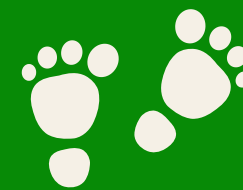


# Voeding tijdens de Zwangerschap



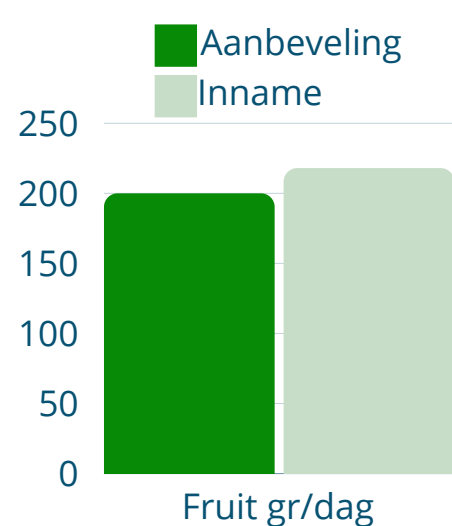
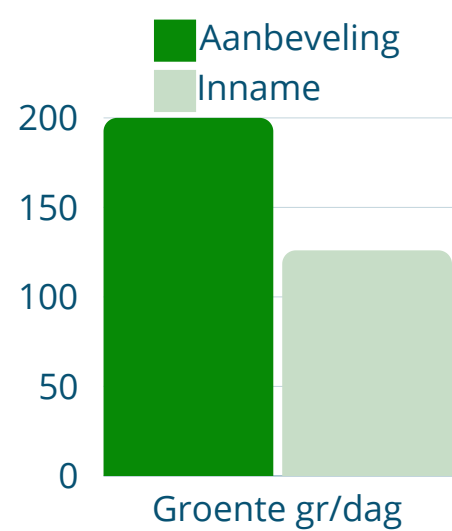
Wat is het voedingsadvies tijdens de zwangerschap en hoe wordt het opgevolgd?

Janine Faessen, Mees Groot, Renske van Lonkhuijzen, Annemarie Wagemakers, Edith Feskens, Elske Brouwer-Brolsma

## Dagelijkse aanbeveling

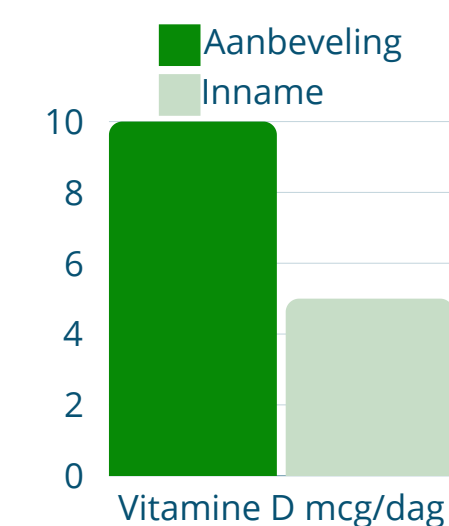
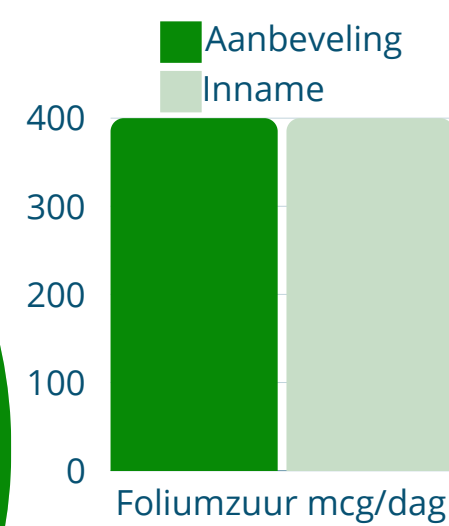
Variatie!

