

## FOLIUMZUUR BIJ KINDERWENS EN ZWANGERSCHAP

Als u zwanger wilt worden of al in verwachting bent, is het belangrijk dat u goed eet. Als u zich houdt aan de 'Voedingswijzer'\* hoeft u normaal gesproken niets extra's te eten. Het gebruik van 'foliumzuur' is een ander verhaal. Foliumzuur kan de kans verkleinen op een kind met bepaalde afwijkingen. In dit informatieblad leest u wat foliumzuur is, waarom en wanneer u het moet gebruiken en hoe u dat kunt doen.

### Waarom is foliumzuur belangrijk?

In de eerste weken van een zwangerschap vormt zich bij een kind de aanleg voor het centrale zenuwstelsel. Daaruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg. Het is belangrijk dat dit proces goed verloopt, want anders zou het kind afwijkingen kunnen krijgen. Die afwijkingen worden neurale-buisdefecten genoemd. Een van die afwijkingen is een open ruggetje, ook wel spina bifida genoemd. Het kindje is dan meestal lichamelijk gehandicapt en kan ook een verstandelijke achterstand hebben. De baby kan ook geboren worden zonder hersenen (anencefalie). Zo'n kindje overlijdt meestal vrijwel direct na de geboorte of in de eerste levensweek.

De kans om een kind te krijgen met zo'n afwijking is gelukkig erg klein. In Nederland komt een neurale-buisdefect voor bij 1 op de 2.600 levend geboren (Tijdschrift Gezondheidsvoorlichting, sept. 2000). Het is bekend dat een deel van deze geboorte-afwijkingen voorkomen kan worden door het gebruik van extra foliumzuur. Foliumzuur is geen verzekering op een gezonde baby; ook andere omstandigheden en erfelijke factoren kunnen van invloed zijn. Maar gebruik van foliumzuur verkleint de kans op een kind met een neurale-buisdefect wel.

### Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine. Deze stof komt van nature voor in verse groenten, in fruit, aardappelen, peulvruchten, volkoren- en zuivelprodukten. Net zoals andere vitamines kunt u foliumzuur ook krijgen in tabletten. Als u gezond en afwisselend eet, krijgt u normaal voldoende foliumzuur binnen. Maar wanneer u zwanger wilt worden, heeft u in het begin van uw zwangerschap er wat extra van nodig. U moet er dan op letten dat u elke dag 0,4 tot 0,5 milligram foliumzuur gebruikt.

\* Informatie bij Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, tel. 070-3068810 (ma t/m vr 12.00-16.00 uur)

In Nederland zijn nog geen voedingsmiddelen te koop, waarin extra foliumzuur verwerkt is. Om zeker te zijn dat u elke dag voldoende foliumzuur binnen krijgt, kunt u uw voeding aanvullen met foliumzuur-tabletten (een maal daags 1 tablet van 0,4 of 0,5 mg foliumzuur).

### Is foliumzuur goed voor alle zwangere vrouwen?

Foliumzuur is goed voor alle vrouwen die zwanger willen worden en voor alle vrouwen die net in verwachting zijn. Ook als zij al één of meer gezonde kinderen hebben. Van foliumzuur in deze lage dosis van 0,4 – 0,5 mg per dag zijn geen schadelijke bijwerkingen bekend: niet voor de aanstaande moeder en ook niet voor de baby, ook niet als u het wat langer zou gebruiken, bijvoorbeeld omdat het een tijdje duurt voor u in verwachting raakt.

Als u al eerder een kind heeft gekregen met een neurale-buisdefect loopt u meer risico dat de volgende baby het ook zal krijgen. In dat geval is het erg belangrijk om dagelijks een hogere dosis foliumzuur te slikken. U moet dan vóór u weer zwanger wordt contact opnemen met uw arts. Deze zal u een hoge dosering voorschrijven van 4 of 5 milligram per tablet, een tablet per dag. In alle andere gevallen van een verhoogd risico op het krijgen van een kind met een neurale-buisdefect (bijvoorbeeld suikerziekte van de zwangere, gebruik van anti-epileptica tijdens de zwangerschap, open rug of schedel in de familie) is die hoge dosering foliumzuur niet nodig. Het is verstandig om dan dagelijks de hoeveelheid te gebruiken die ook geadviseerd wordt aan vrouwen zonder verhoogd risico, dus 0,4 – 0,5 mg per dag.

### Wanneer kunt u beginnen met foliumzuur?

U doet er verstandig aan om al extra foliumzuur te gaan slikken **voordat** u zwanger wordt.

