

Foliumzuur tips:

- Neem dagelijks een supplement van 400 microgram foliumzuur (of 5 mg als je een hoger risico loopt), ten minste 3 maanden vóór de conceptie en gedurende de eerste 3 maanden van de zwangerschap
- Alle vrouwen in de vruchtbare leeftijd die zwanger kunnen worden, moeten dagelijks een supplement van 400mcg foliumzuur gebruiken
- Eet gezond, met veel fruit en groenten (vooral die natuurlijke folaten bevatten), en voedingsmiddelen die verrijkt zijn met foliumzuur
- Zorg ervoor dat je een gezond gewicht hebt voordat je probeert zwanger te worden
- Stop met roken en alcohol drinken
- Als je een langdurig gezondheidsprobleem hebt, win dan eerst medisch advies in voordat je probeert zwanger te worden

Voor meer informatie: www.strakswangerworden.nl/

Proudly supported by



FOLIUMZUUR

Wat elke vrouw moet weten
VOORDAT ze zwanger wordt



WAAROM IS FOLIUMZUUR ZO BELANGRIJK?

Het woord foliumzuur zegt je misschien niet veel, maar deze belangrijke B-vitamine (vitamine B11) speelt een zeer significante rol bij de groei en ontwikkeling van de cellen in ons lichaam en bij de vorming van DNA. Foliumzuur is essentieel om de bouwstenen voor het leven te creëren, waardoor het vooral belangrijk wordt in het vroege stadium van de zwangerschap, wanneer de celdeling het allersnelst is.

Daarom hebben vrouwen extra foliumzuur nodig, zowel vóór de conceptie als tijdens de vroege zwangerschap om de ontwikkeling van hun baby's te ondersteunen.



VERHOOGD RISICO OP NEURAALBUISDEFECTEN

Een gebrek aan foliumzuur in dit kritieke stadium verhoogt het risico dat baby's ernstige geboortefwijkingen van de hersenen en de wervelkolom ontwikkelen, neuraalbuusdefecten (NBDs) genoemd, zoals spina bifida en anencefalie.

NBDs treden op wanneer de hersenen en de wervelkolom zich niet goed vormen tijdens de eerste 28 dagen van de zwangerschap, voordat veel vrouwen zelfs beseffen dat ze zwanger zijn. Daarom is het zo belangrijk dat vrouwen hun inname van foliumzuur verhogen **VOORDAT** ze proberen zwanger te worden.

Foliumzuur is oplosbaar in water, wat betekent dat ons lichaam het niet zo goed kan opslaan. Je moet er dus ook voor zorgen dat je elke dag een nieuwe hoeveelheid foliumzuur krijgt.



Als foliumzuur wordt ingenomen zoals aanbevolen, zowel voor als tijdens de vroege zwangerschap, kan dit het risico op deze ernstige geboortefwijkingen tot 72% helpen verminderen

DE NOODZAAK VAN EEN DAGELIJKS SUPPLEMENT

Om aan deze extra vraag naar foliumzuur te voldoen, moeten de meeste vrouwen een dagelijks supplement met **400 mcg foliumzuur innemen, idealiter gedurende 3 maanden voorafgaand aan de conceptie en gedurende de eerste 3 maanden van de zwangerschap.**

Van sommige vrouwen is echter bekend dat ze een verhoogd risico op geboortefwijkingen in de zwangerschap hebben en zij dienen met hun arts te spreken over het innemen van de aanbevolen hogere dagelijkse dosis van 5 mg van deze vitamine.

VROUWEN MET EEN HOGER RISICO OP NBDs ZIJN ONDER MEER:

- Koppels waarbij een van beide partners spina bifida of een familiegeschiedenis van NBDs heeft of waarbij eerder tijdens de zwangerschap een NBD is ontstaan bij de baby;
- vrouwen die diabetes hebben;
- vrouwen met aandoeningen die de absorptie beïnvloeden, zoals coeliakie;
- vrouwen die bepaalde medicijnen nemen voor epilepsie;
- en vrouwen met ernstig overgewicht (BMI 25+) of obesitas (BMI 30+).

De hogere dosis foliumzuur van 5 mg is in Nederland enkel via een arts op recept te verkrijgen.

Vrouwen met bepaalde etnische achtergronden blijken ook een verhoogd risico op NBDs te hebben, inclusief vrouwen van Keltische, Noord-Chinese, Cree, Spaanse en Sikh-afkomst. De exacte reden voor dit verhoogde risico is onbekend, maar er wordt gedacht dat het een combinatie is van genetische en culturele voedingsfactoren.