- Groenten: 250 g
- Fruit: 2 porties
- Volkoren brood: 4-7 sneetjes
- Volkoren granen: 4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen
- Smeer- en bereidingsvetten: 40 g
- Kaas: max. 40 g
- Zuivel: 3-4 porties
- Noten: 25 g



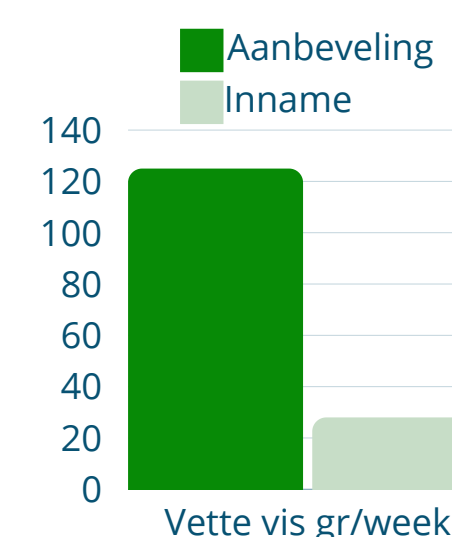
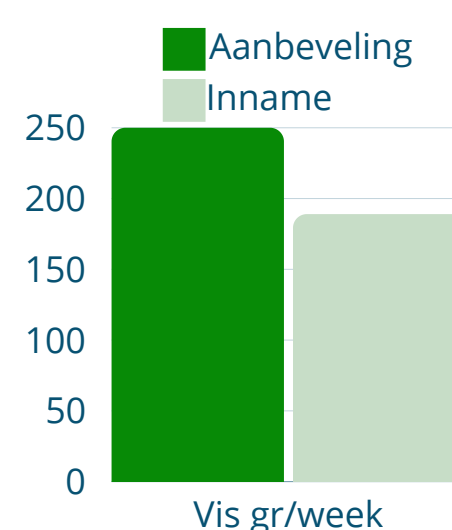
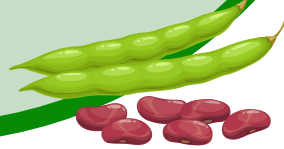
## Wekelijkse aanbeveling

- Vis: 2 porties
- Eieren: 2-3 stuks
- Vlees: max. 500 g
- Peulvruchten: 2-3 opscheplepels



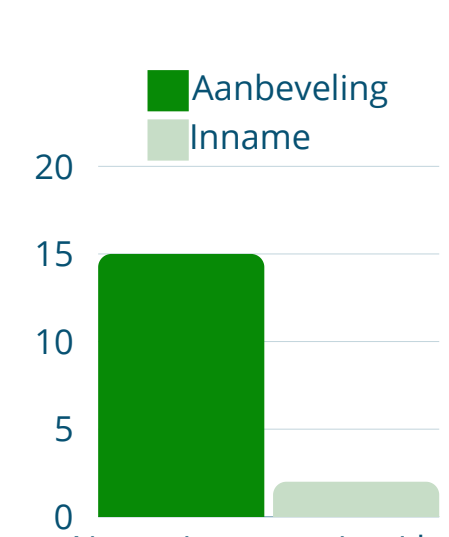
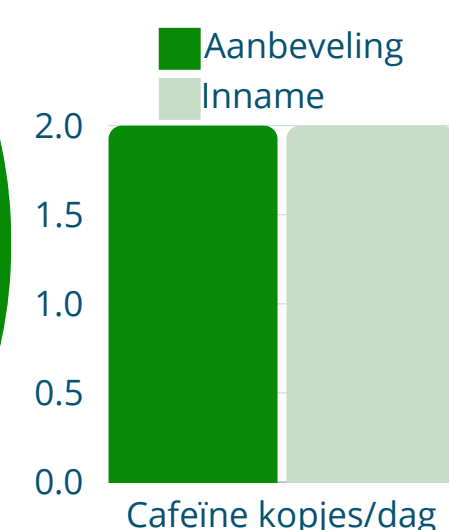
## Essentiële Voedingsstoffen

- Calcium: vooral in zuivelproducten
- Jodium: vooral in brood, zuivel en vis
- Ijzer: vooral in vis, vlees, groenten en volkoren graanproducten



## Dagelijkse supplementen

- **400 µg foliumzuur:** vanaf een maand voor de conceptie t/m de 10e week zwangerschap
- **10 µg vitamine D:** gedurende de hele zwangerschap



## Vermijd Schadelijke Stoffen

- Geen alcohol
- Max. 200 mg cafeïne per dag
- Geen rauw vlees, rauwe vis, rauwe eieren, ongepasteuriseerde zuivel
- Beperk vitamine A-rijke producten zoals lever
- Let op lood (roofvis) en fyto-oestrogenen (matig met soja, lijnzaad)



Inname van groente, (vette) vis, noten, alcohol en vitamine D-suppletie voldoet momenteel niet aan de richtlijnen.

