

VOEDINGSTIPS VOOR EEN GEZONDE ZWANGERSCHAP

Een gezond dieet, zelfs vóór de bevruchting, komt uw baby ten goede. U kan dit nastreven door de richtlijnen, gebaseerd op volgende vijf voedingsgroepen, te respecteren.

- 1/ brood, granen en aardappelen
deze elementen, alsook ontbijtgranen, pasta's en rijst, moeten het hoofdaandeel van uw dieet uitmaken. Het zijn goede bronnen van suikers, eiwitten en vitamine B (laag vetgehalte). Kies voor hoogvezelige variëteiten die meer vitamines en mineralen bevatten en ontbijtgranen waaraan ijzer en foliumzuur zijn toegevoegd.
- 2/ groenten en fruit
deze groep omvat zowel verse als diepvries producten (ook in blik), salades, bonen en linzen, gedroogd fruit en fruitsap. Fruit en groenten voorzien in vitamine C, caroteen en sommige van B-vitamines. Deze vitamines zijn echter niet stabiel en worden gemakkelijk vernietigd tijdens het koken of bewaren. Dus vers fruit en verse groenten niet lang bewaren, koken in een minimum hoeveelheid water of stomen in magnetron en snel opeten na het koken.
- 3/ vlees en vis
hiervan eet u bescheiden hoeveelheden en kiest u altijd voor producten met een laag vetgehalte. Deze groep levert een grote bron van eiwitten, vitamines en mineralen. Probeer minstens één portie per week olierijke vis zoals sardines en zalm te eten.
- 4/ melk en zuivelproducten
eet en drink hiervan gematigde hoeveelheden en kies voor producten met een laag vetgehalte. Deze voedingselementen hebben een hoog calciumgehalte en zijn een goede bron van eiwitten.
- 5/ vet- en suikerrijk voedsel
wees karig met deze elementen: weinig en in kleine hoeveelheden

