



## Voedingsadviezen ijzerrijke voeding & verstopping

### **Contact**

Boothstraat 5 · 3512 BT · Utrecht

T 030 – 231 13 76

SPOED 06 – 49 777 349

(bgg: 085 – 301 83 64)

email: [info@verloskundigenbreedstraat.nl](mailto:info@verloskundigenbreedstraat.nl)

### **Website**

[www.verloskundigenbreedstraat.nl](http://www.verloskundigenbreedstraat.nl)

## Gezonde voeding

Tijdens de zwangerschap is het net zoals buiten de zwangerschap belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Als je de 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/yoghurt/plantaardige vervanging (liefst mét toegevoegde calcium)	4 porties (1 portie is 150mL)
Kaas	1-2 plakken
Vlees, kip	100 gram
Vis	1x p/wk vette vis + 1x p/wk magere vis
Vleeswaren	1-2 plakjes
Eieren	Max. 3 per week
Boter, olie, margarine	40-50 gram
Brood	5 sneden
Aardappelen, rijst, peulvruchten, etc	3-5 groentelepels
Verse groente	3-4 groentelepels
Fruit	2-3 stuks
Vocht	1,5 liter
Als je vegetarisch eet neem ipv vlees of vis, sojaproducten zoals tahoe, tempé, kaas, rauwe noten of ei	100 gram Max 600ml sojadrink/yoghurt per dag Max 2 x per week andere sojaproducten

Zie voor gezonde voeding ook [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Merk je dat je het lastig vindt om volgens bovenstaande tabel alle producten per dag binnen te krijgen, overweeg om aanvullend een multi vitamine voor zwangere vrouwen te gebruiken. Hierbij mag je letten op multivitaminen die qua dosering niet meer dan 100% van de 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid' (ADH) bevatten.

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. Overigens kan een laag ijzergehalte voor je baby 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.

Groenten	Broccoli, verse doperwten, pompoen, peterselie, postelein, raapstelen, radijs, rammenas, spinazie, ster-kers, schorseneren, snijbiet, tuinbonen, veldsla.
Peulvruchten	Kapucijners, linzen, groene erwten, bruine en witte bonen.
Brood (producten)	Volkorenbrood, roggebrood, knäckebröd, haverhout.
Vlees	'Rood' vlees, let op: geen rauw vlees!
Vis	Mosselen, sardines, stokvis, vette vis.
Gevogelte	Kalkoen, fazant, patrijs.
Zuidvruchten	Abrikozen, vijgen, tuttifrutti, krenten/rozijnen.
Noten	Amandelen, cashewnoten, paranoten
Overige producten	(Appel)stroop, augurken, marmite, rode bessensiroop, tomatenpuree, Roosvicee ferro, kroepoek, bietensap, Floradix.

Voedingsmiddelen:

Het drinken van koffie, zwarte thee en melk(producten) verhindert de optimale opname van ijzer. Een maaltijd met spinazie en kalkoen is heel 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 gebruiken.

IJzer wordt goed opgenomen in combinatie met vitamine C. Bijvoorbeeld door vitamine c tabletten, kiwi's of een glas sinaasappelsap tijdens de maaltijd te gebruiken.

Als het ijzer gehalte ondanks het eten van bovenstaande middelen te laag is, zal de verloskundige ijzerpillen voorschrijven. Het is normaal dat je ontlasting zwart kan zijn en dat je harde ontlasting of obstipatie (verstopping) krijgt door het slikken van ijzerpillen.

### **Voedingsadviezen bij verstopping (obstipatie)**

Wie last heeft van verstopping of obstipatie, kan moeilijk naar het toilet. De ontlasting is zo droog en hard dat deze slechts met hard persen naar buiten komt. Dat kan komen doordat er te weinig voedingsvezel in de voeding zit, te weinig vocht, een onregelmatige leefstijl, te weinig beweging of een combinatie daarvan. In de zwangerschap komt verstopping vaker voor doordat de zwangerschapshormonen een remmende werking hebben op de darmen. Ook ijzermedicatie kan de ontlasting soms wat harder maken. Vraag dan om advies aan de verloskundige, in sommige gevallen is het dan beter om over te stappen op een andere vorm van ijzermedicatie (ijzer bisglycinaat).

### **Adviezen bij verstopping**

In de meeste gevallen verbetert de stoelgang wanneer je de volgende adviezen in acht neemt:

- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over.
- Eet vezelrijke producten en varieer je keuze. Eet dus zowel brood als groente en fruit. Als aanvulling hierop kun je elke dag twee tot vier eetlepels zemelen gebruiken. Grove zemelen zijn beter dan fijngemalen zemelen. Je kunt ze verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.
- Geen witbrood, witte pasta en witte rijst. Maar: bruin brood, volkoren pasta en zilervliesrijst.
- Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen met een stuk fruit en koffie of thee. Dit zet de darmen in werking. Alleen een bakje yoghurt met wat muesli is niet voldoende.
- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan (bijvoorbeeld na het ontbijt).
- Drink veel, minimaal twee liter per dag.
- Veel vers fruit, zoals kiwi's en pruimen.
- Gedroogd fruit.
- Eventueel gebruik van lijnzaad(olie), door de yoghurt, of salades.
- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging.
- Roosvicee Laxo.

Lukt het je niet om door middel van het aanpassen van je voeding je stoelgang te verbeteren dan kun je bij de apotheek één van de volgende middelen halen:

- Magnesiumoxide
- Metamucil
- Lactulose