



WAT DRINK JE WEL EN WAT DRINK JE LIEVER NIET TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?



MELK

✗ NIET VEILIG

- Rauwe ongepasteuriseerde melk (direct van de boer).

✓ VEILIG

Volledig verhit kan wel.



ALCOHOL

✗ NIET VEILIG

- Alle soorten.

✓ VEILIG

-



DRANKEN MET CAFEÏNE

✗ NIET VEILIG

- Koffie, cola, energiedrank.

✓ VEILIG

- Tot 200 milligram per dag kan wel.
- Maximaal 2 kopjes of 1 glas koffie per dag.



THEE

✗ NIET VEILIG

- Vermijd thee van komkommerkruid, kleinhoefblad, smeerwortel, kruiskruid en crotalaria.
- Beperk thee gemaakt van anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper.
- Zoethoutthee of sterrenmix
- Zwarte en groene thee

✓ VEILIG

-

-

Maximaal 1-2 glazen per dag. Vermijd zoethoutthee of sterrenmix bij een hoge bloeddruk. Maximaal 3 koppen per dag