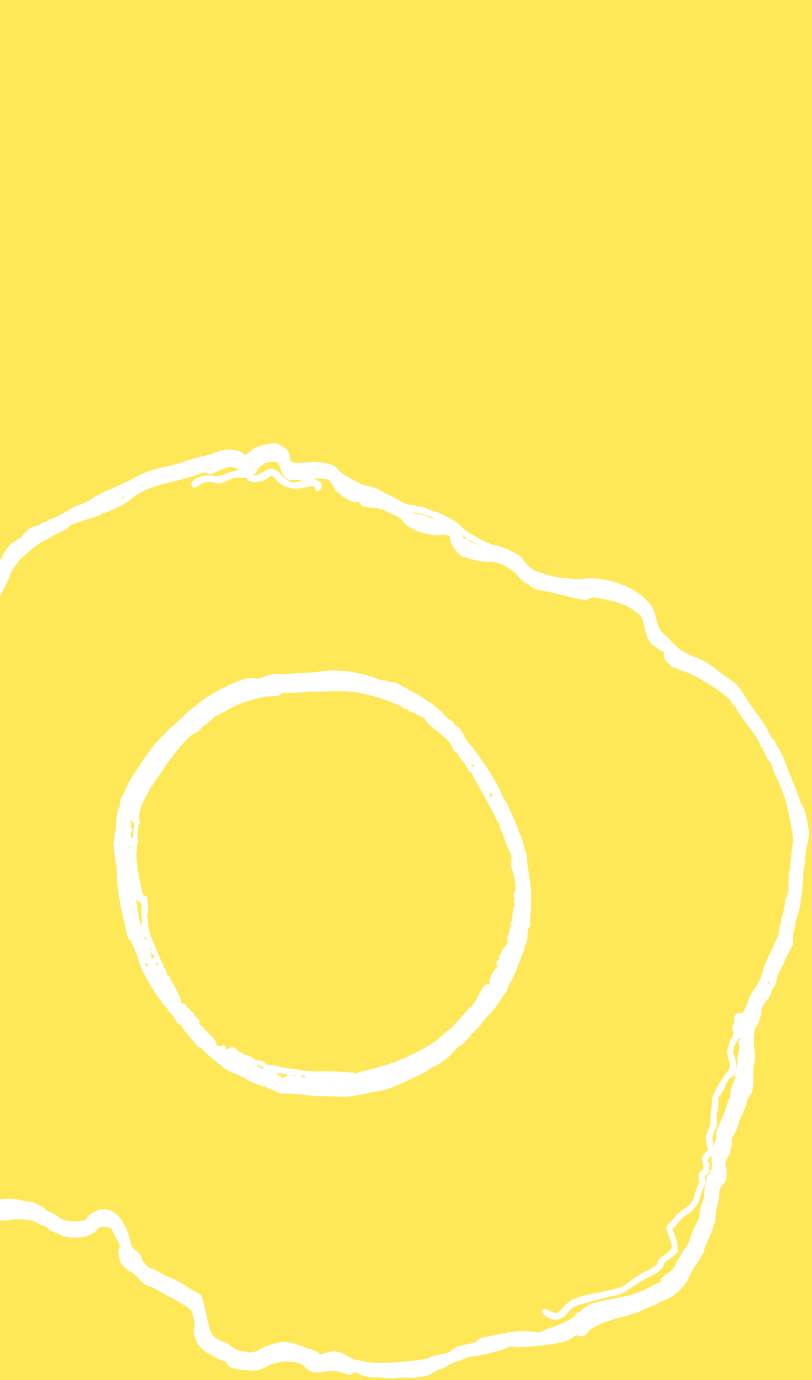




INHOUD

Voorwoord	9
Mijn manier van koken	10
Zwangerproof eten: de basis	10
Trimesters als kompas	17
Vorraadkast	21
De basis	29
Zin in...	39
zuur, licht en fris	41
zout en hartig	77
vet en romig	95
warm comfortfood	115
zoet	149
Kwaaltjes en ondersteuning	168
Bevalling	172
Postpartum:	
energie en herstellen	174
Borstvoeding	180
Literatuurlijst	183
Dank	185
Register	186



Lieve mama (to be), allereerst gefeliciteerd met je zwangerschap!

Je kunt je als zwangere overladen voelen door liefde, dankbaarheid en spanning, en intussen ook veel vragen hebben. Je wilt goed voor jezelf zorgen en voedzaam eten. Maar als het eerste trimester in volle gang is, is er de kans dat je misselijk bent, nauwelijks iets weg krijgt en al blij bent als er überhaupt iets lukt. En dan komt er opeens een lijstje bij van dingen die tijdens je zwangerschap 'niet mogen', goedbedoelde adviezen van alle kanten en een hoofd dat al vol genoeg is. Terwijl jij eigenlijk één ding nodig hebt: rust in je keuzes, vertrouwen in je lijf en eten dat je helpt. Eten dat voedt, troost, energie geeft en óók gewoon waanzinnig lekker is.

Dit boek had ik graag zelf willen hebben tijdens mijn zwangerschap. Ik was de eerste maanden aan één stuk door misselijk. Sommige weken had ik weinig tot geen trek. Soms vroeg ik me serieus af wie ik was zonder mijn passie voor eten. En eerlijk: ik had vaak juist zin in alles wat écht niet mocht. Andere dagen dronk ik met gemak een liter melk, raakte ik niet uitgekeken op smoothies en verse jus d'orange en zocht ik naar alles wat wél lukte. Daarom heb ik dit boek ingedeeld op cravings.

Ik geloof dat cravings je iets vertellen over waar je behoefte aan hebt. Soms zijn het signalen, dat je bloedsuiker schommelt, je energie nodig hebt, je ijzer wat lager is of dat je simpelweg meer voedingsstoffen nodig hebt. Soms zijn ze emotionele troost of houvast, omdat alles in je systeem op z'n kop staat. In dit boek zie ik cravings niet als iets waar je tegen moet vechten, maar als richtingaanwijzers die je helpen kiezen wat wél werkt. Niet om cravings heilig te verklaren, maar om je handvatten te geven. Zodat je kunt samenwerken met je lichaam (zie ook blz. 39).

