

IJzerrijke voeding

Tijdens de zwangerschap is het net als buiten de zwangerschap belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Als je onderstaande voedingsmiddelen dagelijks gebruikt krijgen jij en je kind alle vitamines en mineralen binnen die nodig zijn om gezond en fit te blijven. Gebruik van vitaminepreparaten en ijzertabletten is dan meestal niet meer nodig.

Melk of melkproducten	2-3 glazen
Kaas	1-2 plakken
Vlees, vis, kip	100 gram
Vleeswaren	1-2 plakjes
Eieren	max. 3 per week
Boter, olie, margarine	40-50 gram
Brood	5 sneden
Aardappelen, rijst, Peulgroenten etc.	3-5 groentelepels
Verse groente	3-4 groentelepels
Fruit	2-3 stuks
Vocht	1,5 liter

Als je vegetarisch eet neem dan per dag ipv vlees of vis 100 gram sojaproducten zoals tahoe en tempé, kaas, rauwe noten of ei.

Zie voor gezonde voeding ook
www.voedingscentrum.nl

Ondanks gezond eten kan het toch voorkomen dat je tijdens de zwangerschap een tekort aan ijzer hebt. Dit kan uiteindelijk bloedarmoede veroorzaken. Bloedarmoede kan klachten veroorzaken zoals extreme moeheid, lusteloosheid, snel duizelig of kortademig zijn. Een laag ijzergehalte kan voor je kindje geen kwaad. Bij een laag ijzergehalte zorgt je lichaam voor voldoende aanvoer van ijzer naar je kind. Dit betekent wel dat er dan nog minder over is voor jou.

Je kunt een laag ijzergehalte in het bloed omhoog brengen door voedingsmiddelen te gebruiken die een hoog gehalte aan ijzer bevatten. Het gaat hierbij om de volgende voedingsmiddelen:

Groenten:

Broccoli, verse doperwtten, pompoen, peterselie, postelein, raapstelen, radijs, spinazie, sterrenkers, schorseneren, snijbiet, tuinbonen en veldsla.

Peulvruchten:

Kapucijners, linzen, groene erwten, bruine en witte bonen

Brood:

Volkorenbrood, roggebrood, knäckebröd, havermout

Vlees:

'rood' vlees. Geen rauw vlees!

Vis:

Mosselen, sardines, stokvis, vette vis

Gevogelte:

Kalkoen, fazant, patrijs

Zuidvruchten:

Gedroogde abrikozen, vijgen, tuttifrutti, krenten en rozijnen

Noten:

Amandelen, cashewnoten, paranoten

Overige producten:

(appel)stroop, augurken, marmite, rode bessensiroop, tomatenpuree, Roosvicee Ferro, kroepoek, bietensap en floradix(te koop bij drogist/voedingswinkels).

Het drinken van koffie, zwarte thee en melk(producten) verhindert de optimale opname van ijzer. Een maaltijd met spinazie en kalkoen is goed. Als je dan vervolgens yoghurt als toetje eet wordt dat effect weer teniet gedaan. Beter is het dan om alleen fruit toe te eten of de yoghurt wat later op de avond te eten.

IJzer wordt het best opgenomen in combinatie met vitamine C, bijvoorbeeld: vitamine c tabletten, kiwi's of een glas verse sinaasappelsap.

Als het ijzergehalte ondanks het eten van bovenstaande middelen te laag is zal de verloskundige ijzermedicatie voorschrijven of zo nodig extra bloedonderzoek doen.

Het is normaal dat je ontlasting zwart kan zijn, of dat je harde ontlasting krijgt door het slikken van ijzerpillen.