





dr. ir. JEN CNOPS

FIT ZWANGER

HET 4-TRIMESTER PLAN

*Korte work-outs en gezonde voeding
tijdens en na de zwangerschap*

Lannoo



mamaxita

Zwanger zijn, bevallen en het moederschap horen bij de mooiste, maar ook de meest uitdagende ervaringen die het leven te bieden heeft. Vanaf het moment dat je begint na te denken over kinderen, word je overspoeld door emoties. Daar horen soms ook zorgen bij. Met dit boek wil ik je ondersteunen in deze bijzondere fase van je leven. Tijdens je zwangerschap speelt je levensstijl een belangrijke rol in jouw gezondheid en die van je baby. Ik vertel je in de volgende hoofdstukken meer over je lichaam tijdens en na de zwangerschap, met wetenschappelijk onderbouwd voedingsadvies en een aangepast en veilig work-outplan. Maar tijdens een zwangerschap ligt niet alles binnen jouw controle, en soms verlopen die negen maanden niet zoals je gepland had. Ik hoop dat je weet dat je ook in dat geval niet alleen bent (zie pagina 156 voor een overzicht van de verschillende hulplijnen).
Veel liefs,

X Jen



FIT ZWANGER

01 HEALTH

HOE JE LICHAAM VERANDERT TIJDENS JE ZWANGERSCHAP	16
KWAALTJES TIJDENS JE ZWANGERSCHAP	20
JE SLAAP VERBETEREN EN STRESS VERMINDEREN	25

02 SPORT

WAAROM SPORTEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?	30
SPORTEN IN HET EERSTE TRIMESTER	32
SPORTEN IN HET TWEEDE TRIMESTER	34
TRAININGSSCHEMA VOOR HET TWEEDE TRIMESTER	36
SPORTEN IN HET DERDE TRIMESTER	50
TRAININGSSCHEMA VOOR HET DERDE TRIMESTER	51

03 FOOD

ETEN VOOR TWEE	66
GEZONDE VOEDING: DE BASIS	68
MICRONUTRIËNTEN VOOR JOU EN JE BABY	70
TE VERMIJDEN VOEDING	74

04 RECEPTEN

ONTBIJT

Calciumrijke smoothie	78
Chiapudding	78
Shakshuka	79
Volkoren American pancakes	80
Smoothiebowl met ananas	81

MAALTIJDEN

Bolognese met linzen	82
Preggie-proof poké bowl	83
Mexicaanse bonensalade	84
Ovenschotel met tomaat en aubergine	85
Maaltijdsoep met kokos en 'kip'	86

SNACKS

Cacao energy balls	87
Bananenhapjes	88
Chocolade-pecankoekjes	89

FIT NA JE ZWANGERSCHAP

01 HEALTH

JE LICHAAM IN HET VIERDE TRIMESTER	94
JE MENTALE GEZONDHEID	98

02 SPORT

FOCUS OP HERSTEL, NIET OP DE WEEGSCHAAL	102
TRAININGSSCHEMA VOOR HET VIERDE TRIMESTER	104

03 FOOD

VOEDZAAM ETEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN JE HERSTEL	120
ETEN TIJDENS DE BORSTVOEDING: JE BABY EET NOG STEEDS MET JE MEE	122

04 RECEPTEN

ONTBIJT

Açaibowl	126
Extra-protein smoothie	126
Havermout met gebakken banaan	127
Kokos-boekweitgranola	128
Nutella-havermoutrepen	129

MAALTIJDEN

Superfoodsalade	130
Bloemkool-kikkererwtensoepp	131
Dahl	132
California bowl met zalm en zeewier	133
Kikkererwtencurry	134

SNACKS

Spring rolls met mango en pindadip	135
Volkoren bananenbrood	136
Hennepsnickers	137

LITERATUURVERWIJZINGEN	138
------------------------	-----

INDEX OEFENINGEN	140
------------------	-----

INGREDIËNTENINDEX	155
-------------------	-----



**FIT
ZWANGER**



01
health

HOE JE LICHAAM VERANDERT TIJDENS JE ZWANGERSCHAP

Proficiat met je zwangerschap! Ook al voelt het niet altijd zo, je lichaam is momenteel hard aan het werk om je baby te helpen groeien en ontwikkelen. Tijdens een zwangerschap moet je lichaam zich constant aanpassen. Je hormonen fluctueren en veroorzaken op hun beurt ook veranderingen in dat lichaam. Je krijgt er zelfs een heel orgaan extra bij – de placenta! In dit hoofdstuk lees je wat de grootste veranderingen zijn.