Tijdens het ontwikkelen van *Zwangerproof*

voerde ik gesprekken met nieuwe zwangeren en moeders die nog een kindje krijgen en precies weten wat ze deze keer anders doen of juist vasthouden. Ik sprak met verloskundigen, voedingsdeskundigen, lactatiekundigen en dook in wetenschappelijke inzichten en voedingsrichtlijnen, zodat jij niet uren hoeft te zoeken, te filteren en te twijfelen. Ik verslond alle info over hoe groot je baby nu is, van mosterdzaadje tot watermeloen, en ik kon daar zó van genieten. Maar ik merkte vooral hoeveel tijd en energie het kost om alles bij elkaar te zoeken en te vertalen naar iets waar je in je eigen keuken echt iets aan hebt. Daarom wilde ik het bundelen in één overzichtelijk (kook)-boek. Vanuit ervaring, gesprekken en kennis, geworteld in de wetenschap, met ruimte voor zachtheid, gevoel en het echte leven.

Zwangerproof betekent voor mij: veilig waar het moet, zacht waar het mag, en altijd met kleur en smaak. Geen pakjes en zakjes, geen belerende toon, geen paniek. Wel duidelijke richtlijnen, zodat jij ontspannen kunt eten. Met dit boek zorg je niet alleen voor je baby met voedzame ingrediënten, maar ben je ook lief voor jezelf. En niet alleen tijdens je zwangerschap, maar ook in de postpartumperiode. De dagen dat alles nieuw is, er weinig regelmaat is, maar je lichaam wel om herstel en voedzaam eten vraagt. De meeste recepten zijn ook vriezerproof: ideaal voor drukke dagen, je kraamtijd of de periode erna.

Ik hoop dat ik je met *Zwangerproof* kan helpen inspelen op wat jij en je baby nodig hebben, op een manier die rust geeft in je hoofd, gemak geeft in je dagen en vertrouwen in je lijf.

Liefs,
Jadis



ZIN IN ZUUR, LICHT EN FRIS

Zeker in het eerste trimester, maar ook op warme dagen of op momenten waarop eten gewoon even te veel voelt omdat je misselijk bent of een gevoelige maag hebt, kunnen zure, frisse en lichte smaken precies zijn waar je lijf behoefte aan heeft. Denk aan citrus, yoghurt, komkommer, tomaat, ijsjes, zuurdesembrood en smoothies.

Tijdens de zwangerschap verandert je stofwisseling en verwerkt je lichaam grote hoeveelheden hormonen. Dat vraagt veel van je systeem, en juist zware of heel zoete voeding kan dan minder goed vallen. **Zure, lichte en frisse recepten zijn in zo'n fase vaak prettiger, omdat ze lichter verteerbaar zijn en vaak ook veel vocht bevatten.**

Naarmate je baby groeit en er meer druk komt op je spijsverteringsorganen, kun je grote of zware maaltijden soms minder goed verdragen. Juist dan kan iets lichts en fris ook heel welkom zijn.

Zin in koud eten tijdens je zwangerschap is ook heel normaal. **Koude gerechten, drankjes of hapjes kunnen veel rustiger aanvoelen in je mond en vaak ook prettiger vallen als je misselijk bent, snel vol zit of weinig trek hebt.** Doordat koud eten minder geur afgeeft, prikkelt het je neus ook minder, wat prettig is als je gevoelig bent voor geur. **Juist dat kan op sommige dagen echt het verschil maken.** Daarom vind je in dit boek ook veel koude, frisse opties, ook voor winterzwangerschappen. Niet omdat het seizoen daar altijd om vraagt, maar omdat jouw lijf daar soms gewoon beter op gaat. **Denk aan smoothies, yoghurt, frisse salades, koude spreads of iets dat je zo uit de koelkast kunt pakken.**



Watermeloentartaar met avocadocrème, stracciatella, kappertjes en pistache

VOOR 2 PERSONEN

250 gram schoongemaakte watermeloen
½ avocado
1 eetl. kappertjes, fijngenhakt
2 eetl. extra vergine olijfolie
2 royale eetl. avocadocrème (zie blz. 30)
2 eetl. stracciatella of ½ buffelmozzarella, in plakken
2 theel. mosterdkaviaar (zie blz. 34)
rasp van ½ biologische citroen
1 theel. fijngehakte pistachenoten
snuf zout(vlokken) en versgemalen zwarte peper
1-2 takjes bieslook, basilicum en/of munt, grof gesneden

OOK NODIG

1-2 steekringen van ca. 10 cm Ø

Een verfrissend taartje dat je tijdens je ontbijt, lunch of zelfs als toetje kunt eten. Het is smaakvol en zit vol met gezonde voedingsstoffen. Let op: het taartje moet wel even opstijven in de koelkast voordat je hem kunt eten. Je kunt de watermeloen ook vervangen door vleestomaat of coeur de boeuf, laat het vruchtvlees dan wel uitlekken.

