

**Te vermijden of te beperken voedingsproducten omdat het kans geeft op een verhoogde inname van giftige stoffen**

<b>Vermijden</b>			
<b>(Roof)vis met veel kwik</b>		<b>Vis dat niet veilig is om te eten</b>	<b>Vis dat wel veilig is om te eten</b>
		Zwaardvis, snoek, paling, tonijn, haai, Koningsmakreel.  <i>Roofvissen bevatten meer kwik en dioxines.</i>	Verse ansjovis, sardines, haring Atlantische makreel, forel en zalm.  <i>Atlantische makreel is een uitzondering want deze bevat minder kwik dan Koningsmakreel.</i>  <i>Let bij het kiezen van een stukje vis op een ASC- of MSC-keurmerk want dat is duurzaam gevangen vis.</i>
<b>Leverproducten</b>			
		Runder-, kalfs-, kippen, en varkenslever.	
<b>Kruidenpillen, -poeders, -drankjes of etherische oliën op kruidenbasis</b>		Vermijd deze omdat dit vaak betekent dat je een hoge concentratie van een bepaald kruid binnen krijgt. Dat kan al gauw hoger zijn dan dat goed voor je is. Ga na van welk kruid bijvoorbeeld de etherische olie die je wil gebruiken gemaakt is en of dit veilig is om te gebruiken tijdens je zwangerschap. Toch is het advies hier mee op te passen.	
<b>Beperken</b>			
<b>Lever(producten)</b>			
		Leverworst, leverkaas en leverpaté. Beperk het eten van bijvoorbeeld leverworst tot maximaal 1 keer per week.	<i>Provitamine A (bètacaroteen) in supplementen en voedingsmiddelen zoals zoete aardappel, paprika, wortel en boerenkool zijn wel veilig.</i>
<b>Keukenkruiden</b>		<b>Te beperken keukenkruiden</b>	<b>Kruiden die wel veilig zijn om regelmatig te eten</b>
		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.	Peterselie, kervel, bieslook, tijm, paprikapoeder, koriander, kruidnagel, rozemarijn, oregano en komijn. Ook gedroogde knoflook, ui en gember zijn veilig om te eten.
<b>Drop</b>		Drop is gemaakt van zoethout en dit verhoogt de bloeddruk. Neem daarom maximaal 3 dropjes per dag en eet geen zoethoutstokjes.	
<b>Koffie</b>		Wanneer je niet zwanger bent wordt cafeïne afgebroken in 2-5 uur, maar tijdens je zwangerschap kan het wel tot 10 uur duren voordat cafeïne uit je systeem is. Daarnaast komt de cafeïne ook in het vruchtwater terecht wat dus invloed heeft op je baby. Die kan de cafeïne nog niet goed afbreken en word langdurig aan de cafeïne blootgesteld.	
<b>Thee</b>		Bepaalde thee soorten bevatten cafeïne, het is goed deze te beperken. Dit geldt voor groene, witte en zware thee.  Beperk ook kruidenmelanges zoals venkel-, anijs-, kaneel-, en zoethoutthee (dus ook sterrenmix en sterrenmunt) omdat deze kruiden een hoge concentratie plantengifstoffen bevatten. Beperk het gebruik tot 1 mok per dag.	