

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

De voorzitter van de Tweede Kamer
der Staten-Generaal
Postbus 20018
2500 EA DEN HAAG

Bezoekadres

Parnassusplein 5
2511 VX Den Haag
www.rijksoverheid.nl

Kenmerk

3215763-1011607-VGP

Bijlage(n)

Uw brief

*Correspondentie uitsluitend
richten aan het retouradres
met vermelding van de
datum en het kenmerk van
deze brief.*

Datum 8 juli 2021

Betreft Aanbieding adviezen van de Gezondheidsraad over voeding
van zwangere vrouwen

Geachte voorzitter,

Met deze brief reageer ik op twee adviezen van de Gezondheidsraad; één over de voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen en één over de voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen. Ik heb beide adviezen op 22 juni 2021 ontvangen. De adviezen zijn te vinden op de website van de Gezondheidsraad^{1,2}. De twee adviezen vullen elkaar aan. Het Voedingscentrum verwerkt beide adviezen in de voedingsvoorlichting.

Inleiding

Het advies van de Gezondheidsraad over voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen is een deeladvies van de voedingsaanbevelingen voor de eerste duizend dagen na conceptie en betreft een aanvulling en deels vervanging van de Richtlijnen goede voeding 2015 die primair is opgesteld voor de algemene bevolking. Het advies over de voedingsnormen voor zwangere vrouwen is een vervolgadvisie op de evaluatie van de Nederlandse voedingsnormen voor volwassenen gepubliceerd in september 2018.

Voor de algemene bevolking beschrijven de Richtlijnen goede voeding 2015 wat een gezond voedingspatroon inhoudt en beschrijven de Voedingsnormen voor vitamines en mineralen 2018 de behoefte aan deze voedingsstoffen voor de algemene bevolking.

Omdat er aanwijzingen waren dat gezonde voeding in de eerste duizend dagen vanaf de conceptie (tot 2 jaar) ook van belang is voor de gezondheid van het kind op (laat-)volwassen leeftijd is de Gezondheidsraad gevraagd te adviseren in hoeverre nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen aanleiding geven de voedingsaanbevelingen en voedingsnormen voor de groep zwangere vrouwen aan te passen.

Het Voedingscentrum en professionals in de geboortezorg en jeugdgezondheidszorg gebruiken de adviezen van de Gezondheidsraad als basis voor hun voedingsvoorlichting aan zwangere vrouwen.

¹ Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen | Nieuwsbericht | Gezondheidsraad

² [Herziene voedingsnormen voor zwangere vrouwen | Nieuwsbericht | Gezondheidsraad](#)

Inhoud van de adviezen

De Gezondheidsraad geeft aan dat ook voor zwangere vrouwen geldt dat een gezond, gevarieerd en veilig voedingspatroon belangrijk is. Net als bij de algehele bevolking geldt voor zwangere vrouwen dat variatie in de voeding helpt om veel verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen en de kans verkleint op te hoge inname van specifieke schadelijke stoffen. Daarbij geeft de Gezondheidsraad aan dat de kwaliteit van de voeding tijdens de zwangerschap extra aandacht vraagt. Er gelden voor zwangere vrouwen enkele afwijkende aanbevelingen. Aan veel voedingsstoffen hebben zwangere vrouwen een verhoogde behoefte. Erg belangrijk is het om aanvullend foliumzuur en vitamine D te slikken via voedings-supplementen. Dit is geen nieuw advies, maar het blijkt dat veel zwangere vrouwen dit niet doen of bijvoorbeeld te laat starten met foliumzuur. Verder wordt hen aangeraden tweemaal per week vis te eten en te zorgen voor voeding met voldoende calcium, jodium en ijzer.

Met bepaalde stoffen moeten zwangere vrouwen juist opletten. Zo is het advies om niet te veel cafeïne in te nemen, geen alcohol te gebruiken, geen lever te eten en niet te veel leverproducten, soja en zoethout te consumeren en te letten op de inname van schadelijke stoffen (in bepaalde soorten vis en kruidenthee, lood in kraanwater, door donkerbruine of zwarte verkleuring van producten bij bakken). Ook zijn hygiënemaatregelen extra belangrijk om infecties met listeria en toxoplasma te voorkomen. Om deze reden is bijvoorbeeld het advies (producten van) rauwe melk, rauw vlees(waar) en rauwe of gerookte vis alleen te eten als deze goed verhit zijn.

Reactie op het advies

Ik vind het belangrijk dat de voedingsaanbevelingen en voedingsnormen nu ook voor de groep zwangere vrouwen grondig zijn uitgewerkt en gebaseerd worden op de huidige stand van de wetenschap. De twee adviezen van de Gezondheidsraad voorzien hierin. Ik neem de adviezen van de Gezondheidsraad dan ook over. Het Voedingscentrum past de voedingsvoorlichting hierop aan. Er worden door het Voedingscentrum diverse praktische handvatten geboden om zwangere vrouwen te helpen bij een gezonde voeding. Diverse tools, zoals de ZwangerHap³ (app: productchecker wat zwangere vrouwen veilig kunnen eten) en de Eetmeter⁴ (online eetdagboek), en de website van het Voedingscentrum zijn aangepast. Ook andere materialen, zoals brochures, worden door het Voedingscentrum aangepast aan de twee adviezen van de Gezondheidsraad.

Ik dank de Gezondheidsraad voor de adviezen over voedingsaanbevelingen en voedingsnormen voor zwangere vrouwen in Nederland.

Hoogachtend,

de staatssecretaris van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport,

Paul Blokhuis

³ Zwangerschap app: ZwangerHap | Voedingscentrum

⁴ [eetmeter - Mijn Voedingscentrum](#)