

vis en zwangerschap

makkelijk
te bereiden

bron van
mineralen, zoals
jodium en zink

vitamine D voor
stevige botten en tanden

past perfect in
een gezond menu

goede vetten voor
ontwikkeling
hersenen en motoriek

eiwitten voor
gezonde cellen
en spieren

met vis gezond zwanger



Met vis gezond zwanger

Aanstaande moeders doen er goed aan twee keer per week (vette) vis te eten. Deze nieuwsbrief staat daarom boordevol informatie over de gezondheidsaspecten van vis tijdens de zwangerschap. Interessant voor verloskundigen én de zwangere vrouw.

Ontwikkeling baby

Er zijn aanwijzingen dat de sterk onverzadigde vetten in vis gunstig zijn voor aanstaande moeders en voor de baby. Om zich goed te ontwikkelen heeft een baby allerlei voedingsstoffen nodig, óók bepaalde vetten. Die vetten zijn vooral van

groot belang voor de ontwikkeling van de hersenen en de latere gezichtsscherpte. De motorieke ontwikkeling is ook beter en kinderen bewegen zich soepeler als de moeder tijdens haar zwangerschap veel vette vis heeft gegeten.

Voor meer informatie en heerlijke recepten: www.visrecepten.nl

Vis en kinderen

Kinderen groeien gezond op wanneer vis een onderdeel is van hun eetpatroon. Vis op het menu is daarom ook na de zwangerschap van belang. Als kinderen één of twee keer per week vis eten, dan zit het wel goed.

De allerkleinsten (1-3 jaar) zouden zo'n 60 gram vis per week moeten binnen krijgen, voor de wat grotere kinderen (vanaf 4 jaar) geldt dat ze porties van zo'n 100 – 125 gram per week moeten eten.



Vis en vitamines

Vis zit boordevol vitamines. Er zit namelijk volop vitamine A, D en B12 in vis, waarbij vitamine A en D vooral in vette vis zitten.

- **Vitamine A** is belangrijk voor de ogen, een gezonde huid, de groei en de weerstand.
- **Vitamine D** zorgt voor stevige botten en tanden en speelt ook

een rol bij de ontwikkeling en het functioneren van de hersenen en het voorkomen van bijvoorbeeld depressie en ADHD.

- **Vitamine B12** is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Vis en mineralen

Vis is een goede bron van mineralen.

- **Jodium:** voor een goed werkende schildklier.
- **Selenium:** voor de schildklier, de groei en voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel.

- **Zink:** voor een goede weerstand tegen ziekten. Daarnaast is het belangrijk voor de smaak, de reuk, het gezichtsvermogen en de groei.

Vis en eiwit

Eiwitten helpen de baby bij het ontwikkelen van gezonde cellen en spieren. En ook voor zwangere vrouwen zijn ze een belangrijke bouwstof. Ze zorgen voor de opbouw en het herstel van spieren, organen, zenuwen en bloed. Eiwitten zijn als een soort ketens opgebouwd uit aminozuren.

Een aantal hiervan, de essentiële aminozuren, kan ons lichaam niet zelf aanmaken. Deze moet je dus uit je voeding halen.

Alle vissen zijn rijk aan deze essentiële aminozuren, al verschilt de eiwitsamenstelling per soort. Het is dus goed om te variëren.

Vis en ijzer

Zwangere vrouwen, hun baby en vrouwen die borstvoeding geven, hebben ijzer nodig om nieuwe bloedcellen aan te maken. Het is daarom belangrijk dat ze gedurende de zwangerschap

volgende ijzer binnen krijgen om aan deze behoeften te kunnen voldoen.

Vette vis zoals zalm, haring en makreel bevat veel ijzer. In schaal- en schelpdieren zit ook veel ijzer.

Even niet tijdens zwangerschap

Vrouwen moeten tijdens de zwangerschap – net als bij andere producten – wel oppassen met de consumptie van een aantal vissen. Zwaardvis en verse tonijn kunnen beter niet worden gegeten. Deze vissen kunnen sporen van kwik bevatten. Makreel, haring en zalm zijn goede alternatieven. Rauwe vis in bijvoorbeeld sushi en sashimi en

voorverpakte vis, zoals bijvoorbeeld gerookte vis, kunnen ze ook beter later staan omdat ze besmet kunnen zijn met listeria-bacteriën. Als deze vis echter wordt verhit, kan het met een gerust hart worden gegeten. Haring valt overigens niet in de categorie 'rauwe' vis. Haring is namelijk op een speciale manier in pikel gerijpt.

Meer informatie

Ga voor meer informatie en recepten naar www.visrecepten.nl. Wil je jouw cliënten meer informatie meegeven? Vraag dan de handige folder vis en gezondheid aan. Je kunt de folders

gratis bestellen door een email te sturen naar info@visbureau.nl (max. 100 exemplaren per persoon). Vergeet niet je adresgegevens erbij te vermelden.