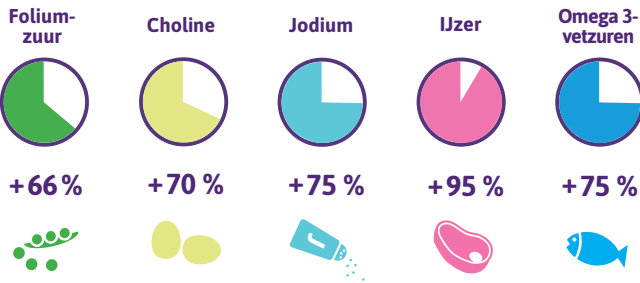


Verhoogde behoeften tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap stijgt je behoefte aan vitamines, mineralen en micronutriënten drastisch. Doorgaans voorziet een gebalanceerd en gezond eetpatroon in deze toegenomen behoeften. Dat geldt echter niet voor foliumzuur, jodium, choline, en in veel gevallen ook docosahexaeenzuur (omega 3 DHA) en ijzer.¹ Daarom wordt aangeraden om tijdens de zwangerschap je dieet aan te vullen met supplementen.³

Verhoogde behoeften tijdens de zwangerschap¹



Vegetarische en veganistische diëten

Een **vegetarisch dieet** dat eieren en zuivelproducten bevat, kan ook voldoen aan de voedingsbehoeften tijdens de zwangerschap.³

In een **veganistisch dieet** ontbreken echter vaak essentiële voedingsstoffen voor de ontwikkeling van je baby, zelfs als je de voedingsproducten zorgvuldig selecteert. Het wordt sterk aanbevolen om supplementen met micronutriënten te nemen, in overleg met je gynaecoloog.^{1,2}

Raadpleeg je gynaecoloog om te weten te komen hoe je het beste voorziet in je verhoogde behoefte aan deze voedingsstoffen.

1. Duitse voedingsvereniging - Aanbevelingen voor zwangerschap; www.dge.de
2. Voedingsaanbevelingen (Gezond zwanger worden);
https://www.gezondzwangerworden.be/voeding-voor-en-tijdens-de-zwangerschap (Feb 2025).
3. 93% van de gynaecologen raadt aan om het dieet aan te vullen met vitamines tijdens de zwangerschap (Disclaimer: Harris Interactive HCP Study Duitsland, 2021).

Checklist: zwangerschap en voeding

Je bent al zwanger of je wenst binnenkort zwanger te worden? Gezonde voeding is heel belangrijk! Hier zijn enkele tips die jou en je baby gezond houden tijdens deze cruciale periode.

1. VOEDING VÓÓR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP¹

Je hebt een zwangerschapswens of bent zwanger dus je verhoogt de essentiële voedingsstoffen voor je (toekomstige) baby. Je zorgt elke dag voor de nodige inname per voedingsmiddelengroep:

Water ✓ 2 tot 2,3 liter ✗ Alcohol ✗ Hoge concentratie cafeïne (aangeraden max 1 kopje koffie per dag).	Groenten ✓ 300g, goed wassen of gekookt met 2 tot 3 eetlepels olie en aromatische kruiden. Lokale, verse en seizoensgebonden groenten. ✗ Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen (pizza,...).	Volkoren graanproducten ✓ 4 tot 5 sneden volkoren brood. ✓ 4 tot 5 aardappelen of andere volkoren graanproducten. ✗ Gefarineerde of witte granen vermijden.
Zuivelproducten ✓ 4 porties / dag gepasturiseerde of ultra hoge temperatuur (UHT) kaas en melk (kaas: cheddar, geitenkaas, ricotta, emmentaler, kruidenroomkaas, mozzarella, mascarpone; melk: koemelk, haverdrink, amandelmelk, rijstdrink, sojadrink etc). ✗ Rauwe melkkanen, schimmelkorst, blauwe kaas.	Vis ✓ 2/week gekookte/gebakken vis: 1x witte (kabeljauw, tong, koolvis,...) & 1x vette vis (zalm, tong, forel,...) ✗ Rauwe vis en schaaldieren, sushi, tonijn en zwaardvis, zelfs indien gebakken.	Eieren ✓ 2 à 3 eieren per week, gekookt (hard gekookt, omeletten, quiches, vlaaien). ✗ Rauw (zachtgekookte eieren, spiegelei, opgeklopt eiwit).
Gevogelte en vlees ✓ Maximum 500 gram vlees/week, bij voorkeur wit vlees (kip of kalkoen). Goed doorbakken (70°C). ✗ Rauw, gefermenteerd of gerookt vlees en beleg.	Ongezouten noten ✓ Handje ongezouten noten (25g).	Fruit ✓ 2/dag, vers fruit, goed gewassen, niet behandeld (anders best schillen). ✗ Vermijd zoetigheden.

2. VOEDING TIJDENS DE BORSTVOEDING

Het aanmaken van melk vraagt tot **500 extra calorieën** per dag¹. **ZELFDE BASISREGELS:** eet evenwichtig, gezond en gevarieerd.

