

Vitaminesuppletie bij zwangerschap en lactatie

Gezond en gevarieerd eten is tijdens de zwangerschap extra belangrijk. ‘Eten voor twee’ is niet nodig, maar de kwaliteit en samenstelling van de voeding verdienen wel aandacht. Bijvoorbeeld als het gaat om vitamines en mineralen.

Tijdens de zwangerschap is een aantal vitamines en mineralen extra belangrijk. Het gaat om de vitamines D en foliumzuur, plus de mineralen calcium en ijzer. Deze vitamines en mineralen moeten voldoende voorkomen in de voeding. Het is bijna onmogelijk om alleen met goede voeding voldoende vitamine D en foliumzuur binnen te krijgen. Het advies is om hiervoor een supplement te gebruiken. Alle overige voedingsstoffen zitten voldoende in de basisvoeding, mits iedere dag onderstaande aanbevolen hoeveelheden worden gegeten.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Bruine of volkoren boterhammen	4-7	Gram kaas	40
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	Gram ongezouten noten	25
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	4-5	Porties vlees**, vis, ei of peulvruchten*	1
Gram groente	250	Gram bereidingsvet	15-20
Porties fruit	2	Liter vocht	1½-2
Porties melkproducten	2-3		

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

** Eet bij voorkeur geen lever en neem niet meer dan één boterham per dag met vleeswaren die lever bevatten, zoals leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner en leverkaas, om de aanbevolen hoeveelheid vitamine A niet te overschrijden.

Foliumzuur

Voor vrouwen die zwanger willen worden geldt het advies om een foliumzuur supplement van 400-500 microgram per dag te gebruiken van 4 weken voor de bevruchting tot 10 weken zwangerschap. Na deze 10 weken is extra foliumzuur via een supplement niet meer nodig.

Vitamine D en calcium

Een zwangere vrouw heeft extra calcium nodig voor de botopbouw van het ongeboren kind. Calcium zit vooral in zuivelproducten als melk, kaas en yoghurt. Bij weinig of geen gebruik van melkproducten kan het gebruik van een calciumsupplement worden overwogen. Om voldoende calcium uit de voeding op te kunnen nemen is vitamine D nodig. De Gezondheidsraad adviseert een supplement van 10 microgram vitamine D aan alle zwangeren gedurende de hele zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding.

IJzer

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan ijzer verhoogd, omdat er extra bloed aangemaakt moet worden. Er bestaan twee soorten ijzer: ijzer uit dierlijk voedsel en ijzer uit plantaardig voedsel. IJzer uit dierlijk voedsel wordt gemakkelijker opgenomen in het lichaam dan ijzer uit plantaardig voedsel. Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit plantaardig voedsel. Een glas sinaasappelsap bij de broodmaaltijd zorgt er bijvoorbeeld voor dat het ijzer uit het brood beter wordt opgenomen.

Borstvoeding

Ook tijdens de periode van borstvoeding geldt bovenstaande basisvoeding. Aanvullend wordt geadviseerd om meer te drinken (minimaal 2-2½ liter). Ook tijdens de lactatieperiode wordt het gebruik van een vitamine D supplement van 10 microgram geadviseerd.

Multivitaminepreparaten

Bij het gebruik van een volwaardige basisvoeding is het, behalve foliumzuur en vitamine D, niet nodig extra vitamines en mineralen te suppleren. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, die minder eten dan bovenstaande basisvoeding of extra vitamines en mineralen willen gebruiken, wordt aangeraden een multivitaminepreparaat speciaal voor zwangere vrouwen/lacterenden te kiezen. Deze levert de juiste hoeveelheid foliumzuur en vitamine D en is veilig. Voedingssupplementen met de juiste dosering zijn: Compleet Mama® (Davitamon), Gravitamon® (Chefaro) en Puur Mama® (VSM). Daarnaast zijn er veel winkels die hun eigen huismerk hebben, let hierbij goed op dat deze de juiste hoeveelheid vitamine D en foliumzuur bevatten.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.