Veel voorkomende kwaaltjes

Misselijkheid
Vooral in de eerste maanden van de zwangerschap kun je hier last van hebben. In de eerste weken wordt het HCG (human chorionic gonadotropine hormoon) gemaakt. De piek zit tussen week negen en zestien. Voedingsstoffen die de misselijkheid in deze periode kunnen verminderen zijn: voldoende vitamine B6, vitamine K, magnesium en gemberwortel.

Verstopping
De bloedsomloop verandert en de organen staan vaker onder druk. Daarnaast zien we ook dat de lichaamsbeweging wat afneemt. Ook is een optimaal microbioom (bacterie verdeling in de darm) noodzakelijk. Om de spijsvertering actief te houden en het microbioom te optimaliseren kun je veilig kiezen voor deze vezels:

- hennep- en lijnzaad
- sesamzaad
- zonnebloempitten
- haverzemelen
- vlozaad

Striae (zwangerschapsstriemen)**, spataderen of aambeien**
Sommige vrouwen kunnen last krijgen van onderhuids bindweefsel dat scheurt. Je kunt dit voorkomen door de doorbloeding te stimuleren door een massage en het bindweefsel sterk te maken door voldoende vitamine A, E, C, zink, bioflavonoïden en voldoende eiwitten binnen te krijgen.
(zie tabel 'Dagelijkse richtlijnen')

Wanneer is het handig om een afspraak te maken?

- Je hebt vragen over jouw voedingspatroon
- Vermoeidheidsklachten die aanhouden
- Haaruitval
- Extreme misselijkheid
- Zwangerschapsdementie
- Zwangerschapsdiabetes
- Gevoelig voor depressie
- Maag- darmklachten (voor, tijdens of na de zwangerschap)
- Vegetarisch voedingspatroon
- At je koolhydraatbeperkt of paleo of keto? Wat nu?
- Cravings of aversie tegen eten ?
- Allergie en intolerantie gevoeligheid
- Meten van jouw status van vitamines en mineralen
- Suppletieadvies
- Wil je zwanger worden? check je voedingsstatus van jou EN je partner!

Maak direct een afspraak via onze website: **www.gezondxtra.nl**

Even voorstellen

Wij zijn (v.l.n.r.) Lienke van Deuzen, Bianca van den Heuvel, Imke Vogelsangs en Dominique Hulst.

Contact

GezondXtra is gevestigd in:
Arnhem | Deest | Eindhoven | Nijmegen
Online afspraak is ook mogelijk.

Telefoon
06 - 12853986

www.gezondxtra.nl
info@gezondxtra.nl

/Gezondxtra
@Gezondxtra

GEZONDXTRA

Eet, beweeg en leef bewust

Kies voor een optimale gezondheid en zorg voor een goede start voor je baby!

Ben je in verwachting? Gefeliciteerd!
Wil jij weten welke voedingsstoffen je lichaam nu extra nodig heeft en ook welke voedingsmiddelen je beter niet kunt eten?
Lees dan deze informatie.
Optimaliseer je zwangerschap door gezonde voeding en leefstijl.

www.gezondxtra.nl

Eet, beweeg en leef bewust

Wil jij weten wat gezond is voor jouw lichaam en voor de ontwikkeling van je baby? Kijk dan eens naar je voeding. Je hebt bouwstoffen als eiwitten, vitamines en mineralen nodig. Heb je aan één van deze stoffen tekort? Dat kan klachten/kwaaltjes veroorzaken. Een gericht voedingsadvies kan deze klachten/kwaaltjes verminderen of zelfs laten verdwijnen. Wij zijn aanvullend opgeleid om juist naar de oorzaak van klachten te kijken.

Een gezonde zwangerschap hangt af van een aantal (voedings)factoren:

1. Foliumzuur, vitamine B12 en vitamine B6
2. Eten van voldoende gezonde vetten
3. Belastende stoffen uit de voeding halen
4. Zorg voor een goed immuunsysteem
5. Behouden van een gezond gewicht
6. Voldoende eiwitten, vitamines en mineralen

Wil jij weten of je voldoende vitamines en mineralen hebt?

Bij ons kun je ook een meting laten doen op vitamines en mineralen. Kijk voor meer informatie op www.gezondxtra.nl en maak direct een afspraak.

