

## Aanbevolen Dagelijks Hoeveelheden (ADH) voor zwangeren

### Energie

#### Energie

De basaal stofwisseling neemt tijdens de zwangerschap geleidelijk toe. Aan het eind van de zwangerschap is de basaal stofwisseling ongeveer 20% hoger dan voor de zwangerschap. Vrouwen in Westerse landen zijn tijdens de zwangerschap doorgaans lichamelijk minder actief. Hierdoor wordt de uiteindelijke energiebehoefte niet 20% hoger. Om het energieverbruik aan het begin te schatten dient u bij de 'instellingen' uw gewicht aan het begin van de zwangerschap in te vullen. In de loop van de zwangerschap zal de behoefte dus groter worden dan de aangegeven waarde.

#### Eiwit

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); aanbevolen hoeveelheid voor zwangeren met een gemengde voeding is 9 energieprocent. Voor mensen met een veganistisch voedingspatroon ligt dit een factor 1,3 hoger. De aanvaardbare bovengrens voor eiwitten is 25 energieprocent.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 9%              |

#### Vet totaal

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); voor mensen met een wenselijk en constant gewicht wordt een inname van 20 tot 40% geadviseerd.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 20% - 40%       |

#### Vet onverzadigd

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); verzadigde vetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Geadviseerd wordt daarom onverzadigde in plaats van verzadigde vetten te eten.

#### Vet verzadigd

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); verzadigde vetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Geadviseerd wordt daarom onverzadigde in plaats van verzadigde vetten te eten.

#### Koolhydraten

Aanbeveling gezondheidsraad (2001); norm van 40% is lager dan eerder gestelde Nederlandse voedingsnormen en buitenlandse adviezen. In aanbeveling wordt geen bovengrens gesteld aan inname van koolhydraten.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | > 40%           |

## Alcohol

Tijdens de zwangerschap wordt alcoholgebruik ontraden.

## Vitamines

### Vitamine A

Aanbeveling Voedingsraad (1992); verkeerd gebruik van supplementen kan leiden tot overschot. Aanvaardbare bovengrens voor inname is 3.000 µg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 1.000 µg/dag    |

### Vitamine B1

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); overschot aan vitamine B1 wordt uitgeplast.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 1,4 mg/dag      |

### Vitamine B2

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); overschot aan vitamine B2 heeft geen schadelijke gevolgen.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 1,4 mg/dag      |

### Vitamine B6

Aanbeveling gezondheidsraad (2003); langdurig gebruik van supplementen kan leiden tot overschot. Aanvaardbare bovengrens inname 25,0 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 1,9 mg/dag      |

### Vitamine B12

Aanbeveling gezondheidsraad (2003); kans op tekort met name bij veganisten. Kans op schadelijke gevolgen van grotere hoeveelheden vitamine B12 is klein.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 3,1 µg/dag      |

### Vitamine C

Aanbeveling Voedingsraad (1992); een langdurig ernstig tekort kan onder andere leiden tot een verminderde weerstand. Hoewel een teveel aan vitamine C wordt uitgeplast, kan het wel schadelijk zijn. Een inname van meer dan 2.000 mg/dag kan darmklachten geven.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 90 mg/dag       |

## Vitamine D

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); Bij vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven is 7.5 µg/dag voldoende indien de zonblootstelling groter is dan 15 minuten per dag. Een teveel aan supplementen kan leiden tot kalkafzetting in het lichaam. Aanvaardbare bovengrens inname is 50 µg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 7,5 µg/dag      |

## Vitamine E

Aanbeveling Voedingsraad (1992); te hoge hoeveelheden vitamine E kunnen de bloedstolling beïnvloeden bij mensen met een vitamine K tekort of bloedverdunders. Aanvaardbare bovengrens voor inname is 250 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 9,9 mg/dag      |

