

VOEDING

Deze lijst werd eerder gepubliceerd op www.gezondzwangerworden.be/gezond-leven/hand-en-voedselhygiëne.
Je kan dit overzicht daar makkelijk terugvinden om af te drukken en op je koelkast te hangen.

WATER EN VOCHT

- **VEILIG**
 - Kraantjeswater
 - Flessenwater
 - Maximaal 4 tassen koffie per dag
- **TE VERMIJDEN**
 - Kraantjeswater in landen waarvan je niet zeker bent of het goed gezuiverd is
 - Water uit een bron, riviertjes of fonteinen



MELK EN MELKPRODUCTEN

- **VEILIG**
 - Gepasteuriseerde of UHT behandelde melk
 - Industrieel bereide yoghurt
 - Zachte en halfzachte kazen gemaakt van gepasteuriseerde of UHT melk (kijk de verpakking na) zoals brie, feta, mozzarella, ricotta, roomkaas, cottage cheese, camembert, smeerkaas ...
 - Harde kazen zowel gemaakt van gepasteuriseerde als ongepasteuriseerde melk zoals gouda, parmezaanse kaas, emmentaler, gruyère, edam, cheddar, stilton, jarlsberg ...
- **TE VERMIJDEN**
 - Rauwe melk
 - Zachte kazen gemaakt van ongepasteuriseerde melk, 'rauwe melk' of 'au lait cru' (kijk de verpakking na) zoals ongepasteuriseerde brie, ongepasteuriseerde feta, gorgonzola, geitenkaas, roquefort, munster, schimmelkaas, blauwgeaderde kaas ...

GROENTEN, FRUIT EN KRUIDEN

indien je niet immuun bent voor toxoplasma

- **VEILIG**
 - Groenten, fruit en kruiden grondig wassen en drogen met propere handdoek of goed schillen
 - Goed gekookte groenten en fruit
- **TE VERMIJDEN**
 - Onvoldoende gewassen of ongeschilde rauwe groenten, fruit en kruiden



VLEES

indien je niet immuun bent voor toxoplasma

- **VEILIG**
 - Goed doorbakken vlees
 - Goed gebakken of gekookte fijne vleeswaren zoals kippenwit, gekookte hesp, ingeblikte paté
 - Voorverpakte fijne vleeswaren
 - Voorverpakt gerookt/gemarineerd/gezouten (gepekeld) vlees zoals salami, gerookte hesp
 - Goed doorbakken of gekookt orgaanvlees (behalve lever)
- **TE VERMIJDEN**
 - Rauw of onvoldoende gaar vlees
 - Fijne vleeswaren zoals slaatjes, zoals kipsla of vleessla, americain préparé, rauwe hesp, paté, vegetarische paté (NICE)
 - Niet voorverpakt (bij de slager) gerookt/gemarineerd/gezouten (gepekeld) vlees
 - Onvoldoende gaar of onvoldoende gekookt orgaanvlees

EIEREN

- **VEILIG**
 - Verpakte gerechten met rauwe eieren zoals mayonaise, tiramisu, chocolademousse, roomijs, dressing
 - Goed gebakken omelet
 - Hardgekookt ei
- **TE VERMIJDEN**
 - Thuis bereide gerechten met rauwe eieren zoals zelfbereide mayonaise, tiramisu, chocolademousse
 - Spiegelei
 - Zachtgekookt ei



VIS

○ **VEILIG**

- Goed doorbakken of gekookte vis, ongeveer 340 g/week of 1 tot 2 keer per week
- Vissoorten met weinig methylkwik zoals zalm, kabeljauw, haring, zeeduivel, krab, platvis, koolvis, schelvis, meerval, sardienen, ombervis
- Gekookte schaal- en schelpdieren (met weinig methylkwik) zoals kreeft, gebakken scampi's, garnalen, gekookte mosselen, venusschelpen, Sint-Jakobsschelpen
- Ingeblikte vis (met weinig methylkwik) zoals ingeblikte lichte tonijn
- **TE VERMIJDEN**
 - Rauwe vis zoals in sushi, sashimi, viscarpaccio, vistartaar
 - Vissoorten met veel methylkwik zoals heilbot, forel, witte (albacore) tonijn, blauwvintonijn of zoetwatertonijn, haai, zwaardvis, marlijn, baarssoorten, rode snapper, haarstaartvis, snoek, tegelvis
 - Rauwe vis schaal- en schelpdieren zoals rauwe oesters
 - Gerookte/gemarineerde/gezouten (gepekeld) vis zoals gerookte zalm, gepekeld haring
 - Voorverpakte of vacuümverpakte vis
 - Slaatjes op basis van vis zoals krabsla, tonijnsla



KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN

○ **VEILIG**

- Kant-en-klare maaltijden stomend heet opwarmen in de oven of microgolfoven (volgens vermelding op verpakking) zoals lasagne, diepvriesmaaltijden, stoommaaltijden
- Hotdogs, opgewarmd tot min. 71°C
- **TE VERMIJDEN**
 - Ongekookte of onvoldoende gekookte kant-en-klare maaltijden
 - Kant-en-klare slaatjes bijvoorbeeld met rauwe groenten

Wat mag je wel of niet eten tijdens de zwangerschap?