HEB IK FOLIUMZUUR NODIG ALS IK GEEN ZWANGERSCHAP PLAN?

Het is zeer belangrijk om foliumzuur te gebruiken **VOORDAT** je probeert zwanger te worden. Als je geen zwangerschap plant of er niet over denkt om zwanger te worden, dan lijkt dit misschien niet erg relevant voor je. Maar... wanneer je seks hebt, is er altijd een kans dat je zwanger kunt worden. Wist je dat meer dan de helft van alle zwangerschappen niet gepland is? Als je seksueel actief bent, is het nooit te vroeg om over foliumzuur te leren!

WAAR KAN IK FOLATEN EN FOLIUMZUUR VINDEN?

Folaten, de natuurlijke vorm van foliumzuur, zijn te vinden in een breed scala aan voedingsmiddelen, zoals groene bladgroenten (bijv. spinazie, kool), broccoli, sinaasappels en gistextract. Het is echt belangrijk om gezonde en goed uitgebalanceerde voeding te eten, met veel natuurlijke folaten, vooral als je zwanger bent of een zwangerschap plant. Te lang koken en slechte opslag van deze voedingsmiddelen kunnen hun voedingswaarde verminderen. Zorgvuldige opslag en stomen of rauw eten van deze voedingsmiddelen zal helpen om zoveel mogelijk van hun vitaminegehalte te behouden.

Hoewel gezond eten je normaal gesproken van voldoende folaten voorziet, is het niet mogelijk om de extra aanbevolen hoeveelheid foliumzuur, om een zwangerschap te ondersteunen en te beschermen, enkel via deze natuurlijke bronnen binnen te krijgen. Dit is de reden dat dagelijkse voedingssupplementen worden aanbevolen en waarom meer dan 80 landen over de hele wereld er nu voor hebben gekozen om basisvoedingsmiddelen zoals brood, meel, rijst en maïs te verrijken, om de inname door vrouwen van deze belangrijke vitamine te helpen verbeteren voordat ze zwanger worden. De belangrijkste en meest stabiele bron van folaten is het foliumzuur dat wordt gevonden in supplementen en verrijkte voedingsmiddelen.

Je kunt foliumzuur (of prenatale supplementen met 400mcg foliumzuur) kopen bij apotheek, drogisterij of sommige supermarkten, of op recept verkrijgen via je huisarts.

WAT DOE IK ALS IK ALS ZWANGER BEN?

Als je al zwanger bent maar geen foliumzuur hebt gebruikt, probeer je dan geen zorgen te maken. Vergeet niet dat de meeste baby's gezond worden geboren. Als je minder dan 12 weken zwanger bent, kun je nu beginnen met het innemen van foliumzuur tot het einde van je 12e week van de zwangerschap.

HELP JE FOLIUMZUUR GOED TE WERKEN

Jouw levensstijl

Zowel roken als alcoholgebruik kan verhinderen dat foliumzuur goed wordt opgenomen. Dat is dus nog een goede reden om te stoppen met roken en alcohol te drinken voordat je probeert zwanger te worden! Als je ernstig overgewicht hebt, kan dit ook invloed hebben op hoe je lichaam op foliumzuur reageert, dus als je ernstig overgewicht hebt, is het een goed idee om te proberen een gezonder gewicht te bereiken voordat je zwanger wordt. Overgewicht kan ook de vruchtbaarheid beïnvloeden, dus door af te vallen kan je ook je kansen op zwanger worden helpen te verbeteren.

Medicijnen

Bepaalde medicijnen (zoals Trimethoprim en Methotrexaat) kunnen ook de opname van foliumzuur beïnvloeden. Als je een baby wilt krijgen en je momenteel een medische behandeling krijgt of langdurig medicatie gebruikt voor een chronische aandoening, is het erg belangrijk om contact op te nemen met je arts om te controleren of je medicatie veilig is voor gebruik tijdens de zwangerschap, of dat veranderingen in je behandeling nodig zijn voordat je probeert zwanger te worden. Stop **NOOIT** met het innemen van medicijnen die zijn voorgeschreven zonder je arts te raadplegen.

Vitamine B12

B12 werkt zeer nauw samen met foliumzuur. Onderzoek suggereert dat het innemen van een dagelijks supplement van ten minste 2,5 mcg B12 (de EU ADH) bij je hoofdmaaltijd, naast het aanbevolen dagelijkse supplement van 400 mcg foliumzuur, het risico op NBD verder kan verminderen. B12 komt voornamelijk voor in dierlijke en zuivelproducten, dus B12-suppletie is vooral belangrijk voor vrouwen die vegetarische of veganistische diëten volgen.