



ZWANGER & VOEDING

INFORMATIE, TIPS EN RECEPTEN VOOR HET EERSTE TRIMESTER

Een samenwerking tussen verloskundigenpraktijk De 9 Maanden en voedingsdeskundige MetEsmee

VOORWOORD

Gefeliciteerd! Jullie zijn zwanger! Misschien is het jullie eerste kindje, of misschien wel de tweede of derde. Hoe dan ook, zwanger-zijn en een kindje verwachten is een heel bijzonder moment in jullie leven. Jij zal je best doen om ervoor te zorgen dat jullie kindje zo goed mogelijk kan groeien in jouw buik. En daar willen wij je een beetje bij helpen. Er zijn wat do's and don'ts waar het gaat om wat jij tijdens je zwangerschap wel en niet mag eten en dat kan soms erg verwarrend zijn. En ook kan je wel eens last hebben van die vervelende zwangerschapskwaaltjes zoals misselijkheid, enorme 'cravings', hoofdpijn of obstipatie. Hoe ga je daar mee om en wat kan voeding voor jou betekenen? Misschien heb je wel helemaal nergens last van maar weet je niet zo goed hoe je, nu je in verwachting bent het beste kan eten. Bij al jouw vragen willen wij je graag helpen!

We willen jou informeren en inspireren zodat jij goede keuzes kan maken over wat je eet, zonder dat je bang hoeft te zijn dat je iets niet meer mag. Ook geven we je tips wat je kan doen tegen die vervelende zwangerschapskwaaltjes én bevat dit boek ook nog eens vijf voorbeeld dagmenu's waar jij inspiratie uit kan halen om lekker te eten tijdens jouw zwangerschap. We willen eten rondom jouw zwangerschap minder moeilijk, en juist leuk maken!

Dit boek is speciaal geschreven voor het eerste trimester. Je zal zien dat er ook algemene richtlijnen worden gegeven die gelden voor je hele zwangerschap, maar de onderwerpen en onze tips zijn met name gericht op het eerste trimester. Wil je meer weten over goede voeding tijdens je zwangerschap? Dat kan! We geven namelijk ook een voorlichting. Hiervoor kan jij je inschrijven via de website of vraag er naar bij een van de verloskundige van de 9 Maanden.



METESMEE NUTRITIONCOACH

WWW.METESMEE.NL

INSTAGRAM: @METESMEE.NL



DE 9 MAANDEN VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK

WWW.DE9MAANDEN.NL

INSTAGRAM: @VERLOSKUNDIGENDE9MAANDEN

INHOUD

HET BELANG VAN GOED ETEN

4

- Eten voor twee?
- Wat heb je dagelijks nodig

6

Supplementen

7

Veilig eten

9

- Alochol en het FAS
- Wat mag ik nu nog drinken?

10

- Bang om aan te komen of juist alles eten?
- Mag ik dan niks lekkers?

11

Cravings

12

Richtlijnen

13

Tips voor een druk leven

DAGMENU'S

15

Dagmenu 1

19

Dagmenu 2

22

Dagmenu 3

23

Dagmenu 4

25

Dagmenu 5

EERSTE HULP BIJ ZWANGERSCHAPSKWAALTJES

28

- Vermoeidheid
- Misselijkheid

29

- Veel overgeven
- Wat als ik niks binnenhoud?

30

- Obstipatie/constipatie
- Hoofdpijn

HET BELANG VAN GOED ETEN

Goed eten tijdens je zwangerschap is belangrijk voor jou en je baby. Je baby gebruikt voedingsstoffen uit wat jij eet om te groeien. Jullie hebben dus samen genoeg voedingsstoffen nodig. In de buik wordt de basis gelegd voor de ontwikkeling van jouw kleintje gedurende zijn leven. Als je baby goed kan groeien en hij of zij krijgt voldoende van de juiste voedingsstoffen via jou, dan heeft dat ook effect op de ontwikkeling van jouw kindje in de toekomst. Door goed te eten tijdens je zwangerschap vergroot je de kans voor jouw kind om zich later in het leven beter te ontwikkelen. Denk dan aan betere schoolprestaties en op niveau kunnen sporten. Ook is goed eten tijdens de zwangerschap belangrijk voor jou als moeder want ook jij hebt baat bij al die goede voedingsstoffen. Jij zal dan na de bevalling sneller herstellen en dus weer sneller fit zijn. Goed eten maakt jullie samen sterker.

Lees in dit hoofdstuk meer over wat jij als mama dagelijks nodig hebt, wat veilig is om te eten, de geldende richtlijnen én meer.





ETEN VOOR TWEE?

Nu je zwanger bent eet je niet letterlijk twee keer zo veel en ook zal je merken dat je in het eerste trimester niet méér eten nodig hebt. Gemiddeld heb je in het eerste trimester slechts 70-150 kcal per dag méér nodig. Dat is ongeveer 1 appel en een gekookt ei. Misschien heb je wel meer behoefte aan andere producten dan voordat je zwanger was. Veel vrouwen hebben in het eerste trimester meer behoefte aan koolhydraten (brood, aardappelen, rijst, etc.) omdat dit energie geeft. Je zal dus niet heel veel meer eten, maar waarschijnlijk wel anders. Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te blijven eten en te luisteren naar je lijf. Heb je meer behoefte aan koolhydraatrijke producten zoals brood, pasta en aardappelen, dan geeft je lijf aan dat je meer energie nodig hebt. Eet dan dus ook meer koolhydraatrijke producten, maar kies wel bewust en kies voor een extra portie volkorenbrood, rijst of aardappelen, en voor extra fruit en groente. Probeer niet te veel toe te geven aan cravings waarvan je weet dat het niet de beste keus is.

Hoe verder in de zwangerschap des te meer calorieën je nodig zal hebben, dat kan wel oplopen tot 300-400 kcal per dag maar hoeveel dit precies is en wat je dan het beste kan eten verschilt per persoon. Tijdens de voorlichting vertellen we hier meer over en geven we praktische voorbeelden.

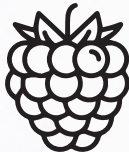
WAT HEB JE DAGELIJKS NODIG?

Tijdens je zwangerschap wil je natuurlijk dat je de goede en de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt voor jezelf en het groeiende mensje in jouw buik. De basis is goed en volwaardig eten. Hieronder vind je een lijst met de aanbevolen dagelijkse (en wekelijkse) hoeveelheid van iedere productgroep voor vrouwen die in verwachting zijn. Om je te inspireren en op weg te helpen hebben we die aan te raden hoeveelheden verwerkt in leuke en makkelijke dagmenu's. De menu's vind je verderop in dit eBook.