JE HORMONEN

Tijdens je zwangerschap spelen vier hormonen de hoofdrol: oestrogeen, progesteron, relaxine en hCG. Deze hormonen ondersteunen de ontwikkeling van je baby. Jouw gevoeligheid voor deze hormonen bepaalt mee of en hoe je bepaalde symptomen zult ervaren.

- **Oestrogeen** zorgt ervoor dat je borsten zich voorbereiden op de borstvoeding en dat je baarmoeder groeit. Het kan ook de reden zijn waarom je meer water en zout ophoudt.
- **Progesteron** bereidt samen met oestrogeen de borsten voor op het geven van borstvoeding. Het zorgt ook voor de ontspanning van het gladde spierweefsel zodat de baarmoeder niet samentrekt.
- **Relaxine** maakt je gewrichten en ligamenten soepel zodat je kindje gemakkelijk door het geboortekanaal kan. Relaxine is werkzaam vanaf week 2 van de zwangerschap tot ongeveer vier à zes maanden na de zwangerschap.

Je gewrichten en ligamenten worden hierdoor kwetsbaar, waardoor de kans op blessures vergroot. Houd hier, zeker tijdens het sporten, rekening mee.

- **Humaan choriongonadotrofine (hCG)** is het hormoon dat een zwangerschapstest detecteert en meet. In het eerste trimester schiet je hCG pijlsnel omhoog, waardoor je (heel) misselijk kunt worden (zie pagina 20). Dit hormoon moet er vooral voor zorgen dat je lichaam progesteron produceert.

Door al deze hormonale schommelingen heeft je lichaam tijd nodig om zich aan te passen en een nieuw evenwicht te vinden. Hierdoor kun je je wat meer vermoeid en prikkelbaar voelen.

JE BORSTEN

Onder invloed van de zwangerschapshormonen oestrogenen en progesteron worden je borsten voorbereid op het geven van borstvoeding. De melkkliertjes nemen toe en de massa vet neemt af. Hierdoor zijn je borsten eigenlijk pas ‘volgroeid’ – en dus klaar voor melkproductie – na een zwangerschap. Deze veranderingen kunnen voor wat ongemak zorgen, vooral tijdens het eerste trimester. Geef je borsten – zowel tijdens het sporten als in het dagelijks leven – voldoende ondersteuning met een passende beha.

JE BUIK

Tegen het einde van het eerste trimester kun je al een klein buikje hebben. De spieren van je *core* (je middenrif, buik-, rug- en bekkenbodemspieren) komen steeds meer onder druk te staan naarmate je kindje groeit.

Een **diastase** ontstaat als je groeiende buik de rechte buikspieren uit elkaar duwt. Dat deze spieren een beetje uit elkaar komen te liggen is normaal: ongeveer 66 tot 100% van alle zwangere vrouwen heeft een diastase tegen het derde trimester. Maar je moet wel proberen te vermijden dat deze spieren te ver uit elkaar komen te liggen waardoor ze na de bevalling niet meer kunnen herstellen. Onderzoek toonde aan dat sporten tijdens de zwangerschap het risico op een diastase niet vergroot. Integendeel – het risico zou zelfs kleiner zijn en je diastase zou sneller herstellen na de bevalling.

Je groeiende baarmoeder kan soms ook druk zetten op je ligamenten, de zogenaamde **bandenpijn**, en die voel je voornamelijk in je lies. Dat kan in principe geen kwaad, maar als sporten en bewegen oncomfortabel aanvoelt, doe het dan rustig aan.

EEN (TE) GROTE DIASTASE VERMIJDEN

Een slechte houding en klassieke buikspieroefeningen verkorten de afstand tussen de ribbenkast en het bekken. Hierdoor vermindert de ruimte in de buik en verhoogt de intra-abdominale druk, waardoor het risico op diastase én bekkenbodemplachten vergroot. Om een (te) grote diastase te voorkomen moet je – vanaf het begin van je zwangerschap – klassieke buikspieroefeningen zoals crunches en roll down vermijden. Als je rechtop gaat zitten, trek jezelf dan niet recht op je buikspieren, maar ga eerst op je zij liggen om je dan met je handen op te drukken.

Hier zijn enkele tips om een ernstige diastase te voorkomen:

- let op je houding;
- vermijd klassieke buikspieroefeningen;
- stretch buikspieren voorzichtig;
- oefen op buikademhaling.

JE BEKKENBODEM

De bekkenbodem is een groep van spieren die de organen onder in je buik ondersteunen. Ze dienen ook om de anus, vagina en plasbuis af te sluiten onder invloed van het autonome zenuwstelsel. Je kunt het je voorstellen als een soort van hangmatje dat je blaas, baarmoeder en darmen op hun plaats houdt. Dat hangmatje staat altijd onder een (spontane) basisspanning en spant reflexmatig op bij drukverhogende momenten zoals niezen en hoesten.