## Voedselveiligheid

- Was groenten en fruit
- Hygiënische bereiding van voedsel



## Vroegtijdige Voorlichting

Bespreek voeding vanaf eerste consult



Faessen JPM, Feskens EJM, Brouwer-Brolsma EM. Development and short evaluation of the Dutch healthy diet index for pregnant women; DHD-P. Front Nutr. 2024

Gezondheidsraad. Werkwijze bij het opstellen van de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Achtergronddocument bij Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26-A1.

ter Borg S, Koopman N, Verkaik-Kloosterman J. An Evaluation of Food and Nutrient Intake among Pregnant Women in The Netherlands: A Systematic Review. Nutrients. 2023; 15(13):3071. <https://doi.org/10.3390/nu15133071>

Voedingscentrum. Hoe eet ik gezond tijdens mijn zwangerschap? <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>



# Voeding na de Bevalling

Janine Faessen, Mees Groot, Anneke Hellinga, Belinda van't Land, Edith Feskens, Elske Brouwer-Brolsma

## Dagelijkse aanbeveling

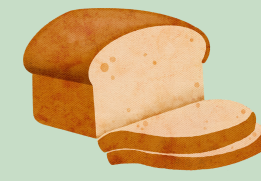
250 gr groente



2 porties fruit



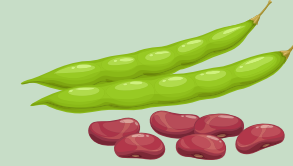
4-5 bruine/ volkoren boterhammen



4-5 opscheplepels volkoren graanproducten  
of 4-5 aardappelen



portie vis/ peulvruchten/ vlees/ ei (75-100 gr)



2-3 porties zuivel



Max. 40 gr kaas



40 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht



Energie-inname  
**+500 Kcal** per  
dag  
bij borstvoeding



Niet te veel  
**cafeïne**  
Maximaal 200 mg  
cafeïne per dag



Geen **alcohol**  
Toch gedronken? Wacht 3 uur  
met borstvoeding



Max. 2 porties  
**vette vis** per  
week

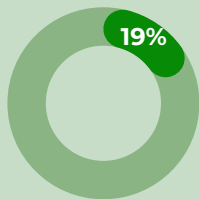


Let op bepaalde  
kruiden en thee  
met **anijs, venkel  
en kaneel**



## Borstvoeding

- **WHO richtlijn:** 6 maanden exclusief (indien mogelijk)
- **Naleving in NL**



- "Ik had echt niet door dat borstvoeding geven zwaar zou zijn. Elke 2-3 uur wakker, ook 's nachts. Vroeger sliep ik 10 uur per nacht, en slaap is heel belangrijk voor mij. En mijn baby hapte ook niet meteen aan, dat maakte het nog moeilijker."
- "Borstvoeding geven is echt niet altijd makkelijk. Op een gegeven moment deed het zoveel pijn door spruw. Ik had enorme kloven in mijn tepels. Ik had zelf continu honger en mijn baby hilde heel veel. Echt geen pretje."
- "Ik weet dat het heel belangrijk is om gezond te eten, te bewegen en genoeg te slapen voor genoeg melk. Het is alleen lastig, want borstvoeding is echt jouw taak als moeder. Niemand kan dit even een keer van je over nemen."
- "Ik vind het lastig om online te bepalen wat betrouwbaar is. Op internet vind je snel antwoorden, maar ze variëren sterk."

Gezondheidsraad. Werkwijze bij het opstellen van de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Achtergronddocument bij Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26-A1.

Moen, M. (2024). FLOW! Exploring Infant Feeding Perspectives and Experiences Among Dutch. Master's thesis, Wageningen University and Research Voedingscentrum. Hoe eet ik gezond tijdens mijn zwangerschap? <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>

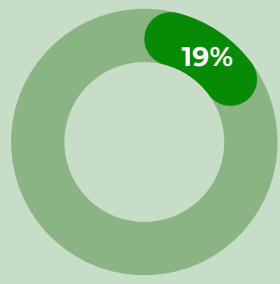


# Voeding na de Bevalling

Janine Faessen, Mees Groot, Anneke Hellinga, Belinda van't Land, Edith Feskens, Elske Brouwer-Brolsma