EET IEDERE DAG:



250+ gram
Groentes



2-3 stuks
Fruit



4-5 opscheplepels
Volkorengraan-
producten en/of
aardappelen



2-7 sneetjes
Volkorenbrood
(of spelt, etc)



2-3 porties
Zuivel en/of zuivel-
vervangers (liefste
gefermenteerde soja)



40 gram
Kaas



1+ portie
Onbewerkt vlees, vis,
gevogelte, eieren of
vleesvervangers



25 gram
Ongezouten noten en
zaden en/of
notenpasta



30-50 gram
Zachte en/of vloeibare
(bereidings) vetten



2 liter
Vocht

EET IEDERE WEEK:



3+ porties
Peulvruchten en bonen



2+ porties
(vette) Vis

ALS JE GEEN VLEES EET DAN ZIET JE WEEKMENU
ER IETS ANDERS UIT. WE HEBBEN HIERONDER EEN
VOORBEELD DAGMENU GEMAAKT VOOR DE
VEGETARIËR EN/OF VEGANIST. WIL JE MEER
INFORMATIE OVER HOE TE ETEN WANNEER JE
VEGETARISCH EN IN VERWACHTING BENT, KIJK DAN
EENS OP: WWW.METESMEE.NL/JIPPIE-ZWANGER



Eet zo gezond en gevarieerd mogelijk, dan krijg je bijna alle belangrijke voedingsstoffen binnen die je nodig hebt voor jou en je baby tijdens je zwangerschap. Het is niet altijd nodig om nog een multivitamine te nemen. Neem wel extra foliumzuur en vitamine D. Lees hieronder meer over hoe en waarom.

Foliumzuur

Foliumzuur is belangrijk bij de vroege ontwikkeling van je ongeboren baby. Een tekort aan foliumzuur wordt in verband gebracht met een verhoogde kans op afwijkingen zoals een open ruggetje en een schisis. Ook voor jou is foliumzuur belangrijk. De vitamine zorgt voor de aanmaak van rode en witte bloedcellen. Een tekort hieraan kan leiden tot bloedarmoede. Tijdens je zwangerschap heb je extra foliumzuur nodig en het advies is om tot de tiende week van je zwangerschap foliumzuurtabletten te nemen. Foliumzuur zit ook in voeding zoals groente, volkorenproducten, vlees en zuivel. Het is goed om tijdens je zwangerschap lekker gevarieerd te blijven eten zodat je voldoende van deze belangrijke vitamine binnenkrijgt.

Vitamine A

Het advies is om géén supplementen te slikken met een normale dosering vitamine A. Te veel hiervan kan namelijk schadelijk zijn voor je ongeboren kind. Toch heb je wel vitamine A nodig want het ondersteunt bij de ontwikkeling van onder andere de ogen, organen en ruggenmerg. Haal vitamine A daarom uit voeding. Deze vitamine zit met name in dierlijke producten. Maar pas op met leverproducten omdat juist deze producten een hoge concentratie vitamine A bevatten.

Vitamine D

Vitamine D is een belangrijke vitamine voor de opname van calcium en de groei en ontwikkeling van je baby. Als je buiten in de zon loopt en de zon komt op de je gezicht en blote handen, dan maak je al vitamine D aan. Je moet hiervoor wel minimaal 30 minuten buiten komen. Het blijkt dat zwangere vrouwen vaak onvoldoende vitamine D aanmaken. Het advies van de Gezondheidsraad is om die reden om 10 mcg extra vitamine D te nemen in de vorm van een supplement. Je kan hiervoor een apart supplement met alleen vitamine D gebruiken, maar er zijn ook speciale mama-multi's waarin ook vitamine D is verwerkt.

Multivitamine

Eet zo gezond en gevarieerd mogelijk, dan krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen. Het is niet altijd nodig om nog een extra multi of vitaminetablet te nemen. Een normale multivitamine kan zelfs schadelijk zijn voor je ongeboren kind omdat dit een te hoge dosering vitamine A bevat. Speciale mama-multi tabletten zijn aangepast op de verhoogde behoefte van een aantal vitamines en bevatten juist minder vitamine A dan een normale multi. Een mama-multi biedt uitkomst wanneer je het idee hebt dat je misschien te weinig voedingsstoffen binnen krijgt doordat je misschien niet voldoende kan eten of veel overgeeft. Overleg dan altijd even met de verloskundige of voedingsdeskundige wat raadzaam is. Slik je een mama-multi dan hoef je geen andere supplementen zoals foliumzuur of vitamine D te slikken.

LEES HIER MEER OVER OP:
WWW.METESMEE.NL/JIPPIE-ZWANGER

VEILIG ETEN

Op het moment dat je zwanger bent moet je net een beetje voorzichtiger zijn met wat je eet. Het voelt dan alsof je ineens niet meer alles mag eten. Erg vervelend maar wel noodzakelijk. De reden hiervoor is het voorkomen van (voedsel)infecties door parasieten en bacteriën, en het vermijden van schadelijke stoffen. Door hier op te letten kun je het risico verlagen op o.a. een miskraam, vroeggeboorte, hersen-

afwijking en andere nare gevolgen. Het is dus belangrijk extra voorzichtig te zijn. Ook een goede hygiëne rondom de bereiding en het houden van de voedselproducten is belangrijk. Eet geen producten die over datum zijn of beschimmeld lijken, was je handen, was ook je groente en fruit extra goed, gebruik schone snijplanken, verhit je eten goed en bewaar gekoelde producten echt koel.

RAUWE PRODUCTEN

Vermijd rauw vlees, rauwe vis, rauwe vleeswaren, rauwe eieren, harde en zachte kaas gemaakt van rauwe melk en voorverpakte (gerookte) vis.

VIS

Vis is supergezond, maar sommige vis is verontreinigd. Kies tijdens je zwangerschap voor vette vis dat het liefst duurzaam is gevangen. Dit kun je herkennen aan het MSC-keurmerk. Eet geen roofvissen zoals zwaardvis, snoekbaars, haai, makreel, paling en tonijn, ook niet uit blik, want deze bevatten te veel kwik.

LEVERPRODUCTEN

Eet niet meer dan 1 portie leverproducten zoals smeerworst of paté. Deze producten bevatten veel vitamine A en een teveel aan vitamine A kan schadelijk zijn.

