

Vandaag wil ik het hebben over zwangerschap en voeding.

Ik maak op de praktijk vaak een termijn echo bij mijn patienten en merk dan dat de zwangerschap met vreugde wordt ontvangen maar er gelijk een discussie ontstaat over alle voedingsmiddelen die nu niet meer mogen worden genuttigd.

Tot voor kort had ik daar zelf ook niet zo veel over te melden, de eerlijkheid gebied te zeggen dat wij, toen mijn vrouw zwanger was, ons niet erg hebben gestoord aan regeltjes. En gelukkig bestond de discussie over rauwmelkse kaas nog niet zo erg, dus daar hoefden we ons niet zo druk over te maken. (onze kinderen zijn prima gelukt, maar statistisch relevant is dat natuurlijk niet).

Nu stond ik laatst bij kaasman Joop in de winkel en ook daar ontstond een discussie over wat wel en niet kan in de zwangerschap, bovendien werd de vrouw van een vriend zwanger en die begon ook gelijk aan een dieet dus toen werd mijn aandacht toch weer op dit vraagstuk gericht. Na wat heen en weer zoeken, het is moeilijk serieuze bronnen te vinden, ben ik tot de volgende wijsheden gekomen;

-Belangrijk voor de ontwikkeling van de zwangerschap is je voedingspatroon voorafgaand aan de zwangerschap.

Het is dus van belang om gezond te eten voor je zwanger wordt !

Dat is iets waar eigenlijk niemand over nadenkt, maar we weten bijvoorbeeld dat het nemen van foliumzuur voor de zwangerschap, de uiteindelijke ontwikkeling van een open ruggetje bij de baby tegen gaat.

Algemeen kan je zeggen dat hoe beter je de zwangerschap ingaat, hoe beter je er samen uitkomt.

Ik heb het nu wel over voeding, maar roken is natuurlijk de meest belangrijke risicofactor voor de baby in de zwangerschap en roken vermindert bovendien de kans op zwanger worden met een vijfde! Vrouwen die roken krijgen moeilijker een kind en vaker een miskraam.

-Voeding in de zwangerschap;

Allereerst ga ik nu twee infecties bespreken waar het hele gedoe over dieeten in de zwangerschap is opgehangen;

-Toxoplasmose

Toxoplasma Gondii is een parasietje, het komt voor in de ontlasting van katten (niet van honden) en soms ook in rauw vlees en verse groenten. Alleen een eerste infectie met toxoplasmose is gevaarlijk. Als je ooit al toxoplasmose hebt gehad (dat kan je in het bloed testen) heb je antistoffen en wordt je niet meer ziek, en je baby ook niet. De meeste vrouwen met katten in huis hebben al eens zo'n infectie doorgemaakt, maar als je het zeker wilt weten kan je het dus testen .

Heb je nog geen antistoffen of wil je dat niet weten, dan is het verstandig de kattenbak door je man te laten verschonen (een goed excuus), rauw vlees te laten en je groenten te koken.

-Listeria

Listeria is een bacterie en deze kleine vriend is zelfstandig verantwoordelijk voor de ineensstorting van de kaasconsumptie in de zwangerschap.

Deze bacterie komt voor in rauwe melk producten, op gerookte vis en schaaldieren, op ongekookte groenten en in rauw vlees. Nu was rauw vlees al niet zo slim in verband met

toxoplasmose en voor ongekookte groenten geldt dat ook al (hoewel listeria eigenlijk meer is salades voor komt, van die bakjes die net iets te lang hebben gestaan).

Maar hoe zit het met rauwe melk en kaas?

In de winkel verkochte melk is altijd gepasteuriseerd en dus listeria vrij!

In Nederland worden geen kazen gemaakt van rauwe melk (alleen van gepasteuriseerde), behalve de boeren kaas. In boeren kaas komt normaal geen listeria voor omdat deze kaas te hard en dus te droog is voor de bacterie, hij kan dan niet groeien (en bovendien is boeren kaas dus meestal geen schimmel kaas). Dus eigenlijk is van de Nederlandse kazen alleen de zachte boeren schimmel kaas een potentieel gevaar.

De buitenlandse kazen zijn eigenlijk ook allemaal van gepasteuriseerde melk gemaakt en dus ook onschadelijk, uitzonderingen zijn de franse kazen waar op staat; au lait cru (maar dat moeten dan wel zachte kazen zijn, zie boven).

Dan kan je nog denken aan kwark en hüttenkäse en dergelijke, maar dat zijn geen schimmelkazen en daar komt de listeria ook niet in voor.

Het risico op besmetting is overigens toch al heel erg klein, als je rookt tijdens de zwangerschap kan je rustig alles eten want roken overtreft alles al qua risico voor de vrucht.

Samengevat dus;

Geen rauw vlees

Geen ongekookte groenten

Geen gerookte zalm of schaaldieren, maar gebakken vis mag wel.

Geen buitenlandse zachte kaas die van ongepasteuriseerde melk is gemaakt.

En natuurlijk geen alcohol en niet roken.

Wat moet je wel eten?

Grappig genoeg is het accent de laatste jaren helemaal naar de verboden (in plaats van de geboden) verplaatst.

Het is voor jezelf en de baby erg belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en natuurlijk voldoende te bewegen.

Hier volgt een algemene richtlijn.

- Brood: 6 sneetjes (205 gram)
- Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 4 stuks of 4 opscheplepels (200 gram)
- Groente: 4 opscheplepels (200 gram)
- Fruit: 2 stuks (200 gram)
- Zuivel: 400 ml melkproducten en 20 gram (1 plak) kaas
- Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: 100-120 gram (gaar gewicht)
- Halvarine, margarine, bak- en braadproducten: 40 gram
- Dranken: 1,5 liter

Voor verdere richtlijnen kan je ook eens op www.voedingscentrum.nl kijken.

Jaco Beeker www.drbeeker.nl