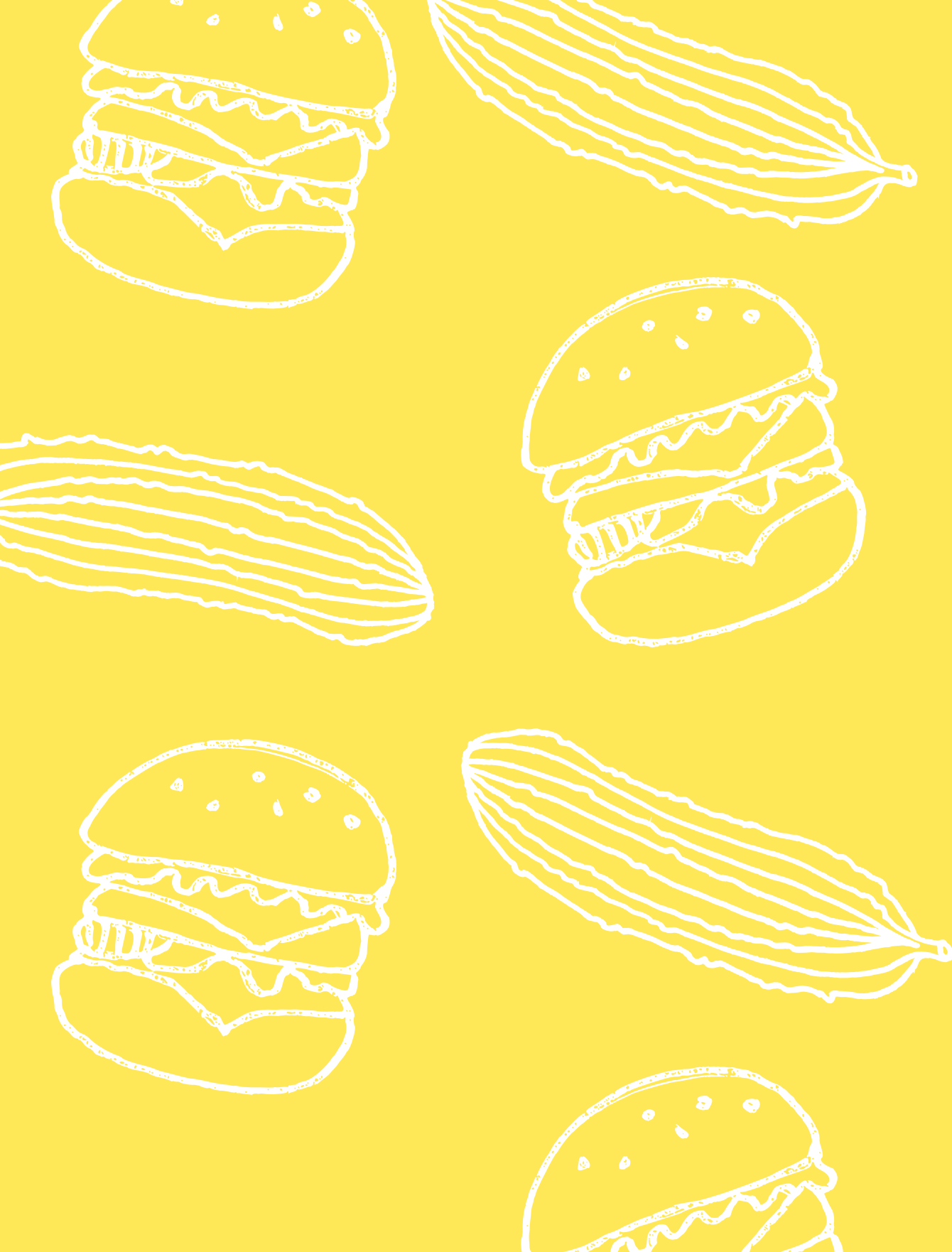
Snijd de watermeloen in kleine blokjes van ongeveer ½ centimeter en laat even uitlekken in een zeef of vergiet. Snijd het vruchtvlees van de avocado in kleine blokjes van ongeveer ½ centimeter. Doe de blokjes watermeloen en avocado samen met de kappertjes en olijfolie in een kom en meng goed.

Smeer de avocadocrème in een halvemaan op twee kleine bordjes en leg op elk bordje een steekring of maak de bordjes een voor een op.

Giet het watermeloenmengsel goed af. Schep het mengsel met een lepel in de steekringen en vul tot de rand. Druk goed aan met de achterkant van een lepel en verwijder de steekring. Verdeel de stracciatella of buffelmozzarella en de mosterdkaviaar over de tartaartjes. Bestrooi met de citroenrasp, pistache, een snuf zout en peper en de groene kruiden en serveer direct. Lekker met crostini of getoast brood erbij.







ZIN IN ZOUT EN HARTIG

Zin in zout en hartig is er vaak niet zomaar. **Soms voelt het als comfort, soms als vulling, en soms alsof je lijf gewoon vraagt om iets stevigs.** Bouillon, kaas, olijven, kappertjes, tomaat en eieren zijn dan vaak van die smaken die wél binnenkomen. Tegelijk hoef je niet alles extra zout te maken om toch veel smaak te krijgen. De Nierstichting heeft bijvoorbeeld een fijne kruidenwijzer die laat zien hoe je met kruiden en specerijen meer diepte kunt geven aan je eten, zodat je minder of soms zelfs geen zout hoeft toe te voegen. **Dat is niet alleen lekker, maar ook een mooie manier om wat bewuster te koken.**

Tijdens de zwangerschap verandert er veel in je hormoonhuishouding en stofwisseling. Je lichaam houdt meer vocht en natrium vast en past zich voortdurend aan om jou en je baby te ondersteunen. Daarbij spelen hormonen een rol in de zout- en vochtbalans. **Dat maakt het niet vreemd dat je soms meer trek hebt in iets zouts of hartigs.**

Pinsa bianca

VOOR 2 STUKS

½ (gele) courgette
½ biologische citroen
2 pinsa's
4 eetl. mascarpone
2 eetl. kappertjes
2 eetl. pijnboompitten
½ theel. verse of gedroogde oregano, plus extra om te garneren
1 eetl. extra vergine olijfolie
150 gram stracciatella

OOK NODIG

mandoline

Tegenwoordig kun je in elke supermarkt of delicatesswinkel pinsa's vinden. Ze zijn lekker, knapperig en ideaal om binnen 20 minuten thuis een volwaardige, voedzame én lekkere maaltijd op tafel te toveren. Je kunt er alle kanten mee op!

Verwarm de oven voor tot 250 °C of 300 °C. Een pinsa is het lekkerst als hij zo kort mogelijk op zo heet mogelijke temperatuur gebakken is.

Snijd de courgette en citroen in dunne plakken op een mandoline.

Rooster de pinsa's een paar minuten voor in de oven tot je voelt dat ze krokant zijn geworden.

Verdeel de mascarpone over de voorgebakken pinsa's. Leg daarop de plakken courgette en citroen, de kappertjes, pijnboompitten, oregano en druppel er wat van de olijfolie over. Bak de pinsa's 5 tot 7 minuten in de oven tot je verkleuring ziet.