KRUIDEN

Vermijd bepaalde kruiden en pas op met kruidenpillen, kruidendrankjes en etherische oliën. Met name de pillen, drankjes en oliën zijn erg geconcentreerd waardoor je gauw een hoge concentratie van een bepaald kruid binnen krijgt. Ga altijd na of hetgeen dat je wil gebruiken veilig is tijdens je zwangerschap.

Beperk deze kruiden: anijs, dragon, venkel, basilicum, pigment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper. Neem van deze kruiden maximaal 1 theelepel per keer en niet iedere dag.

CAFEÏNE

Te veel cafeïne kan schadelijk zijn voor de baby in jouw buik. Het kindje kan de cafeïne nog niet afbreken maar krijgt dit wel via jou binnen. Beperk de hoeveelheid cafeïne zo veel mogelijk, het liefste naar niks, maar maximaal 1 kopje koffie per dag. Pas dus ook op met cafeïne houdende dranken zoals Cola, Red bull en dergelijke.

THEE

Bepaalde theesoorten bevatten cafeïne, het is goed deze te beperken. Dit geldt voor groene, witte en zware thee.

Beperk ook kruidenmelanges zoals venkel-, anijs-, kaneel-, en zoethout-thee (dus ook sterrenmix en sterrenmunt) omdat deze kruiden een hoge concentratie plantengifstoffen bevatten. Beperk het gebruik tot 1 mok per dag.

DOWNLOAD DE ZWANGERHAP. HET VOEDINGSCENTRUM HEEFT EEN HANDIGE APP MET ALLERLEI TIPS RONDOM ETEN EN JE KAN ER HEEL SPECIFIEK OPZOEKEN WELK PRODUCT JE WEL EN NIET MAG ETEN.

ALCOHOL EN ROKEN

Drink geen alcohol en rook niet, het kan je ongeboren kind schaden.

VOOR EEN MEER UITGEBREIDERE LIJST MET PRODUCTEN WAARMEE JE MOET OPPASSEN KIJK OP WWW.METESMEE.NL/JIPPIE-ZWANGER. DAAR VIND JE EEN LIJST WAAROP SPECIFIEK IS GENOEMD WELKE PRODUCTEN JE BETER NIET KAN ETEN.



ALCOHOL EN HET FAS

KIJK HIERMEE UIT!



Alcohol is een giftige stof, ook voor de baby in je buik. Naast dat het giftig is duurt het even voordat alcohol is afgebroken. Maar je babytje kan alcohol nog helemaal niet afbreken en wordt daarom langdurig blootgesteld hieraan. De onafgebroken alcohol in het bloed van je kind circuleert via zijn of haar plas weer terug in het vruchtwater waarnaar het kind dit weer inslikt en het weer opnieuw begint. Door in aanraking te komen met alcohol heeft je kind een verhoogde kans op het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS). Dit Syndroom kan leiden tot ernstige hersenbeschadiging en dat kan later leiden tot psychische klachten, en een lager IQ waardoor je kind niet goed mee kan komen op school.

Symptomen van het syndroom zijn gezichtsafwijkingen, afwijkingen aan de hersenen, nieren en het hart, een vertraagde groei, slechte spiercoördinatie, hyperactiviteit en autistisch gedrag. Af en toe een drankje en zelfs één enkel keer een drankje kan al leiden tot FAS. Het advies is om alcohol rondom de zwangerschap volledig te laten staan.

WAT MAG IK NU NOG DRINKEN?

Niet alleen wat je eet heeft effect op jou en je kleine spruit, maar ook is het goed om stil te staan bij wat je drinkt tijdens je zwangerschap. We hebben het hierboven al even gehad over cafeïne, schadelijke kruiden in thee, en over alcohol. Wat mag je dan nog wel? Wat dacht je van heerlijke kruidentheeën zoals rooibos, kamille, (verse) munt en (verse) gember. Mocht je een kopje koffie heel erg missen dan kan je ook altijd nog kiezen voor een decafé variant en maak er helemaal een feestje van en drink bijvoorbeeld een decafé Latte Macchiato. Ook kun je lekkere mocktails drinken, dat is een alcoholvrije cocktail.



WIL JE HIEROVER MEER TIPS KIJK
DAN OP MIJN BLOG OP
WWW.METESMEE.NL/JIPPIE-ZWANGER





BANG OM AAN TE KOMEN

OF JUIST ALLES TE ETEN?

We hebben nu veel geschreven over wat je wel en niet mag tijdens je zwangerschap. Maar, hoe denk jij eigenlijk over eten tijdens je zwangerschap? Ben je bang om aan te komen, en dat je straks de zwangerschapskilo's er niet meer af krijgt of zie je dit als hét moment waarop je alles mag eten?

Juist nu, tijdens je zwangerschap, is het moment om zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten zodat jij je lijf zo goed mogelijk voedt voor jezelf en de kleine spruit in je buik. Te weinig of juist te veel eten is niet goed en kan vervelende gevolgen hebben zoals ondergewicht van het ongeboren kind, het ontstaan van zwangerschapsdiabetes of het aankomen van te veel kilo's waardoor jij verhoogde kans hebt op complicaties tijdens de bevalling. Gebruik de richtlijnen eerder in dit boek om te bekijken wat je dagelijks nodig hebt en bekijk de voorbeeld dagmenu's hieronder ter inspiratie om gevarieerd te eten.

Tijdens de voorlichting bespreken we dit ook. Hoe denk jij over voeding en wat is goede voeding precies. Wil je hierover meer weten vraag het dan aan een van de verloskundige van de 9 Maanden of neem contact op met Esmee.

MAG IK DAN NIKS LEKKERS?

Je leest in ons advies vooral veel over richtlijnen en over volwaardig en onbewerkt eten. Mag je dan helemaal niks lekkers meer? Natuurlijk wel! Een stukje chocolade, een taartje bij een verjaardag of een ijsje op een warme dag. Allemaal heerlijke traktaties en mits er geen rauwe producten, alcohol of andere producten van te vermijden lijst in zitten mag je daar allemaal lekker van genieten. Het gaat wel om de balans. Trakteer jezelf zo nu en dan op iets lekkers, maar laat de basis goed en gevarieerd eten zijn zodat je alle goede voedingsstoffen binnen krijgt voor jou en je kindje.