## Borstvoeding

- **WHO richtlijn:** 6 maanden exclusief (indien mogelijk)
- **Naleving in NL**



## Uitdagingen

- Grote verantwoordelijkheid **moeder**
- Onzekerheid: krijgt mijn kindje genoeg?
- Fysieke problemen, **zoals borstontstekingen**
- Zorg voor andere gezinsleden
- **Werken en borstvoeding**
- Borstvoeding in het openbaar

## Ondersteuning

- Partner en sociaal netwerk cruciaal
- Betrouwbare zorg en advisering zorgverlener **enorm belangrijk**

## Ervaringen van vrouwen omtrent advisering kunstvoeding

- Beperkte ondersteuning
- Vrouwen ervaren schaamte

## Dagelijkse aanbeveling

250 gr groente



2 porties fruit



4-5 bruine/ volkoren boterhammen



4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen

portie vis/ peulvruchten/ vlees/ ei (75-100 gr)



Energie-inname +500 Kcal per dag bij borstvoeding



Niet te veel cafeïne Maximaal 200 mg cafeïne per dag



2-3 porties zuivel



Max. 40 gr kaas



40 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht



Geen alcohol Toch gedronken? Wacht 3 uur met borstvoeding



Max. 2 porties vette vis per week



Beperk bepaalde kruiden en thee met **anijs, venkel en kaneel**



**Energie-inname**  
+500 Kcal/dag bij borstvoeding

## Invloed voedingsinname moeder op moedermelksamenstelling

- Aannemelijk bewijs voor **vetzuren** (DHA, EPA)
- **Overige voedingsstoffen:** beperkt aantal studies, meer onderzoek nodig



## Gezond voedingspatroon van ouders is belangrijk!

- Eigen gezondheid en welbevinden
- Voorbeeldfunctie

## Voedingsadvies postpartum

- Beperkt
- Potentiële rol kraamzorg en verloskundigen

## Beperkende factoren

- Tijd
- Kennis
- Diversiteit cliënten

## Vrouwen hebben behoefte aan ondersteuning

- Bijv. app incl. foto's, video's, met gedetailleerde betrouwbare informatie

Faessen JPM, Feskens EJM, Brouwer-Brolsma EM. Development and short evaluation of the Dutch healthy diet index for pregnant women; DHD-P. *Front Nutr.* 2024

Gezondheidsraad. Werkwijze bij het opstellen van de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. *Achtergronddocument bij Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen.* Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/26-A1.

Petersohn I, Hellinga AH, van Lee L, Keukens N, Bont L, Hettinga KA, Feskens EJM, Brouwer-Brolsma EM. Maternal diet and human milk composition: an updated systematic review. *Front Nutr.* 2024

Voedingscentrum. Hoe eet ik gezond tijdens mijn zwangerschap? <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>



# Voedingsadvies voor Zwangerschap en Na de Geboorte: Waarom, Hoe, en Wat Nu Nodig

Janine Faessen, Mees Groot, Renske van Lonkhuijzen, Annemarie Wagemakers, Edith Feskens, Elske Brouwer-Brolsma

## Belang van voedingsadvies tijdens zwangerschap

- Groei, ontwikkeling en welzijn baby
- Gezondheid en welzijn moeder

## Huidige situatie voedingsadvisering

- Minimaal
- Gebrek aan kennis
- Gebrek aan tijd
- Verwijzing diëtist minimaal

## Behoeft zwangere vrouwen

- Betrouwbare informatie
- Praktisch advies
- Ondersteunende materialen

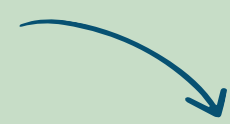
Bestaande **apps** in de Nederlandse App Store en Google Play bieden informatie, maar deze is vaak **onvolledig** en niet altijd correct. Bovendien **ontbreken functionaliteiten** zoals het instellen van gepersonaliseerde doelen, het ontvangen van herinneringen en feedback.

- App stuurt meldingen om een gezonde voedingsinname te stimuleren
- App geeft terugkoppeling op voedingsinname
- App biedt mogelijkheid tot het stellen van doelen
- App biedt informatie
- Informatie is compleet en/of betrouwbaar



## Ontwikkeling van nieuwe ondersteunende app

Input eindgebruiker (zwangere vrouwen)



App ontwikkeling



Evaluatie en implementatie app



Verloskundige en andere gezondheidsprofessionals