Verdeel de stracciatella over de pinsa's als ze net uit de oven komen en serveer direct. Strooi er nog wat oregano over en druppel wat olijfolie over de pinsa's.

Pinsa rosso

VOOR 2 STUKS

2 pinsa's
½ blik (ca. 200 gram) tomatenpolpa (liefst van Mutti)
½ gele paprika, in dunne repen
200-250 gram cherrytomaten in verschillende kleuren
2 eetl. pijnboompitten
6-10 blaadjes basilicum, plus extra om te garneren
1 eetl. extra vergine olijfolie
1 bol buffelmozzarella
2 takjes oregano

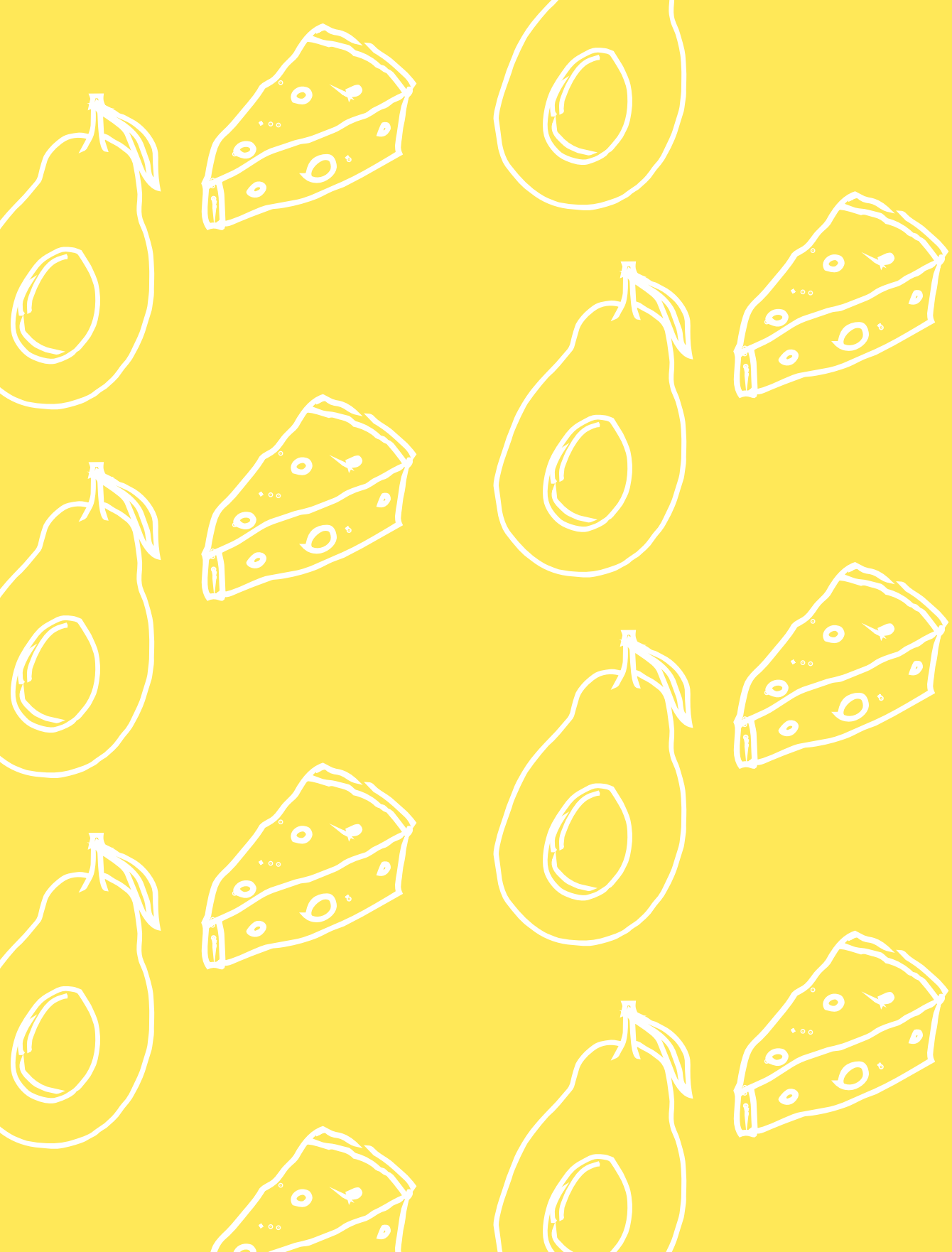
Verwarm de oven voor tot 250 °C of 300 °C. Een pinsa is het lekkerst als hij zo kort mogelijk op zo heet mogelijke temperatuur gebakken is.

Rooster de pinsa's een paar minuten voor in de oven tot je voelt dat ze krokant zijn geworden.

Besmeer de voorgebakken pinsa's met de tomatenpolpa. Leg daarop de paprika, cherrytomaatjes, pijnboompitten en basilicum. Druppel er de olijfolie over. Bak de pinsa's 5 tot 7 minuten in de oven tot je verkleuring ziet.

Pluk de buffelmozzarella met de hand in grove stukken en verdeel over de gebakken pinsa's. Bestrooi met de basilicum en eventueel oregano.





ZIN IN VET EN ROMIG

Zin in vet eten is ook heel normaal tijdens de zwangerschap. **Soms vraagt je lijf gewoon om iets romigs, zachts en vullends dat echt voedt.** Maar dat hoeven geen ongezonde vetten te zijn, denk aan avocado, noten, volle yoghurt, eieren, olijfolie of vette vis. Ingrediënten die niet alleen veel smaak geven, maar je vaak ook echt verzadigen. **Vet wordt vaak gezien als de boosdoener, maar gezonde vetten zijn juist heel waardevol voor jou en je baby.**

Je baby is in de buik volop bezig met groeien, en vooral voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen zijn vetten belangrijke bouwstoffen. Omega 3-vetzuren uit vette vis zijn daarin extra waardevol, maar ook vetten uit bijvoorbeeld noten en avocado kunnen mooi bijdragen.



Snelle eiwrap met cottagecheese en avocado

Makkelijke en heel voedzame lunch, waar ik in alle trimesters heel blij van werd.

Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg de olie toe. Bak de eieren en zorg dat je een lekker krokant randje krijgt. Let op dat het eigeel goed gestold is.

Leg de wrap boven op de eieren en bak nog een paar minuten. Draai de wrap met eieren en al om zodat de wrap op de bodem van de pan komt te liggen. Zet het vuur uit en verdeel de cottagecheese en avocado over de eieren.

Haal uit de pan, druppel er wat olijfolie overheen, bestrooi met een snuf zout en de kruiden. Rol de wrap op en snijd doormidden. Serveer warm of koud!

VOOR 1 WRAP

2 eetl. extra vergine olijfolie of avocado-olie, plus extra
2 eieren
1 (volkoren) wrap
2 eetl. cottagecheese of ricotta
½ rijpe avocado, in plakken
snuf zout(vlokken)
5 gram (mix van) groene kruiden zoals basilicum, bieslook, oregano of bladpeterselie, fijngesneden

Courgettequiche met spinazie, geitenkaas en noten

VOOR 1 QUICHE

1 rol vers quichedeeg of bladerdeeg (ca. 275 gram)
2 courgettes
zout en versgemalen zwarte peper
2 eetl. extra vergine olijfolie
4 eieren
75 ml (plantaardige) kookroom
rasp van 1 biologische citroen
10 gram bieslook, fijngesneden
100 gram spinazie, fijngesneden
100-125 gram geitenkaas
ca. 10 cashewnoten
ca. 10 gehalveerde walnoten
1 eetl. honing

OOK NODIG

quichevorm van ca. 25 cm Ø
blokrasp

Mijn lieve vriendin Annemarie, mama van Elise en vriendinnetje van James maakte voor ons eens deze courgettequiche. Deze voedzame hartige taart móést in het boek. Een simpele, pure quiche vol voedzame groenten, eieren en noten die choline, ijzer en energie geven. De courgette rasp je fijn en knijp je goed uit, zodat de vulling mooi stevig blijft. De citroenrasp geeft frisheid, de geitenkaas zorgt voor romigheid en de noten met honing maken hem net even bijzonder. Voor variatie: de quiche is ook erg lekker met een halve fijngesneden venkelknol erdoorheen. Hij is ook makkelijk in te vriezen.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een quichevorm met het deeg en prik met een vork gaatjes in de bodem.

Rasp de courgettes grof, bestrooi met een snuf zout – dit zorgt ervoor dat het vocht sneller loslaat – en hussel goed. Laat het zout 10 minuten intrekken. Knijp de courgette boven de gootsteen goed uit in een strak dicht gedraaide schone theedoek.

Klop in een kom de eieren los met de room, citroenrasp, bieslook en een snuf zout en peper. Meng de courgette erdoor. Verdeel de losse spinazie over de quichebodem en schenk het courgettemengsel eroverheen.

Verkruimel de geitenkaas over de bovenkant en verdeel ook de cashewnoten en walnoten erover. Bak de quiche in 35 tot 45 minuten goudbruin en gaar.

Haal de quiche uit de oven en verdeel er vlak voor het serveren de honing overheen. Laat iets afkoelen en snijd in punten.





Monchoutaart met notenbodem en verse aardbeiensaus

Als je zin hebt in monchoutaart, maar het is geen aardbeienseizoen, kun je deze saus ook met (diepvries) rood fruit maken. Let op: de taart moet minimaal 1 uur opstijven.

Maal de koekjes en walnoten in een keukenmachine fijn. Meng de kokosolie of boter door de koekjes. Bekleed de taartvorm met bakpapier en verdeel het koekjesmengsel over de bodem. Druk goed aan.

Doe de monchou met de honing in een diepe kom en klop een paar minuten luchtig op met een garde. Verdeel het mengsel over de taartbodem. Laat de taart minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast opstijven.

Maak de aardbeiensaus. Pureer de aardbeien met een staafmixer in een maatbeker tot een egale saus.

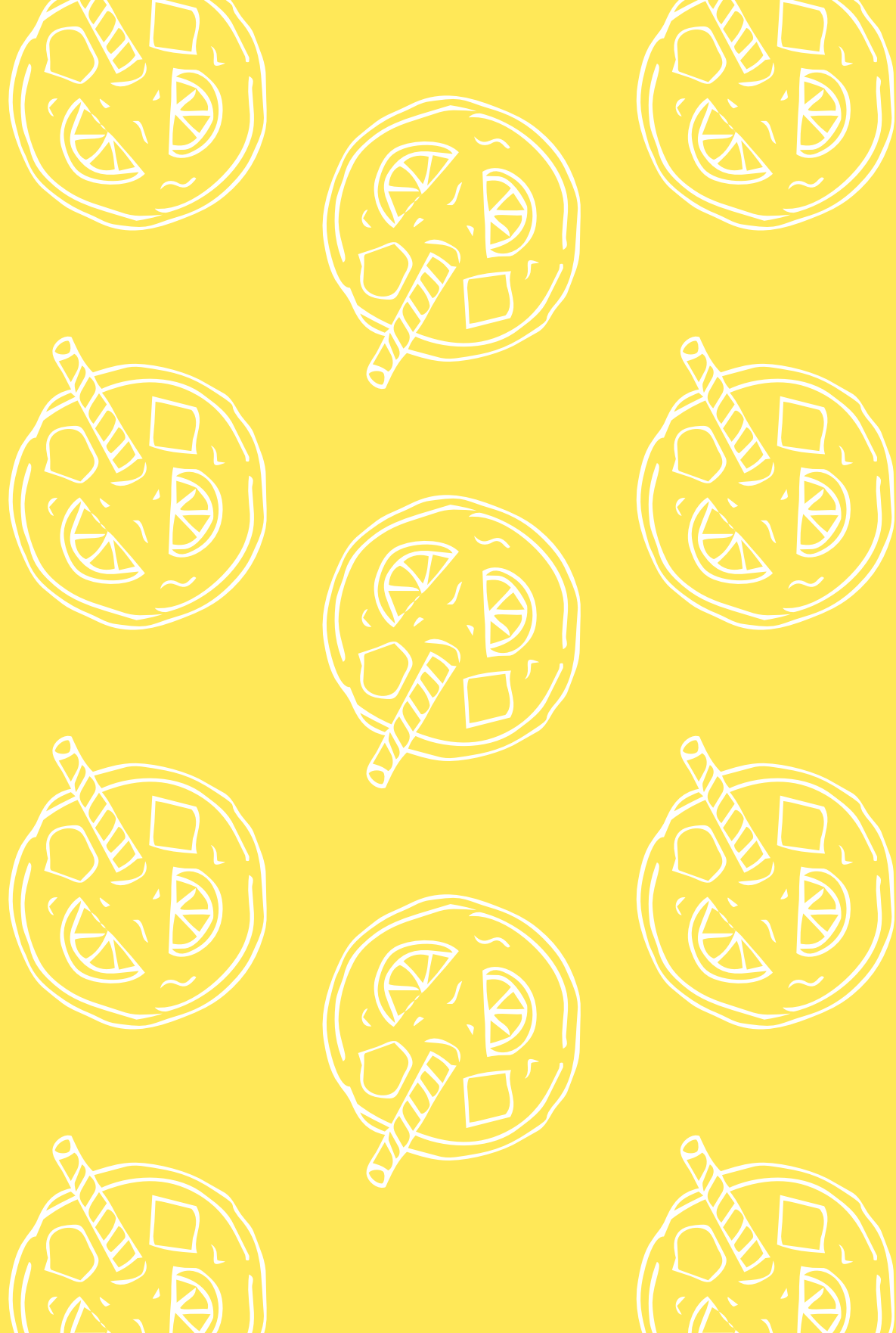
Snijd de monchoutaart in 6 punten en verdeel de punten over gebaksbordjes. Schenk de aardbeiensaus royaal over de taart en garneer elke punt met een halve aardbei.