Een Food Craving, of een enorme hunkering naar een specifiek product, en je moet dat dan direct eten. Je rust niet voordat je hét hebt gegeten. En misschien wel extra veel er van. Het lijkt erop dat food cravings tijdens je zwangerschap heel normaal zijn. Je hebt dan een hele specifieke voorkeur voor bepaald voedsel of drinken en wil eigenlijk niets anders meer. De één heeft hier meer last van dan de ander. Over het algemeen is er niks mis met een simpele foodcraving. Het is een manier van je lijf om aan te geven dat je van een bepaalde voedingsstof meer nodig hebt of dat je simpelweg meer energie nodig hebt omdat er een kleintje in je buik groeit. Een foodcraving kan zelfs zorgen voor heel vreemde voedselcombinaties.

Er is wel verschil tussen een foodcraving en een vreetbui. En met vreetbuien moet je wel een beetje oppassen. Het is niet aan te raden om je helemaal te laten gaan op een zak drop, of junkfood, en dat dit meerdere keren achter elkaar gebeurt. Dan is er wellicht meer aan de hand en is het goed om na te gaan wat je eetpatroon op het moment is. Door goed te eten zal je merken dat echte vreetbuien minder of niet meer voorkomen, maar die cravings kunnen best wel eens blijven. Over die hormonen heb je immers niet zo heel veel te zeggen.



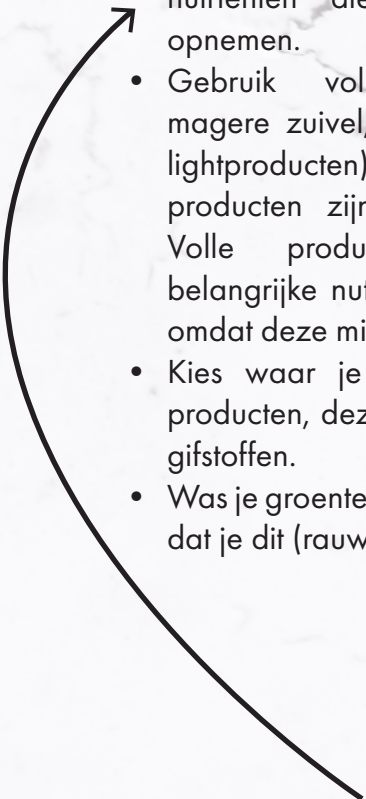
RICHTLIJNEN

Als laatste hebben we nog wat richtlijnen voor je opgeschreven, deze helpen je te kiezen voor de juiste producten en stellen je vast meer gerust bij het maken van de keus wat te eten.

- Een goed ontbijt is een goed begin van je dag.
- Kies volwaardige voeding i.p.v. bewerkte voeding en voedsel waar nutriënten aan toegevoegd zijn. Volwaardige voeding heeft een grotere hoeveelheid natuurlijke nutriënten die het lijf beter kan opnemen.
- Gebruik volle producten (i.p.v. magere zuivel, margarine, en beperk lightproducten). Magere en light-producten zijn vaak meer bewerkt. Volle producten bevatten juist belangrijke nutriënten van het product omdat deze minder bewerkt zijn.
- Kies waar je kan voor biologische producten, deze zijn niet bespoten met gifstoffen.
- Was je groente en fruit extra goed voor- dat je dit (rauw) eet. Het kan pesticiden

bevatten en er kunnen ziekmakende bacteriën en parasieten op zitten. Even een wasbeurt en je fruit en groente is prima (rauw) te eten.

- Eet producten niet na de houdbaarheidsdatum en bewaar gekoelde producten niet te lang nadat ze zijn geopend. Eet deze binnen 1-2 dagen op.
- Beperk het eten van junkfood en frisdranken.
- Wees voorzichtig en denk na over wat je eet, maar over-analyseer niet. Luister naar je lijf en trek je niet te veel aan van 'voedingsregels'.
- Blijf lekker bewegen tijdens je zwangerschap. Je voelt je er beter door, je blijft fitter en helpt je eventuele risico's op complicaties te verkleinen.



WIL JE MEER WETEN OVER WAT
VOLWAARDIGE VOEDING IS KIJK DAN OP MIJN
WEBSITE WWW.METESMEE.NL/JIPPIE-ZWANGER

TIPS VOOR EEN DRUK LEVEN

Je hebt een druk leven en misschien heb je al een kindje rondlopen. Gezond eten en daar over na moeten denken lijkt soms wat te veel gevraagd. Om je op weg te helpen hebben we nog wat extra tips voor je verzameld die je kunnen helpen bij een gezond voedingspatroon en een druk leven.

Kook extra

Als je tijd hebt om in de keuken te staan, maak dan altijd extra eten klaar. Dat kan al met één extra portie om mee te nemen de volgende dag (verwerkt) als lunch. Je kan ook voor meerdere dagen 'preppen', kook bijvoorbeeld extra veel soep. Je kan dit de volgende dag weer eten (tijdens de lunch of avondeten) of je vriest het in voor een later moment waarop je minder tijd hebt.

Stop altijd wat (gezonds) in je tas

Wanneer je veel onderweg bent kun je los fruit zoals bananen en appels meenemen in je tas om deze even tussendoor te eten. Naast dat het goed is om regelmatig te eten en voldoende fruit te eten helpt fruit ook wanneer je plotseling wordt overvallen door een hongergevoel of misselijkheid. Een pakje kale crackers kan ook helpen.

Breakfast on the go

Nu je in verwachting bent is je ontbijt nog belangrijker geworden. Heb je weinig tijd maak dan iets dat je snel kan klaarmaken of zet het de avond ervoor alvast klaar. Smeer alvast broodjes, neem wat kwark, of maak overnight oats. Vind je het moeilijk om in de ochtend te eten, maak dan een ontbijt dat je eventueel op je werk kan nuttigen. Eet dan in de ochtend wel iets zoals bijvoorbeeld een banaan, ander stuk fruit of een beschuitje, dan word je niet overvallen door een hongerklap.

Maak een planning

Het hebben van een (globale) planning is een goed idee. Het geeft je dan meer grip op wat je wanneer eet en wanneer je dit moet voorbereiden. Probeer van tevoren in te schatten hoe je week er uit gaat zien en bereid je hierop voor. Maak een boodschappenlijstje en plan niet alleen je maaltijden maar ook wanneer je deze gaat bereiden want soms heb je nou eenmaal weinig tijd om te koken.

Snijd extra groente

Probeer voldoende groente te eten, het advies is 250 gram of meer. Soms is dat lastig. Snijd daarom bij je maaltijd altijd een extra stuk groente. Bij het avondmaal kun je bijvoorbeeld rauwkost zoals gesneden paprika en komkommer op tafel zetten, zo ben je sneller geneigd meer groente te eten. Helpt ook erg goed wanneer je je (jonge) kinderen meer groentes wil laten eten en zo smult het hele gezin ervan mee.

