



# De hele dag zin in eten?

**Veel zwangeren hebben de hele dag zin in lekker eten. Maar tijdens de zwangerschap is het juist beter om zo gezond mogelijk te eten. Door alles wat je hoort of leest, kan het zijn dat je niet meer weet wat nou goed voor je is of niet, en dat kan zorgen voor twijfels. De diëtist weet wat goede voeding is voor jou!**

Het is verstandig om contact met de diëtist op te nemen zodra je een kinderwens hebt. Dan kun je namelijk allerlei gezondheidsadviezen krijgen, zodat je lijf klaar is voor een gezonde zwangerschap. Soms is het verstandig om een paar kilo af te vallen. Een gezond gewicht heeft namelijk een positieve invloed op je vruchtbaarheid. De diëtist kan je hiervoor adviezen geven.

De kracht van de diëtist is om in de onoverzichtelijke brij van informatie en adviezen aangeven wat voor jou werkt. Aan de hand van je huidige eet- en leefgewoonten kan de diëtist je alternatieven geven waarbij je gezonder leeft en toch lekker kunt blijven eten. Je krijgt antwoorden op al je vragen en krijgt nuttige tips en adviezen. Eet 2 keer zo goed, niet 2 keer zoveel!

## DIËTISTENPRAKTIJK VITALIZÉ

Annemieke Molenaar

**Locatie Verloskundig centrum Partera**

Dunantstraat 605, 2713 TA Zoetermeer

**Locatie BeweegpuntBas**

Tweemanspolder 6A, 2761 ED Zevenhuizen

06-81146508

info@praktijkvitalize.nl

www.praktijkvitalize.nl

## TIPS OM GEZOND TE ETEN

- Ook als je supergezond eet, is het belangrijk om tijdens de zwangerschap een supplement met 10 microgram vitamine D te gebruiken. Vergeet je ook niet om alvast met foliumzuur te beginnen als je zwanger wilt worden?
- Als je zin hebt om te snaaien, bedenk dan of je echt honger hebt. Of is het onrust, stress of bijvoorbeeld vermoeidheid? Als je moe bent, heb je sneller de neiging om ongezonde dingen te eten. Ga dan liever eventjes liggen.
- Eet 6 keer per dag een kleine maaltijd. Zo krijg je alles binnen wat je nodig hebt, heb je geen honger en is de neiging tot ongezonde tussendoortjes beperkt. En zeker als je misselijk bent, helpt het om over de dag kleine beetjes te eten.

Eet 2 keer  
zo goed, niet  
2 keer zoveel!

## OVER DIËTISTENPRAKTIJK VITALIZÉ

Annemieke Molenaar is praktijkhouder van Diëtistenpraktijk Vitalizé. Daarnaast is ze moeder van drie jonge kinderen in de leeftijd van 0 tot 5 jaar. Annemieke weet daarom uit eigen ervaring hoe je gezond kunt eten tijdens de periode van zwangerschap en borstvoeding. Maar ook voor andere vragen over voeding kun je natuurlijk bij haar terecht. Annemieke houdt spreekuur bij Verloskundig centrum Partera in Zoetermeer en bij BeweegpuntBas (voorheen Sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen) in Zevenhuizen.