VOOR 1 TAART (6 PUNTEN)

½ pak (ca. 125 gram) speculaasjes of bastognekoeken
100 gram walnoten of andere noten naar keuze
ca. 75 ml vloeibare kokosolie of gesmolten boter
400 gram monchou (of half-half met Griekse yoghurt)
2 eetl. honing
400 gram aardbeien, bewaar 3 aardbeien om te garneren

OOK NODIG

taartvorm van ca. 24 cm ø of rechthoekige tartelettevorm



**KWAALTJES,
BEVALLEN
EN DAARNA**

Kwaaltjes en ondersteuning

Zwangerschapshormonen zorgen ervoor dat je lichaam je baby beschermt en ondersteunt, daar wijkt alles voor. Dat is prachtig, maar kan ook betekenen dat je misselijk bent, aversies ontwikkelt, extreem moe bent, dat alles sterker ruikt en je ineens veel gevoeliger reageert op eten. Je bent niet lastig of aanstellerig: je systeem staat gewoon anders afgesteld. Eenmaal bevallen duurt het ook weer even om te 'ontzwangeren', dus wees niet verrast dat het een tijdje duurt voordat je je weer jezelf voelt. Hierna beschrijf ik de meest voorkomende kwaaltjes en mogelijke ondersteuning voor je lichaam.

ENERGIEDIPS EN SCHOMMELENDE BLOEDSUIKER

Veel zwangeren herkennen het: ineens voel je je slap, trillerig of leeg. Soms komt dat doordat je bloedsuiker sneller schommelt, soms doordat je lichaam gewoon meer energie verbruikt. Regelmatig eten kan dan helpen om je energie wat gelijkmatiger te houden.

Wat vaak fijn werkt, is om niet alleen iets zoets te eten, maar het te combineren met iets dat ook vult en vertraagt, zoals eiwit, vet of vezels. Denk aan fruit met yoghurt, banaan met notenpasta, toast met ei of een kom soep met brood. Kies waar het kan ook voor koolhydraten die wat rustiger worden opgenomen, zoals havermout, volkoren of zuurdesembrood, peulvruchten of basmatirijst. Zo blijft je energie vaak wat stabiel en voorkom je sneller pieken en dips. Bij een energiedip hoef je koolhydraten niet te vermijden. Je lichaam heeft juist brandstof nodig. Koolhydraten worden in je lichaam omgezet in glucose, een belangrijke energiebron voor onder andere je hersenen en spieren.

Recepten uit dit boek die hier vaak goed bij passen zijn havermout met appel of peer, granola met Griekse yoghurt, fruit en noten, de eiwrap met cottagecheese, kippen- of groentesoep (liefst met volkoren rijst of pasta), de bananen-walnotencake(jes) en de recepten met dadels voor snelle energie.

Zwangerschapsdiabetes ontstaat doordat je lichaam in de zwangerschap minder gevoelig kan worden voor insuline. Dat betekent niet dat je iets fout hebt gedaan. Vaak komt het pas later in de zwangerschap duidelijker naar voren. De focus ligt meestal op rust in je bloedsuiker: regelmatig eten, voldoende eiwitten, veel vezels en het slim combineren van koolhydraten met vetten en eiwitten. Heb je de diagnose gekregen, volg dan altijd het advies van je verloskundige, arts of diëtist. Na de bevalling is zwangerschapsdiabetes vaak weer weg. Wel houd je later een verhoogde kans op diabetes type 2.

MISSELIJK OF GEEN ZIN IN (HARTIG) ETEN

Voor in het eerste trimester kan je maag ineens de baas zijn. Voor sommige zwangeren zelfs de hele zwangerschap. Geuren komen harder binnen, je kunt snel vol zitten en sommige dagen voelt eten als 'iets dat moet'. Dat is normaal. Je lichaam is aan het schakelen en je baby bouwt door, ook als jij nauwelijks eetlust hebt.

Wat vaak helpt is kleine porties en regelmatig eten. Kies licht, fris en simpel. Knapperig eten (crackers, toast), iets fris/zuurs (citroen, tomaat, sinaasappel) of juist iets zouts kan het verschil maken. Koud eten ruikt minder sterk en kan daarom makkelijker te verdragen zijn. En als het even alleen lukt om te drinken: verse gemberthee, smoothies, sapjes,

yoghurt of bouillon tellen ook. Kijk waar je een voedzamer(er) ingrediënt kan toevoegen. Zoals spinazie en doperwten in je smoothie en een plakje avocado en/of komkommer op je broodje.