Als u bijvoorbeeld gaat stoppen met het gebruik van voorbehoedsmiddelen, omdat u zwanger wilt worden, kunt u tegelijkertijd beginnen met het innemen van foliumzuur. Het is niet altijd mogelijk om de dag van een geslaagde bevruchting precies te voorspellen. Maar houd er rekening mee dat het gebruik van foliumzuur het beste tot zijn recht komt als u daar minstens vier weken vóór de bevruchting mee begonnen bent. U zorgt er dan voor dat er in uw lichaam genoeg foliumzuur aanwezig is op het moment dat het belangrijk is voor de ontwikkeling van het ongeboren kind (namelijk de eerste 4 weken na de bevruchting). Blijf foliumzuur gebruiken ook als het niet meteen lukt om in verwachting te raken.

### En wanneer stopt u?

Om deze afwijkingen van het centrale zenuwstelsel te helpen voorkomen, heeft extra foliumzuur zin tot acht weken na de bevruchting. Bij een cyclus van 28 dagen is dat 10 weken na de eerste dag van uw laatste menstruatie.

### Waar kunt u foliumzuur kopen?

Bij de apotheek en bij drogisterijen. Daar zijn tabletten van 0,4 - 0,5 mg te koop. U hebt er geen recept voor nodig. Aan sommige multivitamine-preparaten is ook foliumzuur toegevoegd. Let er vooral op een vitaminepreparaat te gebruiken speciaal voor zwangeren, omdat niet alle vitamines onschadelijk zijn; teveel vitamine A kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Als u een multivitamine preparaat speciaal voor zwangeren gebruikt, is het niet nodig dat u ook nog tabletten met alleen foliumzuur gebruikt. De tabletten met de hoge dosis van 4 - 5 milligram krijgt u alleen mee op recept. In het buitenland (Verenigde Staten) zijn voedingsmiddelen op de markt die verrijkt zijn met foliumzuur. Mogelijk zullen ook in Nederland binnenkort dergelijke voedingsmiddelen beschikbaar zijn. Mocht u hiervan gebruik maken, overleg dan met uw arts of apotheker of extra foliumzuur nog nodig is.

### Alles op een rijtje:

In Nederland heeft 1 op de 2.600 levend geboren een 'neurale-buisdefect', een defect van het centrale zenuwstelsel. De kans dat u een baby met zo'n defect zult krijgen, is klein. U kunt die kans nog kleiner maken. Het gebruik van foliumzuur in deze kleine hoeveelheid is eenvoudig, gezond en veilig voor u en uw kind.

\* Zorg minstens 4 weken vóórdat u zwanger kunt worden voor extra foliumzuur. Bijvoorbeeld zodra u gaat stoppen met voorbehoedsmiddelen.

\* Als u eerder een baby heeft gekregen met een neurale-buisdefect, slikt u op advies van de arts of gynaecoloog de hoge dosering van 4 of 5 milligram per tablet.

- \* Neem in andere gevallen de tabletten met de gewone dosering. Deze bevatten 0,4 of 0,5 milligram foliumzuur.
- \* Sommige multivitamine-preparaten bevatten ook foliumzuur. Als u zo'n multivitamine preparaat speciaal voor zwangeren gebruikt, zijn aparte tabletten foliumzuur niet nodig.
- \* Blijf foliumzuur gebruiken - ook als het niet meteen lukt om in verwachting te raken - tot acht weken na de bevruchting. Daarna is het niet meer nodig.
- \* De tabletten met de gewone dosering kunt u zonder recept in de apotheek of drogist krijgen.
- \* De tabletten van 4 of 5 mg. krijgt u alleen op recept mee.

Als u na het lezen van dit informatieblad nog vragen heeft, kunt u altijd terecht bij uw apotheker, huisarts of verloskundige.

### Colofon

© VSOP, november 2000

M.m.v. prof.dr. D. Lindhout, kinderarts en hoogleraar medische genetica, Universitair Medisch Centrum Utrecht.

Bestelnummer 2312

De publicatie kwam tot stand dankzij



### Uit de serie zwangerschap en informatiebladen zijn te bestellen:

roken en alcohol, bloedverwantschap, chromosoom-afwijkingen, diabetes, epilepsie, foliumzuur, HIV-virus, latere leeftijd, medicijnen, rode hond, schadelijke stoffen, straling, toxoplasmose.

Voor een overzicht van alle informatiematerialen kunt u contact opnemen met het Erfocentrum.

## Vragen over erfelijkheid en gezondheid?

### Bel, mail of surf

Erfolijn: 0900-66 555 66 (€0,25 per minuut)

Email: [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl)

Website: [www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl)

Het Erfocentrum is een initiatief van de Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties betrokken bij erfelijkheidsvraagstukken (VSOP)