Extra focus op water & melkproducten tijdens borstvoeding

1. Voedingsaanbevelingen (Gezond zwanger worden);
https://www.gezondzwangerworden.be/voeding-voor-en-tijdens-de-zwangerschap (Feb 2025).
2. www.voedingscentrum.nl/factsheetcafeïne (Dec 2022).

De nummer 1 zwangerschapsvitamines van kindervens tot borstvoeding*

Uw behoeften in vitamines en mineralen zijn verhoogd¹ terwijl onderzoek aantoon dat de gemiddelde voedingsinname van een volwassen vrouw tekort komt.^{2,3} Dit kan leiden tot een voedingstekort die de gezondheid van jou en je baby kan beïnvloeden. Om tekorten te voorkomen, kan een voedingssupplement zoals **Omnibionta Pronatal 1**, **Pronatal 2** of **Postnatal 3** in combinatie met een evenwichtige voeding, helpen om jou en je baby te voorzien van alle essentiële voedingsstoffen tijdens de zwangerschap en de borstvoeding.

Voor generaties gezonde baby's^{6,7}

Kindervens & vroege zwangerschap	Zwangerschap	Borstvoeding
• Met Foliumzuur Plus⁴ en choline⁵ • Ijzer en magnesium voor de celdeling⁷ • Vitamine D draagt bij tot een normaal immuunsysteem⁷ • Zink om de normale vruchtbaarheid te ondersteunen⁶ • Selenium om de celbescherming te ondersteunen⁸ • Bijkomende geselecteerde voedingsstoffen	• Met Foliumzuur Plus⁴ en choline⁵ • DHA-vetzuren voor de hersen- en oogontwikkeling² • Vitamine B2, B6 en B12 voor energie⁹ • Bijkomende geselecteerde voedingsstoffen	• Met Foliumzuur Plus⁴ en choline⁵ • DHA-vetzuren voor de hersen- en oogontwikkeling² • Vitamine D draagt bij tot een normaal immuunsysteem⁷ • Bijkomende geselecteerde voedingsstoffen

Voor meer informatie: www.omnibiontapronatal.be

1) EFSA 2017 DRV summary report. 2) DGE Reference values 2021. 3) Max Rubner-Institut - NVS report 2008. 4) Omnibionta® Pronatal bevat Foliumzuur Plus. Foliumzuur Plus is een combinatie van foliumzuur en L-Methylfolaat. Folaat draagt bij tot de groei van maternale weefsels tijdens de zwangerschap. 5) Omnibionta® Postnatal bevat DHA. De inname van DHA door zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, draagt bij tot de normale ontwikkeling van de hersenen en de ogen van de foetus. Het gunstige effect wordt verkregen door een dagelijkse inname van 200 mg DHA bovenop de aanbevolen dagelijkse inname van omega 3-vetzuren voor volwassenen, d.w.z. 250 mg DHA en EPA. Een voedingssupplement kan niet worden gebruikt als vervanging van een evenwichtig dieet. 6) Zink draagt bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting. Selenium draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. 7) Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Ijzer en magnesium spelen een rol in het celdelingsproces en helpen vermoeidheid te verminderen. Een gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk voor de gezondheid. 8) EU Commission Regulation 432/2012: Choline draagt bij tot een normaal homocysteïne metabolisme. 9) Vitamines B2, B6, B12 dragen bij tot een normaal energiemetabolisme en helpen vermoeidheid te verminderen.

* Omnibionta Pronatal® nummer 1 zwangerschapsvitamine in België. Source: IQVIA, value sales data MAT 12/2024.

-5€*
CASHBACK
PROBEER NU!

Geldig van 1/07/2025 tot en met 30/06/2026 in de apotheken die aan de actie deelnemen. Niet in combinatie met andere acties. Eenmalige kortingscode per huishouden.

NEEM UW KASTICKET & SCAN DE CODE
www.omnibiontapronatal.be/nl-be/cashback

* BIJ AANKOOP VAN EEN PAKJE VAN HET GAMMA OMNIBIONTA PRONATAL & OMNIBIONTA POSTNATAL (CNK:4418638,4418646,4418653, 4418570, 4418554,4418588)

Omnibionta® Pronatal is een voedingssupplement. Dit product mag in geen geval een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl vervangen. Omnibionta® Pronatal bevat Foliumzuur Plus. Foliumzuur Plus is een combinatie van foliumzuur en L-Methylfolaat. Folaat draagt bij tot de groei van maternale weefsels tijdens de zwangerschap. BERICHT AAN DE CONSUMENT: deze bon geeft tot 30/06/2026 recht op een korting bij aankoop van een pakje van het gamma Omnibionta Pronatal of Omnibionta Postnatal. Alleen geldig in België bij apotheken die aan de actie deelnemen. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën zijn niet toegestaan. De waarde mag niet verdubbeld worden. Slechts 1 coupon per gekochte promo. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Zie onze terugbetalingprocedure op: www.omnibiontapronatal.be/nl-be/cashback

Omnibionta® Pronatal

Guide nutritionnel
Pour votre grossesse