Als je 's ochtends vooral misselijk bent: probeer eerst iets kleins en droogs (cracker/toast) en kijk of je daarna refluxsignalen hebt. Een tip van mijn verloskundige: eet crackers vóór het opstaan en/of als je 's nachts wakker wordt. Wat volgens haar ook helpt: rasp de schil van een biologische grapefruit, doe in een beker en schenk er heet (niet kokend) water overheen. Drink op tegen de misselijkheid.

Recepten uit dit boek die hier vaak goed bij passen zijn de roggecrackers met geraspte appel, alle smoothies en ijsjes, de pannenkoeken met fruit en hangop, havermout, rijstpap en de kippensoep die je zeeft zodat je alleen de bouillon overhoudt.

Bij veel overgeven, niet kunnen drinken, afvallen of uitdrogingsklachten is het belangrijk om contact op te nemen met de verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Thuisarts.nl benoemt dat ernstige zwangerschapsmisselijkheid soms medische behandeling nodig heeft.

OBSTIPATIE EN TRAGE DARMEN

Obstipatie komt tijdens de zwangerschap vaak voor, vooral in de eerste weken en het eerste trimester. Je buik kan dan opgeblazen, zwaar of pijnlijk aanvoelen. Wat vaak helpt, is letten op de drie V's: vezels, vocht en vet. Juist die combinatie helpt je darmen weer op weg. Denk aan olijfolie, kiwi, citrusfruit mét de vliesjes, want juist daar zitten veel vezels in, gedroogd fruit zoals dadels, abrikozen of pruimen, extra groenten en peulvruchten, en wat vaker volkorenproducten. Belangrijke nuance: bij obstipatie is alleen meer vezels niet altijd genoeg. Drinken, bewegen (hoe klein ook),

regelmaat en naar de wc gaan bij aandrang horen er ook bij. Psylliumvezels kunnen ook fijn zijn, bijvoorbeeld door een smoothie of pannenkoekenbeslag. Het werkt ook goed om gebroken lijnzaad of lijnzaadolie toe te voegen aan zoete of ontbijtrecepten. Bouw het gebruik rustig op en drink er altijd genoeg bij. Heb je veel last, overleg dan even met je verloskundige of arts.

Recepten uit dit boek die hier vaak goed bij passen zijn de linzen-tomatensoep (voeg eventueel ook bonen toe), pasta met tomaten-linzensaus of het voedzame bordje zonder recept met zoete aardappel, peulvruchten, noten, hummus een stuk sinaasappel, avocado en ei.

OPGEBLAZEN BUIK EN WINDERIGHEID

Een opgeblazen buik hoort er voor veel zwangeren gewoon bij. Je kunt je ineens al vol voelen na een paar happen, je buik kan strak staan en gas kan pijnlijker aanvoelen dan normaal. Dat is niet gek. Tijdens de zwangerschap stijgt het hormoon progesteron. Dat houdt je baarmoeder rustig, maar maakt je darmen ook trager. Daardoor blijft eten langer in je spijsvertering, ontstaat er sneller gas en kun je je opgeblazen voelen. Later in de zwangerschap komt daar nog iets bij: je baarmoeder neemt steeds meer ruimte in en duwt je darmen een beetje opzij, waardoor alles wat minder soepel doorstroomt.

Winderigheid ontstaat vaak doordat bepaalde koolhydraten en/of vezels niet volledig worden verteerd en in de dikke darm door bacteriën worden afgebroken; daarbij ontstaat gas. Producten zoals peulvruchten, koolsoorten, prei, ui, vruchtensap, gedroogd fruit en koolzuurhoudende dranken kunnen bij sommige mensen extra gas geven.

Bevalling

Tijdens de bevalling wil je eigenlijk vooral drie dingen: snelle energie, iets wat je maag verdraagt en dingen die je makkelijk met één hand kunt eten. In sommige ziekenhuizen mag je tijdens de actieve bevalling niet onbeperkt eten. Dat verschilt per beleid en per situatie. Juist daarom is het fijn om te focussen op kleine hapjes en genoeg drinken. Laat je partner ook eten voor zichzelf in de vluchttas inpakken. Je wilt geen hangry supportpersoon naast je hebben.

Nira van Dijk, oprichter van Bevalen als een Baas: 'Of het nu een dadelreep is of een pizza: als het je energie geeft en je het verdraagt, dan is het op dat moment goed. Neem variatie mee in je vluchttas: iets zoets, iets zouts, iets vets, iets lichts. Dan kun je op het moment zelf voelen waar je lijf om vraagt. Heb je zin in of behoefte aan iets wat niet in je vluchttas zit, kijk dan of je het kunt laten bezorgen. Zure etenswaren kun je beter laten staan, daar krijg je tijdens een bevalling snel maagzuur van en moeten spugen is dan heel vervelend. Een wee is een spiersamentrekking en je buikspieren moeten soms urenlang werken om je baby geboren te laten worden. Spieren hebben brandstof nodig. Zeker bij langere bevallingen zie je vaak dat vrouwen op een gegeven moment weinig energie meer hebben. Juist dan kan iets eten of drinken essentieel zijn, simpelweg omdat je je lichaam weer brandstof geeft. Kokoswater of sportdrink is hier ook een goede optie voor.'

Volgens doula Annemarije Medemblik van Club SOOS heb je tijdens de bevalling vooral rust, hydratatie en licht verteerbare energie nodig. Kokoswater is daarbij inderdaad heel nuttig omdat het natuurlijke elektrolyten bevat. Elektrolyten spelen een cruciale rol tijdens de

bevalling door het lichaam te ondersteunen tijdens deze zware fysieke inspanning, vergelijkbaar met een duursportprestatie. Ze helpen de vochtbalans op peil te houden, ondersteunen de spierfunctie (inclusief weeën) en geven energie. Bevroren als ijsblokjes is het ideaal, verfrissend, zacht en laagdrempelig om toch vocht binnen te krijgen; het kauwt makkelijker dan normale ijsblokjes. Dingen die snel energie geven en licht verteerbaar zijn: dadels, bananen, honing, soep of bouillon en smoothies. Zware, vette of droge voeding valt volgens haar meestal minder goed, zeker bij misselijkheid. In de praktijk ziet Annemarije bij zwangeren die weinig eten of drinken en een lange bevalling hebben vaak veel vermoeidheid, minder effectieve weeën, snellere verwijzing voor interventies en soms een zwaarder herstel achteraf.