Gebruik voorverpakte- of voorgesneden producten

Weinig tijd om alle ingrediënten van je lunch of avondmaal te snijden, gebruik dan zakjes gesneden groenten en diepvriesgroenten. Zo heb je binnen 5 minuten een maaltijd op tafel staan. Ook voorgekookte bietjes, bonen en linzen uit pot verkorten je tijd in de keuken.



DAGMENU'S

DAGMENU I

ONTBIJT

Scrambled eggs and toast:

Klop 1-2 eieren en een scheutje (plant-aardige) melk en doe het in een hete koekenpan. Scramble de eieren door zo nu en dan te roeren zodat het stukjes worden. Voeg 1-2 handen spinazie toe en een beetje (geraspte) kaas. Eet dit op een (geroosterd) volkorenbroodje.

LUNCH

Besmeer 2 wraps met hummus, snijd een halve avocado in reepjes en beleg de wraps met wat rucola en reepjes komkommer. Breng op smaak met wat paprikapoeder en zout.

(zie recept op bladzijde 17 & 18)

DINER

Kip met groentes uit de oven (2-3 pers.):

Verwarm de oven voor op 200 graden. Gebruik een bakplaat met bakpapier. Kruid 2 kipfilet met zout en peper (of andere favoriete kruiden) en leg op de bakplaat. Bestrooi de bakplaat met spruitjes (2 koppen, schoon-gemaakt), rode krieltjes, een rode ui in reepjes, rozemarijn, tijm en 1 teentje knoflook in stukjes gesneden. Bak het geheel in 25-30 minuten gaar.

TUSSENDOR

175 gr. Griekse yoghurt met een hand aardbeien, een eetlepel chiazaadjes en een eetlepel amandelen.

TUSSENDOR

Mangosmoothie

(zie recept op bladzijde 16)

TOETJE

1 appel gesneden in schijfjes, om te dippen in 2 eetlepels notenpasta met 1 theelepel sesamzaadjes of zonnebloempitten.



MANGOSMOOTHIE

Benodigdheden:



1/2 Mango



2 el. Griekse yogurt
(of een (plantaardige)
vervanger)



1 tl. Kaneel



1 tl. Honing.



1/4 Sap van een
limoen

Extra



Blender

Bereiding:

Blend eerst de mango en de Griekse yoghurt. Voeg daarna de kruiden toe en blend nog even door. Eet smakelijk!

WRAPS

ZELFGEMAAKT

Benodigdheden:



100 gr. Volkorenmeel



1 el. Olijfolie



½ tl. Chilipoeder



1 el. Gedroogd
korianderblad

Bereiding:

Roer het volkorenmeel, de olijfolie, het chilipoeder, het korianderblad en 4 eetlepels lauw water door elkaar. Kneed het mengsel tot een bal en verdeel over 2 bolletjes. Rol deze zo dun mogelijk uit met een deegroller (gebruik wat meel/bloem om te voorkomen dat het aan je snijplank blijft plakken tijdens het rollen). Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de wraps één voor één in 2 tot 3 minuten gaar.

Beleg de wraps met de (zelfgemaakte) hummus, sla, komkommer en avocado. En breng op smaak met paprikapoeder en misschien een beetje zout.



LEES HIER HOE JE
ZELFGEMAAKTE HUMMUS
MAAKT.

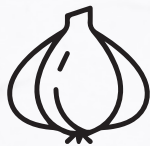
HUMMUS

ZELFGEMAAKT

Benodigdheden:



400 gr. Kikkererwten



4 Tenen knoflook



4 el. (magere/vega)
Yogurt



3 tl. Citroensap



3 tl. Tahin



1 tl. Cayennepeper



1 tl. Paprikapoeder



½ tl. Korianderzaad



Snuf zout

Bereiding:

Blancheer de tenen knoflook in een pannetje kokend water voor 2 minuten. Doe daarna de knoflook, de kikkererwten en de rest van de ingrediënten in een blender en blend het tot een gladde massa. Het is ook mogelijk om de hummus met een handblender glad te blenden.



OOK LEKKER ALS
DIP VOOR GROENTE REEPJES
ZOALS SELDERIJ, PAPRIKA,
WORTEL, KOMKOMMER.

DAGMENU 2

VEGAN



ONTBIJT

Havermoutpap met (plantaardige) melk, lijnzaad, chiazaad en een handje rozijnen en amandelen. 2 Kiwi's (eet de kiwi's er lekker naast en niet er doorheen).

TUSSENDOOR

1 banaan met 2 eetlepels notenpasta

LUNCH

Salade van rogge, linzen, sinaasappel, en Taggia olijven.

Eet je wel zuivel dan is een salade met zachte geitenkaas, bieten, rogge, en walnoten ook erg lekker!

(zie recept op bladzijde 20)

TUSSENDOOR

Crackers of een volkoren boordje met hartig beleg; bijvoorbeeld één met avocado en één met hummus.

Eet je wel eieren dan is een cracker met gekookt ei ook een goed idee!

DINER

Pompoensoep met wortel en gember

(zie recept op bladzijde 21)

TOETJE

Plantaardige kwark of yoghurt naar smaak.

Disclaimer:

Dit is een suggestie voor een dagmenu van een veganistisch/vegetarisch eetpatroon. Bij een vegetarisch/veganistisch eetpatroon is het van belang dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat doe je door over een langere tijd een gebalanceerd en gevarieerd eetpatroon te hebben. Het is om die reden niet aan te raden om dit dagmenu meerdere dagen achter elkaar te reproduceren. Voor een advies over een veganistisch/vegetarisch eetpatroon (tijdens je zwangerschap) raad ik aan even contact op te nemen met Esmee.

SALADE

VAN RUCOLA, ROGGE, SINAASAPPEL EN OLIJVEN

Benodigdheden:



40 gr. Rucola



1 Sinaasappel



40 gr. Linzen
(uit pot, uitgelekt)



75 gr. Rogge



Handje zonnebloem-
pitten



10 Taggia Olijven

Bereiding:

Bereid de rogge van tevoren. Spoel de rogge en week het nacht in water. Breng de rogge vervolgens met een groentebouillonblokje (gist en suikervrij) en een ruime hoeveelheid water aan de kook en laat een uur koken. Wanneer de rogge openbreekt is hij gaar. Proef voor de zekerheid of hij beetgaar is. Zo niet dan laat je hem nog even zachtjes doorkoken. Spoel de rogge af en laat in een vergiet uitlekken.

