

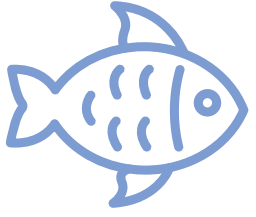


## WAT MAG JE WEL EN NIET ETEN ALS JE ZWANGER BENT?



### VLEES

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rauw vlees (tartaar, carpaccio, biefstuk)</li> <li>Rauwe, gedroogde en gefermeteerte vleeswaren (filet americain, ossenworst parmaham, rauwe ham, rosbief, salami, cervelaat, chorizo)</li> <li>Leverproducten (lever, smeerworst of leverpaté)</li> </ul>	<p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>Volledig verhit kan wel, met uitzondering van filet americain en ossenworst.</p> <p>1 broodbelegging paté of smeerleverworst per dag kan wel.</p>



### VIS

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling (gerookte zalm, bokking, haring, forel), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking.</li> <li>Rauwe vis zoals haring, vistartaar, ceviche en sushi met rauwe vis.</li> <li>Rauwe (of gekookte) mosselen, zowel vacuümverpakt als een andere soort verpakking.</li> <li>Roofvissen (zwaardvis, tonijn, makreel, snoek, snoekbaars, haai). Eet deze vissoorten ook niet uit blik.</li> </ul>	<p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>Vis uit blik/pot is al verhit geweest en hoeft niet opnieuw te worden verhit.</p> <p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>-</p>



### EIEREN

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals tiramisu en zelfgemaakte mayonaise.</li> </ul>	<p>Hard gekookte eieren. Gerechten met ei dat volledig verhit is, kunnen wel.</p>



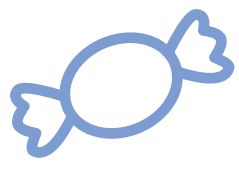
### GROENTE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rauwe kiemgroenten als taugé of alfalfa.</li> </ul>	<p>Volledig verhit kan wel.</p>



### KAAS

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaas gemaakt van rauwe melk (zacht). Op het etiket wordt dit aangeduid met 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'.</li> </ul>	<p>Volledig verhit kan wel. Harde kaas van rauwe melk kan wel.</p>



### DROP

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle soorten drop, zowel zoet als zout.</li> </ul>	<p>Maximaal 8 dropjes per dag. Vermijd drop bij een hoge bloeddruk.</p>



### KRUIDEN

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kruidenpillen en etherische kruidenolie.</li> <li>Met mate gebruiken: anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper.</li> </ul>	<p>-</p> <p>Vervang deze kruiden door andere kruiden als peterselie, bieslook, oregano en tijm.</p>



### OVERIGE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalebaskalk.</li> <li>Sojaproducten.</li> </ul>	<p>-</p> <p>Tot 4 glaasjes of schaaltes (van 150 ml) sojadrink/yoghurt per dag. Daarnaast maximaal tweemaal per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.</p>



## WAT DRINK JE WEL EN WAT DRINK JE LIEVER NIET TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?



### MELK

#### ✗ NIET VEILIG

- Rauwe ongepasteuriseerde melk (direct van de boer).

#### ✓ VEILIG

Volledig verhit kan wel.



### ALCOHOL

#### ✗ NIET VEILIG

- Alle soorten.

#### ✓ VEILIG

-



### DRANKEN MET CAFEÏNE

#### ✗ NIET VEILIG

- Koffie, cola, energiedrank.

#### ✓ VEILIG

- Tot 200 milligram per dag kan wel.
- Maximaal 2 kopjes of 1 glas koffie per dag.



### THEE

#### ✗ NIET VEILIG

- Vermijd thee van komkommerkruid, kleinhoefblad, smeerwortel, kruiskruid en crotalaria.
- Beperk thee gemaakt van anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper.
- Zoethoutthee of sterrenmix
- Zwarte en groene thee

#### ✓ VEILIG

-

-

Maximaal 1-2 glazen per dag.  
Vermijd zoethoutthee of sterrenmix bij een hoge bloeddruk.  
Maximaal 3 koppen per dag