IK BEN ZWANGER EN IK EET GEEN...

Welke producten kunnen schadelijk zijn voor de baby in je buik? Lees het hieronder. Maak je niet meteen ongerust als je één keer een product uit deze tabel hebt gegeten of gedronken. De kans dat het schadelijk is, is klein. Wil je weten waarom deze adviezen gelden? **www.voedingscentrum.nl/5xveiligvoorzwangeren**

Neem geen rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees. Verhit rauw vlees door en door. Zo doodje eventuele ziekmakers zoals Toxoplasma gondii.

Vis is heel gezond. Het advies is 1 keer per week (vette) vis te eten. Sommige soorten kunnen zware metalen bevatten. Eet daarom geen roofvissen en niet meer dan twee porties vette vis per week en varieer met vissoorten. Verhit rauwe vis door en door. Eet geen rauwe of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten.

Eet geen kaas gemaakt van rauwe melk. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten en dat kan schadelijk zijn voor de baby in je buik.

Drie koppen zwarte of groene thee past in een gezond voedingspatroon. Wissel (kruiden)thee af met andere dranken, zoals water.

	Neem niet
VLEES	
Rauw vlees (tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk). Door en door verhit kan wel.	X
Rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren (filet américain, theeworst, ossenworst, boerenmetworst, parmaham, rauwe ham, rosbief, chorizo, salami, cervelaat). Door en door verhit kan wel.	X
LEVERPRODUCTEN	
Lever, leversmeerworst of leverpaté.	X
VIS	
Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling (gerookte zalm, bokking, haring, sprot, forel, makreel), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking. Door en door verhit kan wel.	X
Rauwe haring en sushi met rauwe vis.	X
Rauwe schaal- en schelpdieren (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels). Door en door verhit kan wel.	X
Roofvissen (zwaardvis, snoek, snoekbaars, paling, tonijn, haai, makreel). Eet deze ook niet uit blik.	X
Vette vis (haring, Atlantische zalm, heilbot, bokking, sardines). Vis uit blik of pot is al verhit geweest en hoef je niet opnieuw te verhitten.	Maximaal 2x per week
ZUIVEL EN EIEREN	
Zachte en harde kaas gemaakt van rauwe melk. Op het etiket staat dan 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk.' Door en door verhit kan wel. (De meeste kazen zijn gemaakt van verhitte melk, zoals veel harde kazen, mozzarella en feta. Deze kun je wel gewoon eten.	X
Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig, let bij tiramisu op dat er geen alcohol in zit). Hardgekookte eieren kunnen wel.	X
Rauwe melk. Door en door verhit kan wel. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan geen kwaad.	X
DRANKEN	
Alcohol	X
Dranken met veel cafeïne (koffie of energiedrankjes).	Maximaal 1 per dag
Venkelthee, anijsthee en zoethoutthee.	1 à 2 glazen per dag
KRUIDEN	
Kruidenpreparaten (pillen) en etherische olie van kruiden.	X
Keukenkruiden: anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper.	Gebruik niet te veel van deze kruiden
OVERIG	
Kalebaskalk (pimba)	X
Dropjes	Maximaal 2-3 per dag
Superfoods in gedroogde, geconcentreerde vorm. Denk aan bepaalde zaden en gedroogde bessen, bijvoorbeeld gojibessen.	Neem uit voorzorg niet
Rauwe kiemgroenten (bijv. taugé). Door en door verhit kan wel.	X

03-2018

eerlijk over eten
Voedingscentrum