Maak de salade met de overige ingrediënten en breng eventueel op smaak met wat balsamico azijn en gemalen zeezout.



POMPOENSOEP

MET WORTE EN GEMBER

Benodigdheden:



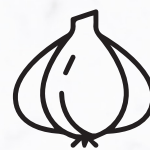
1/2 Pompoen



5 Wortelen



2 Kleine witte uien



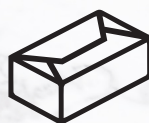
3 Teentjes knoflook



1 Witte aardappel



1 Blikje Tomatenpuree



1 Boillionblokje groente



50 ml. (plantaardige)
room



2 cm verse Gember



1 ½ tl. Cayennepeper



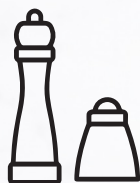
1 tl. Komijnpoeder



1 tl. Gerookte
paprikapoeder



2 tl. Oregano



Peper en zout
naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed het rooster met een vel bakpapier. Snijd de pompoen in plakken van ongeveer 1 cm dik en verwijder de pitten. Leg de plakken pompoen op het bakpapier, besprenkel met olijfolie en strooi wat peper, zout en oregano er over. Bak dit 15-20 minuten in de oven.

Schil en snipper de ui. Maak de knoflook schoon. Schraap de wortelen en snijd in plakken van 2 cm. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit de ui, pers de knoflook en de gember er bij. Voeg dan de wortelen en de aardappel toe en bak kort mee. Schep de tomatenpuree in de pan en voeg de cayennepeper, komijn, gerookte paprikapoeder en nog wat oregano toe. Roer goed door en voeg dan het water en het bouillonblokje toe. Kook de groentes in 10-15 minuten gaar.

Haal de pompoen uit de oven. Snijd de donker geworden stukjes van de schil weg en snijd daarna de pompoen in blokjes. Doe de pompoen in de pan. Kook dit 3 minuten mee. Schenk 50 ml room in de pan en gebruik een staafmixer om de soep tot een gladde soep te pureren. Breng het verder op smaak met peper en zout en maak de soep af met wat room en eventueel wat pompoenpitten.

DAGMENU 3

KRIJG JE LATER OP DE DAG WAT TREK, OF HEB JE LAST VAN MAAGZUUR EN/OF MISSELIJKHEID? NEEM DAN GERUST WAT LICHT CRACKERS, WAT BESCHUIT OF RIJSTWAFELS.

ONTBIJT

Maak een omelet met gebakken groentes, bijvoorbeeld lekker met courgette, paprika en bieslook.

TUSSENDOOR

175 gr. Griekse yoghurt met een halve mango, een eetlepel chiazaadjes en een eetlepel amandelen.
(Ook erg lekker met Alpro Soya Kokosyogurt)

LUNCH

Beleg 2 volkorenbroodjes met hartige beleg. Eén met avocado en de ander met hüttenkäse. Neem ook een glas (versgeperste) sinaasappelsap erbij.

TUSSENDOOR

Banaan en 2 rijstwafels met amandelpasta met zonnebloempitjes.

DINER

Bak de biefstuk door, grill groene asperges en cherrytomaatjes in de oven (tomaatjes even in helftjes snijden) en maak er zoete aardappel-puree bij.

TOETJE

Hand ongezouten ongebrande noten en een handje rozijnen.

WIST JE DAT: DE VITAMINE C UIT DE SINAASAPPELEN ZORGT VOOR EEN GOEDE OPNAME VAN IJZER UIT HET VOLKORENBROOD.

TIPS VOOR HARTIG BELEG

Lekker veel beleg op je brood. Soms is dat helemaal niet erg, en mag je daar best van genieten. Toch is het goed om bewust te zijn van je gewoontes en zo ook wat je op je brood doet. Kies voor gezond en hartig beleg en let dus ook op hoeveel je op je brood of cracker smeert. Op iedere boterham een dikke laag chocopasta smeren is iets te veel van het goede. Het mag soms lekker zijn om wat extra's te smeren, maar houd de balans. Wat is dan hartig beleg? Wat dacht je van: Hüttenkäse, zuivelspread, hummus, een gekookt eitje, kipfilet, notenpasta of avocado. Allemaal ook erg lekker met wat rauwkost of plakjes tomaat met peper en zout.

DAGMENU 4

WAS JE GROENTE/FRUIT
ALTIJD GOED. DAT GELDT OOK
VOOR RAUWKOST UIT
EEN ZAKJE!

ONTBIJT

175 gr. Griekse yoghurt met aardbeien, een eetlepel chiazaadjes en een eetlepel amandelen.

TUSSENDOOR

Maak een lekker fruitmix van bijvoorbeeld banaan en rode druiven.

LUNCH

Maak een lekkere tosti kaas van 2 volkorenbroodjes. Eet er ook een rode paprika (in reepjes gesneden) erbij voor de vitamine C. (Zie blz 24 voor tips over mooie bronnen van vitamine C)

TUSSENDOOR

Een salade van slamix met gesneden rauwkost, zwarte olijven, sperziebonen (gekookt en afgekoeld) en een gekookt ei. Lekker met een dressing van wat hennepzaadolie, peper en zout.

DINER

Bak de zalmoot in een pan met deksel gaar. Kook een hand (vlinder)pasta. Maak het bord op met 2 handen veldsla, een kop gesneden komkommer, een halve avocado en een hand walnoten. Zodra de pasta en de zalmoot gaar zijn leg je deze bovenop het bord.

TOETJE

Stukje pure chocolade.

PURE CHOCOLADE BEVAT GOEDE NUTRIËNTEN WAAR JE BAAT BIJ KAN HEBBEN. HET VERMINDERT STRESSKLACHTEN, INSULINEGEVOELIGHEID, EN HEEFT EEN BLOEDDRUKVERLAGENDE WERKING. NATUURLIJK GELDT OOK VOOR CHOCOLADE DAT JE HET MOET ETEN MET MATE.



