

Deel dit Artikel

X



Wat kan ik het beste eten als ik borstvoeding geef?

Ik ben geneigd "voor twee" te eten, geen koolsoorten op het menu te zetten en veel melk te drinken. Ben ik verstandig bezig of juist helemaal niet? Ik heb advies nodig zodat ik weet of iets een bakerpraatje is of dat het gebaseerd is op feiten.

<https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstv...> [1]

[2] [3] [4]



Wat kan ik het beste eten als ik borstvoeding geef?

Ik ben geneigd "voor twee" te eten, geen koolsoorten op het menu te zetten en veel melk te drinken. Ben ik verstandig bezig of juist helemaal niet? Ik heb advies nodig zodat ik weet of iets een bakerpraatje is of dat het gebaseerd is op feiten.

donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Afdrukken](#) ^[1]
- [Deel](#)

Iedereen die [borstvoeding](#) ^[6] geeft, krijgt het waarschijnlijk wel eens te horen: "eet vooral geen uien en knoflook, daar krijgt je melk een vreselijke smaak van", of - nog erger - "drink bier, daar ga je meer [melk](#) ^[7] van produceren". Dit zijn fabeltjes; de hoeveelheid moedermelk die je produceert hangt vooral af van hoe goed je baby drinkt. En de voeding die je eet, beïnvloedt inderdaad de smaak van jouw melk, maar dat is juist goed: zo leert je baby zijn smaakzin ontwikkelen!

Je hoeft dus geen voedingsdeskundige te zijn om verstandig te eten in de periode dat je borstvoeding geeft. Je gewone, gezonde verstand is meer dan voldoende. Zorg ervoor dat je voldoende fruit en groente eet, vlees en vis, koolhydraten en melkproducten en de goede hoeveelheid vetten, dan is er niets aan de hand. Laat de alcohol staan. Dat zijn in feite de belangrijkste dingen om te onthouden.

Gebalanceerde voeding betekent gevarieerde voeding!

Het is nergens voor nodig de hoeveelheid van je maaltijden te verdubbelen omdat je borstvoeding geeft. Eet voldoende (totdat je verzadigd bent), geniet ervan en let niet te veel op de weegschaal. De energie die je verbruikt bij het voeden zorgt er vanzelf voor dat je geleidelijk weer teruggaat naar je [oude gewicht](#) ^[8]. Zorg er wel voor dat je van de onderstaande dingen voldoende binnenkrijgt:

- Bij iedere maaltijd groente en fruit voor de vitamines, mineralen en vezels, die onmisbaar zijn voor je spieren.
- Koolhydraten in de vorm van pasta, rijst, volkoren brood, peulvruchten of granen, die allemaal langdurig energie afgeven.

Probeer dagelijks op het menu te zetten:

- 2 porties vlees, vis of ei per dag voor de eiwitten;

- 3 of 4 porties kaas, melk, yoghurt of kwark voor de calcium die goed is voor jouw botten en die van je baby;
- vetten uit verschillende bronnen (boter, olijfolie, raapolie, notenolie, etc.); zo krijg je de omega-3 en omega-6 vetzuren binnen die onmisbaar zijn voor de ontwikkeling van de hersens van je baby.
- Eet ook regelmatig wat gedroogd fruit (zoals vijgen), amandelen en noten vanwege het magnesium dat ze bevatten.
- Vergeet ten slotte niet voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag.

Eet zo veel mogelijk fruit van het seizoen, dat is goedkoper en bevat veel voedingsstoffen. Neem halverwege de middag een gezond tussendoortje zodat je niet in de verleiding komt om vlak voor het eten naar de zoutjes te grijpen. Als gezond tussendoortje kun je bijvoorbeeld een melkproduct kiezen voor het calcium, een graanproduct voor langdurige energie, wat fruit voor de vezels en vitamines en wat te drinken voor je vochtbalans! Hier geven we je een paar suggesties:

- 1 mueslireep + 1 bakje fruit + 1 portie natuuryoghurt + 1 kopje fruit- of kruidenthee
- 2 sneetjes volkoren brood + 1 plak kaas + 1 sinaasappel + 1 kop cafeïnevrije koffie
- 2 volkoren biscuitjes + 2 schijven ananas + 1 kop thee.

Hoe produceer je voldoende melk?

Als je baby op de juiste manier aanlegt en een of beide borsten helemaal leegdrinkt, zal je melkproductie precies goed zijn. Een andere belangrijke voorwaarde is dat je voldoende rust neemt tussen de voedingen in (dat stofzuigen kan echt wel even wachten!) en dat je vertrouwen hebt in jouw baby en in jezelf. Voldoende drinken is ook belangrijk; het liefst water, fruit- of rooibosthee.

Dingen die je moet vermijden in het belang van je baby...

Als eerste - en belangrijkste - natuurlijk alcohol. Dat komt direct in je moedermelk terecht en is slecht voor de ontwikkeling van je baby. Drink daarom het liefst helemaal geen alcohol in de periode dat je borstvoeding geeft. Beperk ook dranken met cafeïne, koffie en cola.

Wees ten slotte ook voorzichtig met eventuele medicijnen die je neemt, vooral hoestsiroop, corticosteroiden (worden soms voorgeschreven bij ontstekingen en infecties) en sommige antibiotica. Let op: vraag advies aan je huisarts of apotheek of een medicijn geschikt is als je borstvoeding geeft. Lees ook altijd de bijsluiter goed door. In het algemeen geldt dat wanneer je borstvoeding geeft, je het beste geen medicijnen inneemt die zonder recept verkrijgbaar zijn of dat je altijd eerst overlegt met je huisarts!

Astrid, moeder van Fenna (2 maanden) en Sophie (4 jaar)

“Dit is echt een handige truc: Bij mijn eerste kindje had ik het zo druk met haar voedingen plannen dat mijn eigen voeding erbij in schoot! Dus bij de volgende heb ik steeds voor twee weken de menu's vooruit gepland en de vriezer en de koelkast volgestopt met gezonde, lekkere dingen!”

Lees meer

- [Voedingsschema baby](#) ^[9]
- [Mijn moedermelk: de allerbeste voeding](#) ^[10]
- [Borstvoeding geven uit de fles](#) ^[11]

[Lees meer](#) ^[12]

Bron-URL: <https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstvoeding-geef>

Links

[1] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstvoeding-geef>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstvoeding-geef&media=https://www.nestlebabyvoeding.nl/sites/g/files/sxd611f/styles/thumbnail/public/field/image/174537922>

kan ik het beste eten als ik borstvoeding geef?

[3] <https://twitter.com/share?text=Wat%20kan%20ik%20het%20beste%20eten%20als%20ik%20borstvoeding%20geef%20kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstvoeding-geef>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-kan-ik-het-beste-eten-als-ik-borstvoeding-geef>

[5] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/printpdf/8476>

[6] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/borstvoeding-ook-goed-voor-mij>

[7] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/heb-ik-wel-genoeg-melk>

[8] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/hoe-krijg-je-je-figuur-weer-terug-na-de-zwangerschap>

[9] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/voedingsschema-baby>

[10] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/mijn-moedermelk-de-allerbeste-voeding>

[11] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/borstvoeding-geven-uit-de-fles>

[12] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/javascript%3A%3B>