

Enkele belangrijke factoren voor een goede basisverzorging voor en tijdens de zwangerschap

Een gezonde leefstijl en gebruik van natuurlijke voeding helpen jou en jouw baby om in deze periode krachtig en gezond te blijven.



Foliumzuur

Foliumzuur is nauw betrokken bij de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel, zoals de opbouw van hersencellen en de aanmaak van verschillende hersenhormonen. Tijdens de zwangerschap is foliumzuur betrokken bij het voorkomen van een 'open ruggetje'. Het advies om minimaal 4 weken vóór de conceptie en tijdens de eerste 10 weken van de zwangerschap een foliumzuursupplement in te nemen, is algemeen bekend. Foliumzuur werkt nauw samen met vitamine B2, B6, B12, magnesium en zink. Eventueel is het mogelijk om de foliumzuurhuishouding via de arts te testen d.m.v. bloedonderzoek.

De vetzuurhuishouding

Omega-3 en 6 vetzuren spelen een belangrijke rol bij het reguleren van de hormoonhuishouding en het voorkomen van pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging), stemmingswisselingen en postnatale depressie. Jouw kindje heeft voldoende van het omega-3 vetzuur DHA nodig voor een goede ontwikkeling van de hersenen en zenuwstelsel. Tevens helpen de omega-3 en 6 vetzuren voedselovergevoeligheden en allergieën bij kinderen voorkomen.

Belasting met schadelijke stoffen

Probeer het gebruik van alcohol, koffie, zwarte thee en kunstmatige toevoegingen, waaronder kunstmatige zoetstoffen, zoveel mogelijk te vermijden. Je kan dit vervangen door granenkoffie, kruidenthee en producten met natuurlijke ingrediënten en kies zoveel mogelijk voor biologische producten. Vitamine A is goed voor de baby, maar een teveel kan schadelijk zijn. Let daarom goed op de hoeveelheid in vitaminepreparaten en voeding die veel vitamine A bevat zoals leverproducten en orgaanvlees. Denk ook aan het vermijden van xeno-oestrogenen. Xeno-oestrogenen zijn hormoon verstorende stoffen die men terug vindt in onder andere plastic flesjes, sommige cosmetica en schoonmaakmiddelen (parabenen),

Het voorkomen van infecties

Tijdens de zwangerschap bent je gevoeliger voor infecties. Vooral besmetting met de toxoplasmoseparasiet en de listeriabacterie tijdens de zwangerschap kan ongunstig zijn voor jouw baby. De toxoplasmoseparasiet vindt men terug in onder andere rauw of halfgaar vlees en ongewassen groenten. De listeriabacterie vindt men terug in onder andere rauwmelkse zachte kaas en vacuüm verpakte gerookte vis.

Voldoende inname van vitamines en mineralen

In de eerste drie maanden van de zwangerschap heeft het lichaam behoefte aan meer voedingstoffen. Er is onder andere meer eiwit nodig, antioxidanten, essentiële vetzuren, B vitamines en vitamine D, maar ook de mineralen calcium, magnesium, ijzer en zink. Probeer zo zuiver mogelijk water te drinken. Variatie in de voeding zorgt voor een maximaal aan nutriënten.

- 👤 Eet vooral veel verse groenten en vermijd te veel melkproducten. Bepaalde groenten en fruit zijn ook prima bronnen voor calcium zoals kervel, peterselie, geitenkaas, sesamzaad,...
- 👤 Krijg je om bepaalde reden te weinig groenten en fruit binnen kan je ook altijd kiezen voor bijvoorbeeld een biologisch groentepoeder.
- 👤 Voldoende vezels uit groenten, fruit, noten, volkorenproducten en andere vezelbronnen zijn belangrijk. Dit kan obstipatie tijdens de zwangerschap voorkomen en reguleert de bloedsuikerspiegel.
- 👤 Tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap dien je rekening te houden met de inname van omega 3 -vetzuren. Dit ter ondersteuning van de hersenontwikkeling van de baby.
- 👤 Ongeraffineerde producten bevatten de meeste voedingstoffen. Denk hierbij bijvoorbeeld om te kiezen voor biologische melkerijboter als alternatief voor margarine als beleg op brood. Zo bevat bruine rijst veel meer vitamines en mineralen dan witte rijst. Witte rijst kan men wel verkiezen bij klachten van diarree.

Verder is het belangrijk dat de spijsvertering goed verloopt. Stress en spijsverteringsklachten kunnen zorgen voor een verminderde opname van voedingstoffen. In het algemeen is het raadzaam een deskundige te raadplegen en allicht wanneer er een vermoeden is van aanwezige spijsverteringsklachten, ontstekingen en/of intoleranties op bepaalde voedingsmiddelen.

Zie ook bron:

Natuurdiëtisten.nl/zwanger