Tijdens je zwangerschap komen deze spieren onder invloed van je groeiende baby onder een steeds grotere druk te staan. Hierdoor worden ze uitgerekt en gaat een deel van hun basisspanning verloren. Door de invloed van het hormoon relaxine spannen ze soms ook wat minder snel op. Hierdoor kun je bij niezen of hoesten soms wat druppeltjes urine verliezen of windjes laten. Het regelmatig trainen van de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap vermindert deze klachten aanzienlijk.

JE BLOEDVOLUME

Je lichaam moet nu niet alleen zichzelf maar ook je groeiende baby en baarmoeder van genoeg zuurstof en nutriënten voorzien. Hierdoor kan je bloedvolume met 1 à 2 liter toenemen tijdens de zwangerschap. Je zult merken dat je hartslag in rust hoger ligt en dat je iets sneller draaierig kunt zijn. Let hiervoor op tijdens het sporten!

Door de toename van het bloedvolume is het mogelijk dat je gedurende het eerste trimester sneller naar het toilet moet gaan. Later, in het derde trimester, krijg je hier weer last van, maar dan is je groeiende baby de oorzaak, omdat die steeds meer plaats inneemt in je buik en op je blaas gaat duwen. Compenseer in ieder geval niet door minder te gaan drinken, dat kan gevaarlijk zijn voor je zwangerschap.

HOE TRAIN JE JE BEKKENBODEM?

Ga in kleermakerszit op je handen zitten. Je spant je bekkenbodem aan door te doen alsof je je plas ophoudt. Let op dat je je buik en bilspieren ontspant en enkel je bekkenbodem opspant.

Probeer je bekkenbodem in drie fasen op te trekken – waarbij je je spieren steeds harder opspant. Ontspan ook in drie fasen. Herhaal deze oefening tien keer. Probeer deze oefening om de twee dagen te doen, of volg de bekkenbodem-oefeningen in je work-outschema!

JE GEWICHT

Tijdens je zwangerschap zal je gewicht geleidelijk aan toenemen.

De aangeraden gewichtstoename voor een vrouw die één baby draagt, ligt tussen de 11 en 16 kilogram, maar is afhankelijk van je BMI (die geen ideale parameter is, maar nu wel eenmaal de parameter waarop de aanbevelingen zijn gebaseerd). Een grotere gewichtstoename is vaak te wijten aan weinig fysieke activiteit en een laag kwalitatief voedingspatroon. Als je zeer veel bijkomt, stijgt het fysieke ongemak dat een zwangerschap met zich meebrengt en verhoogt het risico op complicaties zoals zwangerschapsdiabetes en zwangerschapsvergiftiging (een ziekte gekarakteriseerd door een hoge bloeddruk die zeer ernstige gevolgen kan hebben voor de baby).

Doordat de baby een te hoog geboortegewicht kan hebben, neemt ook de kans op een bevalling met keizersnede toe. Vrouwen die niet genoeg bijkomen, lopen dan weer het risico dat er te weinig nutriënten naar hun baby gaan tijdens de zwangerschap, waardoor de ontwikkeling in het gedrang kan komen en er een hoger risico is op vroeggeboorte. Het is daarom ook absoluut niet wenselijk om een caloriereductie te doen tijdens je zwangerschap.

Als jij een geschiedenis hebt waarin je te maken had met eetstoornissen, kan dit aspect van de zwangerschap zeer triggerend zijn. Spreek er dan zeker over met je arts, en vraag om enkel gewogen te worden als het echt noodzakelijk is.

**AANBEVOLEN GEWICHTSTOENAME
IN KILOGRAM
OP BASIS VAN JE BMI**

BMI (kg/m ²)	gewicht (kg)
< 18,5	12-18
18,5-25	11-15
25-30	7-11
> 30	5-9



DOELEN WEEK 15

Kracht	Cardio	Bekkenbodem
2x per week	2x per week	1x per dag Span aan gedurende 1 seconde en ontspan 2 seconden. Herhaal 20 keer.

KRACHT

SET 01 (2X HERHALEN)

*Wall push-up: 10x**Bicep curl: 10x**Side hold arms: 15 sec.*

SET 02 (2X HERHALEN)

*Bridge: 3x 10 sec.**Step up: 5x elke kant**Squat: 10x*

DOELEN WEEK 16

Kracht	Cardio	Bekkenbodembodem
2x per week	2x per week	1x per dag Span aan gedurende 1 seconde en ontspan 2 seconden. Herhaal 20 keer.