Wetenschapsdoula Monique Koopmans vult aan: 'Soms gebeurt het tijdens een bevalling dat de weeën op een gegeven moment minder krachtig worden en/of minder snel achter elkaar komen. In sommige gevallen komt dat doordat de baarmoeder - die feitelijk een spier is - na verloop van tijd verzuurt, net als wanneer je te lang achter elkaar sport. Uit een recent Zweeds onderzoek lijkt naar voren te komen dat je die verzuring kunt tegengaan door iets heel simpels: 1 theelepel bakingsoda (4 gram natriumbicarbonaat) oplossen in een glas water en dat in één keer opdrinken. Hiermee hef je de verzuring op en kan je baarmoederspier weer beter haar werk doen. Dit middeltje is veilig voor moeder en baby en zou je mogelijk een hoop ellende kunnen besparen, dus stop voor de zekerheid nog even snel een pakje bakingsoda in je bevaltas!'

WAT JE VAN TEVOREN KUNT MAKEN EN MEENEMEN

Kippenbouillon met citroen in een thermosfles (zie blz. 140)

Je kunt de soep zeven zodat je alleen de bouillon mee hebt.

Dadelrepen met abrikozen en cashewnoten (zie blz. 157)

Snijd thuis alvast in kleine blokjes en pak per portie in. Dit is precies zo'n hapje dat snelle energie geeft zonder veel gedoe.

Bananen-walnotencakejes (zie blz. 158)

Bak ze als mini's of muffins, dan zijn ze perfect voor in je tas. Ook koud zijn ze heerlijk.

Dadels met boter en een snuf zout (zie blz. 154)

Deze doen het eigenlijk altijd goed. Dadels geven snel energie en worden ook vaak genoemd in onderzoeken naar voeding in de laatste weken van de zwangerschap. Zie ze vooral als een fijne, praktische snack.

Citroenlimonadesiroop (zie blz. 68) of kokoswater

Neem een klein flesje siroop mee en een drinkfles. In het ziekenhuis kun je die vaak makkelijk aanvullen met water en ijs. Als gewoon water even niet lukt, is dit echt goud.



toestemming te geven om te vertragen, om te ontvangen, en om deze periode niet te zien als een fase waar je 'doorheen' moet, maar als een kostbare tijd waarin jij en je kindje samen mogen landen. Vraag om hulp, laat vrienden en familie eten voor jullie koken en het huis schoonmaken. *It takes a village to raise a child.*'

KEIZERSNEDE

Een keizersnede vraagt ook om herstel, rust en zachtheid. Je buik, litteken en hele lichaam hebben tijd nodig om bij te komen. Ook qua voeding blijft de basis belangrijk: goed eten, genoeg eiwitten en warme, voedzame gerechten zoals bouillon of soep kunnen in deze fase veel steun geven. Verwacht niet dat je binnen een paar weken alweer helemaal de oude bent. Herstellen mag tijd kosten.

HERSTELLEN VIA ETEN

Eiwitten zijn de basis voor herstel. Voor je weefsels, wondjes, baarmoeder en ook voor je energie. Probeer daarom bij elk eetmoment iets van eiwit mee te pakken. Denk aan eieren, yoghurt of kwark, kaas, peulvruchten, kip, goed gegaarde vis of vlees. Goede vetten helpen je energie stabiel te houden en ondersteunen de opname van vetoplosbare vitaminen. Olijfolie, noten, avocado, volvette zuivel als je daar goed op gaat, en vette vis zijn daarin fijne keuzes.

Ook ijzer verdient aandacht, zeker als je veel bloedverlies hebt gehad. Bloedverlies plus een lage ijzervoorraad kan ervoor zorgen dat je energie langzaam weglekt en dat je je extreem moe, duizelig of kortademig voelt, samen met dat bekende wattenhoofd. Kies dan extra vaak voor ijzerrijke voeding, zoals rood vlees, sardines, peulvruchten, donkergroene groenten, noten, gedroogd fruit en volkorenproducten, en combineer dat met vitamine C uit bijvoorbeeld citroen, sinaasappel of tomaat om de opname te ondersteunen. Had je veel bloedverlies of

zijn je klachten heftig, bespreek dan met je verloskundige of arts of het slim is om je ijzer te laten checken.

Vergeet ook niet te drinken. Maak het jezelf makkelijk met een fles water naast je bed. Lukt water even minder goed, dan kunnen citroenwater, een scheutje zelfgemaakte citroenlimonade, bottenbouillon, thee of een smoothie ook fijn zijn.

RECEPTEN WAAR JE IN DEZE FASE FIJN OP KUNT LEUNEN

In de eerste weken na je bevalling is het fijn om eten in huis en/of in de vriezer te hebben dat voedzaam, zacht en makkelijk is. Denk aan recepten uit dit boek die je goed kunt voorbereiden of invriezen:

- zakjes met ingevroren fruit voor smoothies of zelfgemaakt ijs (zie blz. 43 en 72)
- bottenbouillon in ijsblokjes voor in de sauzen, soepen of als 'thee' (zie blz. 88)
- rijstpap en havermout (zie blz. 119 en 116)
- lasagne (zie blz. 154)
- soepen (zie blz. 120, 127, 134-142)
- pastasauzen (zie blz. 36)
- dadelrepen (zie blz. 157)
- walnotencake(jes, zie blz. 158)
- voedzaam bordje zonder recept (zie blz. 27)
- desemtoast met boter, rosbief, ei en zoutvlokken (zie blz. 50)

Zo heb je op drukke, vermoeide of hongerige momenten altijd iets achter de hand dat met liefde is voorbereid.