LIJSTJE VITAMINE C BRONNEN:

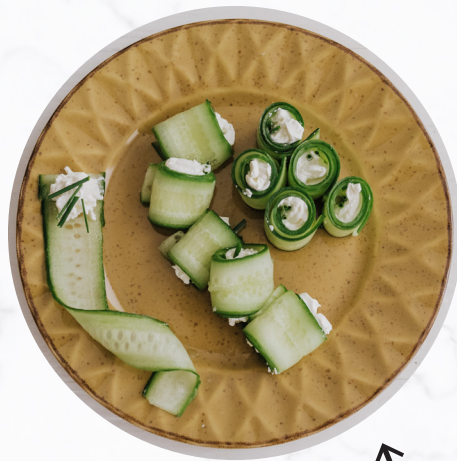
Vitamine C speelt een grote rol bij het versterken van het immuunsysteem en tegengaan van ontstekingen in het lichaam. Verder is het een antioxidant die schadelijke deeltjes in het lichaam, bekend als vrije radicalen kan bestrijden. Als je veel stress hebt, dan heeft je lichaam behoefte aan extra vitamine C. Zwanger-zijn is een staat waarin je lijf meer stress heeft dan normaal. Jij ervaart misschien geen stress, maar je lijf is wel onder stress omdat het een kindje aan het maken is. Je hebt dus baat bij extra vitamine C.

Het lijstje hieronder zijn mooie bronnen van vitamine C. Natuurlijk zijn er nog veel meer producten die veel vitamine C bevatten, maar deze springen er voor ons echt uit. Varieer hier lekker mee wanneer je zwanger bent en probeer zo gevarieerd mogelijk te eten.

- | | | | |
|-----|--------------|-----|---------------|
| 1. | Guave | 11. | Zwarte bessen |
| 2. | Rode paprika | 12. | Rode kool |
| 3. | Peterselie | 13. | Olijven |
| 4. | Kiwi | 14. | Sinaasappel |
| 5. | Broccoli | 15. | Grapefruit |
| 6. | Spruitjes | 16. | Limoen |
| 7. | Aardbeien | 17. | Bloemkool |
| 8. | Papaya | 18. | Ananas |
| 9. | Sinaasappel | 19. | Tomaten |
| 10. | Boerenkool | 20. | Mango |



DAGMENU 5



ONTBIJT

Witte bonen in tomatensaus.
Erg lekker op brood, of samen met gebakken
groentes zoals courgette en tomaten.

TUSSENDOOR

Mango met stukjes verse kokos.

LUNCH

Courgette-broccoli soep met een broodje met
(pompoen)hummus en avocado.
(zie recept op bladzijde 26)

TUSSENDOOR

Komkommerrolletjes:

Schaaf met een kaasschaaf reepjes
komkommer over de lengte. Smeer 3cm in
met roomkaas en wat snippers bieslook. Rol
nu de komkommer op tot een rolletje.

DINER

Stamppot spruitjes
Heerlijk met een gehaktbal.

TOETJE

Yoghurt met muesli

DEZE SOEP IS OOK HEERLIJK
MET ZALMSNIPPERS, KOOK
HET WEL EVEN MEE.

BROCCOLI COURGETTE SOEP

Benodigdheden:



1 Ui



150 gr. Kruimige aardappel



400 gr. Broccoli



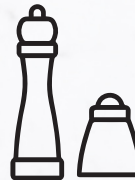
1 Courgette



1 el. Olijfolie



1 ½ Groente-bouillonblokje



Peper & zout naar smaak

Optioneel



Geitenkaas

Optioneel



(geroosterde)
Pompoenpitten

Bereiding:

Snipper de ui. Schil of was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de courgette in blokjes.

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de broccoli en courgetteblokjes toe en bak al roerend 3 minuten. Voeg de aardappelen en 1500 ml (kokend) water toe en verkruimel de bouillonblokjes boven de pan. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.

OOK LEKKER MET:

Geitenkaas als room! Voor dat je de soep pureert kook je even de geitenkaas mee in de soep.

Garneer de soep met geroosterde pompoenpitten. Rooster de pitjes zelf eventjes in een kleine koekenpan.

EERSTE HULP BIJ

ZWANGERSCHAPKWAALTJES

In het eerste trimester hebben hormonen enorme invloed op hoe jij je voelt en op allerlei processen in jouw lijf. Het is goed dat ze er zijn want het zorgt ervoor dat je kindje ongestoord kan groeien. Toch kunnen diezelfde hormonen vervelende klachten geven. Daarnaast vraagt zwanger-zijn en het groeiende kindje veel energie en nutriënten van jouw lijf. Soms ontstaan er klachten omdat je een tekort hebt van een bepaald nutriënt en kan het simpel opgelost worden. Blijven klachten aanhouden dan is het altijd goed om dit te bespreken met je verloskundige. In dit Eerste Hulp Bij Zwangerschapskwaaltjes hebben we de meest voorkomende kwaaltjes te verzamelen en bieden we oplossing door middel van voeding en/of het toevoegen van een supplement.





VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is zo'n typische zwangerschapskwaal van het eerste trimester. In principe niks om je zorgen over te maken. Merk je dat je toch wel erg moe en futloos bent, dan heb je misschien een laag ijzergehalte. Er valt niet heel veel te doen aan de vermoeidheid die typisch is voor het eerste trimester, maar is het wel goed te weten dat je lijf nu extra koolhydraten nodig heeft. Eet je normaal gesproken heel eiwitrijk dan mag iets meer koolhydraatrijk eten, dat kan helpen bij de vermoeidheid maar is ook goed voor het groeiende wonder in je buik.

MISSELIJKHEID

Ben je misselijk in de ochtend of juist de hele dag? Word je erdoor overvallen of blijf je de hele dag weeïg? Misselijk zijn is één van de meest voorkomende en meest vervelende zwangerschapskwaaltjes. Het wordt veroorzaakt door het HCG-hormoon, het zwangerschapshormoon. De misselijkheid wordt meestal na het eerste trimester minder omdat de hoeveelheid HCG wat afneemt. Toch kun je er door middel van voeding en andere trucjes iets minder last van hebben. Probeer de volgende dingen te vermijden of aan te passen:

- Eet voordat je opstaat al iets lichts zoals een cracker of beschuitje en sta daarna rustig op.
- Drink geen koffie of cola.
- Eet niet te vet, gasrijk (kool) of zout voedsel.
- Eet niet te veel suikerrijke of hele zoete producten want door dipjes in je bloedsuikerspiegel kun je flink misselijk worden.
- Een hap droge havermout kan ook nog wel eens werken tegen misselijkheid, maar dat is niet voor iedereen weggelegd.
- Eet kleine beetjes verdeeld over de dag. Je merkt zelf welke voeding je het beste verdraagt.

Voor sommige vrouwen helpt gember(thee) of kamillethee. En ook kan het slikken van een magnesiumpreparaat tegen misselijkheid werken. Het is wat dat betreft een beetje uittesten wat werkt voor jou.