KRACHT

SET 01 (2X HERHALEN)



*Alternating punch:
10x elke kant*



Seated row: 10x



Table top stomach pull: 10x

SET 02 (2X HERHALEN)



Lunge: 10x elke kant



Bird-dog: 5x elke kant



Sumo squat: 10x



04

recepten

BOLOGNESE MET LINZEN

Deze spaghetti is een klassieker met een twist voor extra vezels om constipatie tegen te gaan.

VOOR 2 PERSONEN

1 ui
1 teen knoflook
Olijfolie
200 g vegan gehakt
125 g champignons
3 wortels
3 stengels selderij
50 g geconcentreerde tomatenpuree
400 g tomaten in blik (blokjes)
400 g passata
100 g linzen (droog)
Takje tijm
Takje rozemarijn
200 ml water
200 g volkorenpasta
Peper en zout

TIP

Maak een grotere hoeveelheid en vries een portie in voor tijdens je kraamtijd.

- 1 Snipper de ui en hak de knoflook fijn en fruit op een middelhoog vuur in een kookpot met wat olijfolie.
- 2 Voeg het vegan gehakt toe. Kruid met peper en zout.
- 3 Snijd de champignons in schijfjes. Laat meebakken.
- 4 Schil de wortels en was de selderij. Snijd beide in stukjes. Voeg toe wanneer het gehakt gaar is.
- 5 Voeg eerst het tomatenconcentraat toe en laat even verder bakken.
- 6 Doe vervolgens de tomaten in blik en de passata bij de saus.
- 7 Voeg de linzen, het takje tijm en het takje rozemarijn toe.
- 8 Voeg 200 milliliter water toe en kruid met peper en zout. Zet een deksel op de kookpot en laat de saus 1 uur pruttelen op een laag vuur.
- 9 Breng water met zout aan de kook. Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 10 Serveer met wat (vegan) kaas.



PREGGIE-PROOF POKÉBOWL

In het derde trimester ondergaat je kindje een echte groeispurt. Het is daarom aangeraden om dan meer proteïnen te eten. Deze preggie-proof poké bowl met gebakken zalm en rauwe groentjes bevat naast proteïnen ook een goede dosis DHA.

VOOR 2 PERSONEN

200 g volkorenrijst
 2 zalmmoten
 Olijfolie
 3 wortels
 10 radijzen
 1 avocado
 100 g gekookte en gepelde edamamebonen
 Sojasaus
 Het sap van ½ limoen
 Handvol koriander
 Geroosterd sesamzaad
 Peper en zout

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Bak de zalm in een pan met wat olijfolie. Kruid met peper en zout.
- 3 Rasp de wortels en snijd de radijzen in schijfjes.
- 4 Halveer de avocado, verwijder pit en schil en snijd in schijven.
- 5 Breng de gekookte rijst op smaak met 3 eetlepels sojasaus, het sap van ½ limoen en wat fijngehakte koriander.
- 6 Doe de rijst in een kommetje. Schik de wortels, radijzen, avocado en de edamame met de zalm op de rijst.
- 7 Werk af met wat koriander en het geroosterd sesamzaad.
- 8 Serveer met de resterende limoen en wat sojasaus *on the side*.



TIP

Vervang voor een veggie variant de zalm door tofoe, die bevat ook choline en calcium! Breng hem tijdens het bakken al wat op smaak met extra sojasaus.

Tijdens een zwangerschap ligt niet alles binnen jouw controle, en soms verlopen die negen maanden niet zoals je gepland had. Ik hoop dat je weet dat je ook in dat geval niet alleen bent, en dat er heel wat instanties en organisaties voor je klaarstaan.

- **Berrefonds.be** biedt houvast aan ouders en hun omgeving als het ondenkbare gebeurt: het verlies van een kind;
- **Bovendewolken.be** biedt sterrenouders gratis professionele fotosessies bij het verlies van hun baby;
- **Fara.be** luistert, informeert en begeleidt bij een moeilijke beslissing;
- **Kindengezin.be** staat klaar voor al je vragen over de gezondheid, opvoeding, veiligheid en voeding van je kind;
- **Wolkinmijnhoofd.be** biedt psychosociale hulp voor beide partners.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Jennifer Cnops

 www.resetcoach.be

 [@reset_jen](https://www.instagram.com/reset_jen)

 https://www.youtube.com/@reset_jen

FOTOGRAFIE: Stefanie Faveere, Gypsy Westwood en Nouchka de Maeyer (By Nouchka)

VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025
D/2024/45/8 | NUR 450 | ISBN: 9789401498029

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.