



# (BIJNA) ZWANGER PAKKET

zwanger worden

je bent zwanger

bv

<b>MAN</b> 'onverklaarbaar onvruchtbaar'	Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 omega-3 (*)  (*) op dagen dat je vette vis (bv makreel, haring) eet hoefje geen extra omega-3 's avonds
<b>MAN</b> zaadkwaliteit niet OK	Bij het ontbijt: 1 multi 1 anti-oxidant 1-omega 3	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 omega-3
<b>VROUW</b> 2 of meer miskramen gehad of eikelkwaliteit niet ok of ben je 40+	Bij het ontbijt: 1 multi 1 anti-oxidant 1-omega 3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 omega-3 (*)  (*) op dagen dat je vette vis (bv makreel, haring) eet hoefje geen extra omega-3 's avonds
<b>VROUW</b> 'onverklaarbaar onvruchtbaar'	Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 omega-3 (*)  (*) op dagen dat je vette vis (bv makreel, haring) eet hoefje geen extra omega-3 's avonds
<b>VROUW</b> de innesteling steeds niet of heb je PCOS of heb je endometriose of gevoelig voor ontstekingen	Bij het ontbijt: 1 anti-oxidant 1 multi 1-omega 3	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 omega-3
<b>VROUW</b> Zwanger (positieve test) geen historie aan miskramen geen endometriose geen PCOS geen 40+ geen ontstekingen	Gedurende 1 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 omega-3
	Gedurende 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 2 omega-3
<b>VROUW</b> Zwanger (positieve test) met endometriose of met PCOS of 40+ of gevoelig voor ontstekingen	Gedurende 1 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1-omega 3 1 anti-oxidant
	Gedurende 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 2 omega-3
<b>VROUW</b> Zwanger (positieve test) na herhaalde miskramen	Gedurende 1 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1-omega 3 1 anti-oxidant
	Gedurende 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 2 omega-3 1 anti-oxidant
<b>VROUW</b> gedurende de herstel periode en/of zolang je borstvoeding geeft	Bij het ontbijt: 1 multi 1 omega-3	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 omega-3
	Indien borstontsteking of keizersnede: 1 anti-oxidant extra bij een maaltijd	

**Goed om te weten**, de meeste Nederlanders & Belgen hebben in de minder zonnige maanden een vit D tekort. Vit D is heel belangrijk voor celdelingen en een rustig immuunsysteem. Laat je bloed testen en vraag je uitslag op! Een optimale vit D spiegel ligt rond de 80 nmol/l of hoger. Bij serum waarden van 20-40 nmol/l, 40-60 nmol/l en 60-80 nmol/l is respectievelijk 55, 45 en 29 microgram per dag aan vit D suppletie nodig gedurende de minder zonnige maanden (september tot april) om een bloedwaarde van minimaal 80 nmol/l te bereiken.

Let op, in België wordt voor vit D de meetwaarde ng/ml ipv nmol/l gebruikt! 1 ng/ml = 2,5 nmol. Vermenigvuldig je waarden dan x 2,5!