## Foliumzuur

Een tekort aan foliumzuur kan onder andere bloedarmoede geven en een verhoogde kans op hart en vaatziekten. Het advies aan vrouwen die zwanger willen worden is een supplement (400 µg/dag of 500 µg/dag) te gebruiken vanaf 1 maand voor tot 8 weken na de bevruchting. Er zijn geen aanwijzingen voor schadelijke bijwerkingen van grotere hoeveelheden foliumzuur in de voeding. Echter, een teveel aan foliumzuurtabletten kan klachten geven van het zenuwstelsel in het geval er sprake is van een vitamine B12 tekort.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 400 µg/dag      |

## Nicotinezuur

Een te hoge inname van nicotinezuur leidt tot bloedvatverwijding met eventuele klachten als opvliegers. Aanvaardbare bovengrens inname is 25,0 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 17,0 mg/dag     |

## Mineralen

### Natrium

Geen aanbeveling Gezondheidsraad; onder normale omstandigheden treedt geen tekort op. Voor een goede instelling van de bloeddruk is het advies om onder de 3.600 mg/dag te blijven.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | < 3.600 mg/dag  |

### Calcium

Aanbeveling Gezondheidsraad (2000); aanvaardbare bovengrens inname is 2.500 mg/dag.

| Leeftijd | Vrouw - zwanger |
|----------|-----------------|
|----------|-----------------|

|           |              |
|-----------|--------------|
| > 18 jaar | 1.000 mg/dag |
|-----------|--------------|

## IJzer

Aanbeveling Gezondheidsraad; Voor zwangere vrouwen geldt een aanbevolen hoeveelheid van 11,0 mg/dag voor de eerste 3 maanden, 15,0 mg/dag voor maand 3 tot 6 en 19,0 mg/dag voor de laatste 3 maanden van de zwangerschap. Het is nog onduidelijk wat voor gezonde mensen de aanvaardbare bovengrens is voor de inname van ijzer.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger    |
|-----------|--------------------|
| > 18 jaar | 11,0 – 19,0 mg/dag |

## Magnesium

Aanbeveling Gezondheidsraad 1992; overschot alleen bij gebruik van magnesiumbevattende tabletten bij slecht functionerende nieren.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger  |
|-----------|------------------|
| > 18 jaar | 300 - 350 mg/dag |

## Selenium

Aanbeveling Voedingsraad 1992; overschot alleen bij gebruik van supplementen. Aanvaardbare bovengrens inname 300 µg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 75 - 150 µg/dag |

## Zink

Aanbeveling Voedingsraad 1992; Bij zwangerschap is het advies de eerste 3 maanden 12,0 mg/dag en 15,0 mg/dag voor de resterende maanden. In het algemeen treedt een overschot alleen op bij gebruik van supplementen. Aanvaardbare bovengrens inname is 25,0 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger    |
|-----------|--------------------|
| > 18 jaar | 12,0 – 15,0 mg/dag |

## Kalium

Geen aanbeveling Gezondheidsraad; alleen onder omstandigheden zoals braken, diarree of bepaalde plaspillen kan tekort ontstaan. Bij goede nierfunctie zal overschot aan kalium uitgescheiden worden. Aanbeveling inname in buitenland is 3.500 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 3.500 mg/dag    |

## Overig

### Cholesterol

Aanbeveling Gezondheidsraad België; inname van cholesterol is niet nodig. Aanvaardbare bovengrens inname is 300 mg/dag.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | < 300 mg/dag    |

### Voedingsvezels

Voor de hoeveelheid voedingsvezels (onverteerbare koolhydraten) zijn voornamelijk geen duidelijke richtlijnen. Voor volwassenen wordt wel 25 g/dag aangehouden.

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | 25,0 g/dag      |

### Water

Een volwassene wordt aangeraden minstens 1.500 ml (=1.500 g) per dag te drinken. De benodigde hoeveelheid water hangt echter af van leeftijd, temperatuur/klimaat, inspanning, eten en gezondheidstoestand (bijvoorbeeld de aanwezigheid van diarree of braken).

| Leeftijd  | Vrouw - zwanger |
|-----------|-----------------|
| > 18 jaar | > 1.500 ml/dag  |