

## WAT KUN JE BETER MIJDEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

De tabel hieronder geeft aan welke producten schadelijk kunnen zijn voor de baby in je buik. Maak je niet gelijk ongerust als je één keer een product uit de tabel hieronder hebt gegeten of gedronken. De kans dat het schadelijk was voor je baby is klein. Maar neem het in het vervolg liever niet meer.

|   | NEEM NIET | NEEM NIET TE VEEL                                  |
|---|-----------|--|
| <b>VLEES</b>  |           |  |
| Rauw vlees* (tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk).  | X         |  |
| Rauwe of gedroogde vleeswaren* (filet américain, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, rosbeef, rauwe ham, parmaham, salami, cervelaat).  | X         |  |
| <b>LEVERPRODUCTEN</b>   |           |  |
| Lever   | X         |  |
| Leversmeerworst of leverpaté.   | X         |  |
| <b>VIS</b>  |           |  |
| Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling** (gerookte zalm, paling), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking.   | X         |  |
| Sushi met rauwe vis.  | X         |  |
| Rauwe schaal- en schelpdieren** (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels).  | X         |  |
| Roofvissen (zwaardvis, tonijn, haai, koningsmakreel).   | X         |  |
| Wilde paling en wolhandkrab uit Nederlandse wateren. De meeste paling in de supermarkt is kweekpaling en is veilig.   | X         |  |
| Vette vis (makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel).   |           | X Maximaal 2x per week.                            |
| <b>ZUIVEL EN EIEREN</b>   |           |  |
| Rauwe eieren** en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig).  | X         |  |
| Rauwe melk**. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan geen kwaad.  | X         |  |
| Zachte kaas, zoals brie en geitenkaas gemaakt van rauwe melk. Als het gemaakt is van rauwe melk staat op het etiket 'au lait cru'. De meeste zachte kazen zijn gemaakt van verhitte melk. Harde kaas, mozzarella en feta kun je wel altijd gewoon eten. | X         |  |
| <b>DRANKEN</b>  |           |  |
| Alcohol   | X         |  |
| Dranken met veel cafeïne (koffie of energiedrankjes).   |           | X Maximaal 1 per dag.                              |
| Venkelthee en anijsthee.  |           | X Met mate.  |
| Zoethoutthee  |           | X 1 tot 2 glazen per dag.                          |
| <b>KRUIDEN</b>  |           |  |
| Kruidenpreparaten (pillen) en etherische olie van kruiden.  | X         |  |
| Keukenkruiden: anijs, basilicum, dong quai, dragon, foelie, kaneel, nootmuskaat, peper, piment, sassafras en venkel.  |           | X Normaal gebruik van deze kruiden kan geen kwaad. |
| <b>OVERIG</b>   |           |  |
| Kalebaskalk (pimba) tegen misselijkheid.  | X         |  |
| Drop  |           | X Maximaal een paar dropjes per dag.               |

\* De producten met een \* kun je wel eten als je ze goed verhit of invriest (voor minimaal 2 dagen bij tenminste -12°C).

\*\* De producten met \*\* kun je wel eten als je ze goed verhit.

Wil je weten waarom deze adviezen gelden?

[www.voedingscentrum.nl/etenzwanger](http://www.voedingscentrum.nl/etenzwanger)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**