EN
CHIAZAAD.



VOLKOREN TOAST MET
GEPASTEURISEERDE
RICOTTA, GESERVEERD
MET GEGRILDE
AUBERGINE EN
COURGETTE.



HARTIGE WAFELS MET
KAAS, WORTEL EN
COURGETTE



VOLKOREN WRAP MET
KIP, GOED GEWASSEN
KOMKOMMER EN
ROOMKAAS OF HUMMUS.



Voedingsmiddelentabel

Deze bevat:

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1.500 voedingsmiddelen, ingedeeld in groepen en subgroepen.
- In bijlage bij de tabel vind je informatie over voedingsadviezen, officiële aanbevelingen, de praktische toepassing ervan, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, enz.



Internubel

Dit is een online databank met gratis te raadplegen informatie over:


- De nutritionele samenstelling van meer dan 10.000 merkproducten,
- Productfoto's en gestandaardiseerde maten en gewichten.

Benieuwd? Ga naar www.internubel.be !

Productgroepen

1. Vleesproducten en vervangproducten
2. Vis, week en schaaldieren
3. Eieren
4. Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten
 - 4.1. Melk
 - 4.2. Melkproducten
 - 4.2.1. Kaas
 - 4.2.2. Gefermenteerde melk
 - 4.2.3. Dessert
 - 4.2.4. Room/Milkshake/ijs
 - 4.3. Calciumverrijkte sojaproducten
5. Oliën en vetten
6. Suikerproducten
7. Graanproducten
8. Groenten en peulvruchten
9. Fruit, noten en zaden
10. Hoeveproducten
11. Voedingsmiddelen voor zuigelingen en kleuters
12. Sportvoeding

Dessert, vanille



Maten en gewichten
potje(s) 125,00 g

Normale waarden per 100 g verteerbaar eteer 100%

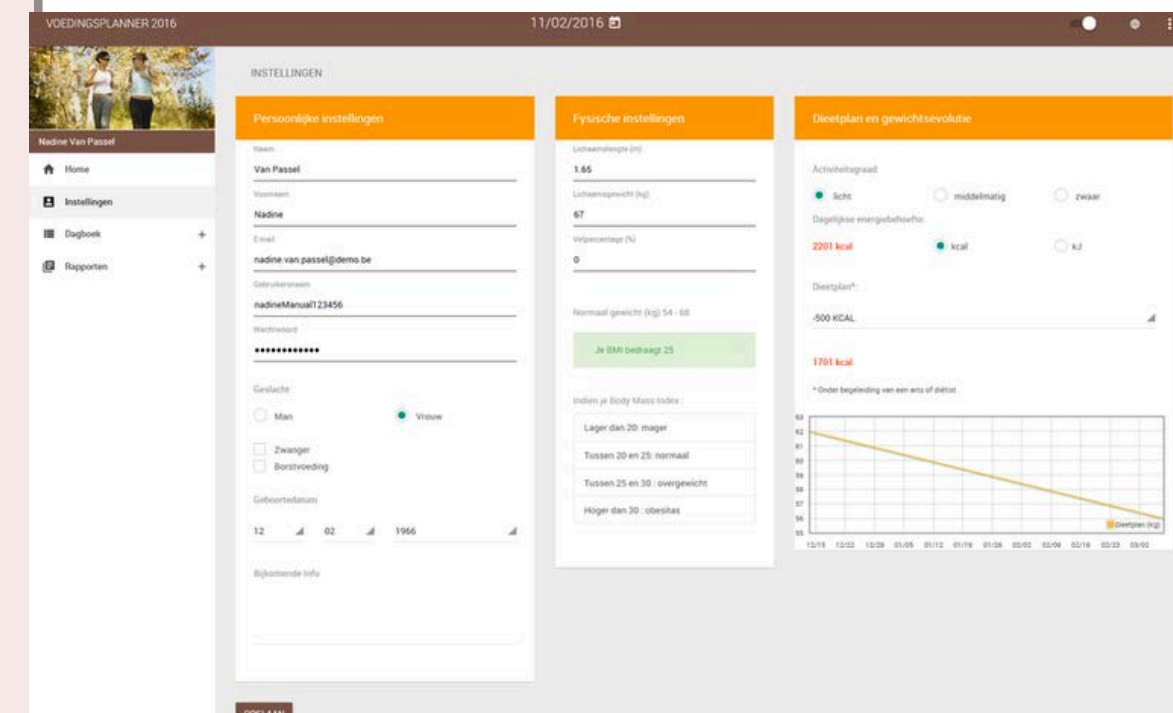
Macro nutriënten		Micro nutriënten	
Energie met vezel	111 kcal	Natrium	58 mg
Energie met vezel	467 kJ	Zout	0.14 g
Eiwitten	3.1 g	Kalium	138 mg
Vetten	3.1 g	Calcium	108 mg
Vetzadigde vetzuren	2.60 g	Fosfor	87 mg
Eenkelv. Onv. Vetzuren, totaal	0.44 g	Magnesium	12 mg
Meerz. Onv. Vetzuren, totaal	0.03 g	Ijzer	0.6 mg
Omega-3-vetzuren, totaal	0.00 g	Koper	0.1 mg
Omega-6-vetzuren, totaal	0.03 g	Zink	0.6 mg
Transvetzuren, totaal	0.12 g	Jodium	14.00 µg
		Selenium	1.10 µg

Alle tools van Nubel staan op www.nubel.be

Voedingsplanner

Waar de tool "Hand- en Portiespel, 9 maanden in balans!" een idee geeft van de portiegroottes, biedt de online voedingsplanner de volgende mogelijkheden:

- Een volledig overzicht krijgen van je energie-inname en -verbruik
- Je voeding en voedingsgewoontes opvolgen en aanpassen
- Recepten van Nubel opzoeken maar ook je eigen recepten toevoegen!
- Een volledig overzicht van je dagelijkse voedselinname in Excel- of pdf-formaat opslaan of afdrukken!





Meet
Weet
Eet



NUBEL vzw

Galileelaan 5 bus 02, 1210 Brussel

02/524.74.90

nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food



www.instagram.com/nubel_nl

De tool is gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR n°9284 en 9285)