VEEL OVERGEVEN

Soms ben je zo misselijk dat je met moeite, of helemaal niet, iets binnen kan houden. Dat is heel erg vervelend en het maakt het moeilijker om (iets) te eten. Wat kan helpen om koolhydraten te eten zoals fruit, gekookte aardappelen en rijst. Dit is licht verteerbaar en levert snel energie. Het kan helpen om smoothie te maken met wat (plantaardige) melk, havermout, een banaan en een theelepel honing. Drink niet te veel in een keer, maar doseer. Wat tegen je verwachting in ook goed is om te doen is het combineren van een kleine portie proteïne metvet want dit houdt je bloedsuikerspiegel stabiel. Probeer bijvoorbeeld een banaan met een theelepel pindakaas. Wanneer je veel overgeeft is het belangrijk om te zorgen dat je voldoende vocht binnenkrijgt. Het kan helpen om water met een smaakje te drinken door er bijvoorbeeld komkommer of framboos in te doen.

WAT ALS IK NIKS BINNENHOUDT?

Wat als je zo misselijk bent dat je helemaal geen eten meer binnenhoudt en iedere keer jouw maaltijd vaarwelzegt in de w.c. pot. Hier kun je flink ziek van zijn en je kan zelfs wat afvallen. Het is belangrijk dat je wel zo veel mogelijk vitamines en mineralen binnenhoudt voor jou en het baby. Op het moment dat je echt niks meer kan binnenhouden, en ook geen kleine beetjes eten meer helpt dan is het goed om contact op te nemen met de verloskundige en voedingsdeskundige.

HOOFDPIJN

Hoofdpijn tijdens de zwangerschap komt regelmatig voor. Met name aan het begin van de zwangerschap krijgen veel vrouwen last van hoofdpijn. Meestal is dit spanningshoofdpijn. Als je gevoelig bent voor dit type hoofdpijn, is de kans groot dat je er tijdens je zwangerschap vaker last van krijgt.

Helaas is hoofdpijn niet altijd te voorkomen. Maar met deze tips kan je de kans op hoofdpijn iets verkleinen:

- Drink voldoende, minimaal 2 liter per dag.
- Blijf eten. Een lage bloedsuikerspiegel veroorzaakt hoofdpijn. Dit kan je voorkomen door regelmatig iets te eten. Vermijd snelle suikers, zoals snoep. Die zorgen voor een tijdelijke piek in je suikerspiegel, gevolgd door een dip.
- Let op wat je eet. Blijf eten, maar let wel op je voeding. Er is namelijk voedsel dat hoofdpijn kan veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn kaas, ijs en chocolade. Door bij te houden wat je eet en wanneer je hoofdpijn hebt, kan je mogelijk achterhalen waarvan jij hoofdpijn krijgt.
- Haal een frisse neus, frisse buitenlucht doet wonderen.
- Beweeg voldoende, verminder je stress en slaap beter. Zo blijf je fit!
- Zorg voor een rustige omgeving en verminder stress(situaties).
- Neem zo nodig meer rust, ga wat eerder op bed of slaap wat langer uit.

Het hormoon progesteron speelt tijdens de zwangerschap een belangrijke rol. Het zorgt ervoor dat het bevruchte eitje zich kan innestelen in de baarmoeder. Het heeft een beschermde kracht voor de zwangerschap en zorgt dat de baarmoeder zich niet gaat samentrekken. Het nadeel is dat progesteron als bijwerking heeft dat vocht wordt vastgehouden en dat kan weer leiden tot een moeilijke stoelgang, of zelfs aambeien. Extra veel vezels eten en veel water drinken is dus noodzakelijk! Vezelrijke voedingsmiddelen zijn onder andere: groenten, fruit, peulvruchten, bonen, noten, zaden en pitten. Iets dat ook zeker niet onderschat mag worden en je kan helpen bij het verminderen van obstipatie(klachten) is beweging. Het is belangrijk om actief te blijven, bijvoorbeeld op de fiets naar je werk of 's avonds nog een rondje lopen kan je hierbij enorm helpen. Een supplement dat kan helpen bij verstopping is magnesium. Een laatste (natuurlijk) middeltje dat je misschien uit de brand kan helpen is het nemen van vijgensiroop.

BEDANKT!

Je bent alweer aan het einde van dit eBook Zwanger & Voeding! Bedankt voor het lezen. Hopelijk hebben wij je kunnen informeren en inspireren om je zwangerschap zo goed mogelijk door te komen waar het gaat om lekker en gezond eten.

We bespreken in dit eBook vooral de basis en geven een algemeen advies. Maar het kan best zijn dat jij andere kwaaltjes hebt of het moeilijk vindt om gestructureerd te eten of om bijvoorbeeld eten binnen te houden. Je kan dit bespreken met een van de verloskundigen Ellen, Circe of Merel tijdens een afspraak, of je kan contact opnemen met Esmee.

Kom naar de voorlichting

Wil je meer weten over voeding in het 2e en 3e trimester van je zwangerschap en over voeding wanneer je kindje is geboren? Kom dan naar de voorlichting! Vraag een van de verloskundigen naar de datum en hoe jij je hiervoor kan aanmelden.

Tijdens de voorlichting komen de volgende onderwerpen aan bod :

- Goede voeding tijdens het 2e en 3e trimester.
- Eerste Hulp Bij zwangerschapskwaaltjes, het vervolg.
- Eten tijdens de bevalling?
- Goede voeding na de bevalling.
- En meer!

MetEsmee

Wil je graag meer begeleiding of een (eenmalig) advies over voeding tijdens je zwangerschap? Of wil jij je al voor je zwangerschap goed voorbereiden en wil je meer weten over het belang van goed eten vóór je zwangerschap? Dat kan natuurlijk! Neem gerust vrijblijvend contact met mij op, dan kan ik je vertellen wat ik voor je kan betekenen.

W: www.metesmee.nl

E: contact@metesmee.nl

T: 06 12 97 10 26

Disclaimer: De adviezen in dit eBook vervangen nooit een medisch advies of behandeling van een verloskundige, gynaecoloog of arts.

Bronvermelding: Voor het samenstellen van dit eBook is onder andere gebruik gemaakt van wetenschappelijke artikelen en andere bronnen zoals www.voedingscentrum.nl, www.deverloskundige.nl, www.24baby.nl, en het boek Eet als een Expert - Zwanger! 1e druk, juni 2019. I'm a Foodie Publishing, Amsterdam.