Dagelijkse richtlijnen

Eiwitten 1.2 gram per kg lichaamsgewicht	• **kip en gevogelte** • **ei** • **(geiten)zuivel en kaas** • **peulvruchten, pitten, zaden, noten, quinoa, soja** *- alleen gefermenteerde soja en met mate* • **2 keer per week vis** **zalm, schelvis, schol, heek, tong, witvis** *- kabeljauw, koolvis en mosselen: 1 keer per 2 weken* *- tilapia en pangasius zijn niet schadelijk voor de zwangerschap maar let op; deze soorten zijn extreem vervuild en worden daarom afgeraden.*
Vetzuren ***Tip:* eet bij iedere maaltijd essentiële vetzuren**	• **2 keer per week vette vis** *- (wilde) forel ,haring (met uitzondering van rauwe haring), wilde zalm* • **3 keer per week zeegroente** • **3 keer per week avocado** • **3 eetlepels zaden, pitten, walnoten per dag** • **1 eetlepel koudgeperste olie** *- lijnzaadolie/chiazaadolie/etc.*
Groente en fruit ***Tip:* eet met het seizoen mee**	• **Groente 300-500 gram per dag** *(verschillende kleuren)* • **Fruit 2 a 3 stuks per dag**
Vitamine B12, B11, B6	**Vlees, vis, schelpdieren, gevogelte, (geiten)zuivel, eieren, peulvruchten en volle granen** *Eet je weinig/geen vlees, laat je dan door een diëtist/arts adviseren over het gebruik van extra B12 en een volwaardig voedingspatroon.*
Vitamine en mineralen	**Uit volle granen, pitten, zaden, groente, (geiten)zuivel, ei, gevogelte, rundvlees, paddenstoelen, peulvruchten, etc.**
Vocht	**35 ml per kg lichaamsgewicht**
Thee	**Zoethoutthee of sterrenmix mag wel, maar 2 koppen per dag** *(en niet nemen bij hoge bloeddruk).*
Keukenkruiden venkel, salie, dragon, anijs, basilicum, pesto en kaneel	**Kan bij normaal gebruik in gerechten worden toegevoegd.**
Neem voldoende rust	• **Zorg voor een goede verhouding (nacht)rust en ontspanning.** • **Bewegen is goed, maar forceer niets.** *wandelen/yoga/fietsen/meditatie zijn goede opties*

Wat je beter niet of beperkt kunt eten/drinken

Rauwe producten van vlees, melk, ei en kiemgroente	**Deze producten kunnen besmet zijn met bacteriën** *(waaronder Listeria en de parasiet Toxoplasma gondii).* **Verhit mag dit wel!**
Sommige soorten vis zoals Atlantische zalm, koningsmakreel, paling, sardine, tonijn, krab of garnalen	**Dit vanwege verhoogde gehaltes schadelijke stoffen** *zoals dioxine, kwik of PFAS.* **Deze kunnen zorgen voor o.a. geboorteafwijkingen, gedragsproblemen en gehoor- en zichtafwijkingen.**
Lever, alcohol, kruidenpillen (let ook op kruiden in een multivitamine), **kalebaskalk**	**Leverworst of paté kan wel 1 keer per week.** *Kalebaskalk is een vorm van kalk die wordt wel eens gebruikt tegen misselijkheid.*
Koffie en thee	**Cafeïne:** *max. 200 mg per dag (= 2 koppen koffie of 4-6 koppen thee).* **Deze theesoorten liever niet nemen:** *venkelthee, borstvoedingsthee met venkel of anijs, kaneelthee.*
Soja	**Neem maximaal 2 glaasjes of schaaltjes (van 150 ml) sojadrink/yoghurt per dag. Eet daarnaast maximaal twee maal per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.**
Alcohol	**Zelfs kleine hoeveelheden kunnen leiden tot een groeiachterstand.**
Roken	**Dit geeft een hoger risico op aangeboren afwijkingen, miskramen, vroeggeboorte, een laag geboortegewicht en gedragsproblemen.** *Dit kan ook komen als iemand in je buurt rookt.*
Kunstmatige zoetstoffen aspartaam, sacharine en cyclamaat	**Over deze stoffen zijn tegenstrijdige berichten bekend, gebruik ze voor de zekerheid niet.**
LET OP: **vermijd ongewassen groente en ontlasting van katten**	**Dit geeft een hogere kans op besmetting met de toxoplasmoseparasiet en kan schade aan hersenen en ogen van het kindje geven.** *Dus de kattenbak mag je partner of iemand anders verschonen.*