

FOLIUMZUUR BIJ KINDERWENS

Een vrouw die in verwachting raakt heeft extra foliumzuur nodig. Foliumzuur verkleint namelijk de kans op het krijgen van een kind met bepaalde ernstige afwijkingen. Voor een goede ontwikkeling van de baby, moet de aanstaande moeder al VOOR de zwangerschap beginnen met het gebruik van foliumzuur. Lees hier meer over foliumzuur bij kinderwens.

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine uit de groep B-vitamines en staat bekend als vitamine B11. Foliumzuur is in het lichaam betrokken bij de vorming van genetisch materiaal en de eiwitstofwisseling. Zo is foliumzuur zeer belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van de ongeboren baby.

Waarom is foliumzuur belangrijk?

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap worden de hersenen en het ruggenmerg grotendeels gevormd. Voor de aanleg van deze organen is foliumzuur nodig. Als aanstaande moeder moet je dus voldoende foliumzuur binnen krijgen, zodat er genoeg is voor de ontwikkeling van het kind. Extra foliumzuur *verkleint* de kans op een aantal ernstige aandoeningen bij de baby, zoals een open ruggetje of een open schedel. Deze aangeboren aandoeningen worden ook wel neurale-buisdefecten genoemd.

De kans op een kind met een open ruggetje is voor elke zwangerschap zes op de 10.000. Foliumzuur verkleint deze kans met 50 - 70%. Helaas blijft er nog steeds een kleine kans bestaan dat jouw baby met zo'n aandoening geboren wordt. Bovendien zijn er andere aandoeningen waartegen foliumzuur geen bescherming biedt. Het gebruik van extra foliumzuur kan dus niet garanderen dat je een gezond kind krijgt.

Hoe krijg ik voldoende foliumzuur binnen?

Foliumzuur komt vooral voor in volkorenproducten, noten, eieren, bananen, bladgroente, bonen en vis. Voor volwassenen is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) ca 0,3 mg per dag. Vrouwen die in verwachting raken hebben echter extra foliumzuur nodig: de ADH voor zwangere vrouwen is 0,4-0,6 mg per dag. Zelfs als je gezond en gevarieerd eet, krijg je nog onvoldoende foliumzuur binnen. Daarom is het verstandig om extra foliumzuur in de vorm van tabletten te slikken. Neem dagelijks 1 tablet van 0,4 of 0,5 mg foliumzuur. Bij de apotheek kun je zonder recept foliumzuurtabletten kopen. Er zijn ook speciale multivitamines voor zwangere vrouwen, hier zit ook voldoende foliumzuur in. Gebruik echter geen 'gewoon' multivitaminepreparaat, want daar kan bijvoorbeeld te veel vitamine A inzitten, wat juist weer gevaarlijk kan zijn voor de ongeboren baby.

Begin voor je zwanger wordt

Het kan een aantal weken duren voordat de hoeveelheid foliumzuur in je bloed voldoende is. Het is daarom nodig om minstens vier weken voordat je gaat proberen zwanger te worden, te beginnen met slikken van foliumzuurtabletten. Bijvoorbeeld als je begint met de laatste strip van de pil. Na 10 weken zwangerschap is de aanleg van het ruggenmerg en de hersenen voltooid. Dan is het niet meer nodig om extra foliumzuur te slikken. De 10 weken moet je rekenen vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie.

Foliumzuur heeft in de aanbevolen hoeveelheid (0,4-0,6 mg per dag) geen schadelijke bijwerkingen. Het kan dus zonder problemen voor langere tijd gebruikt worden. Blijf daarom extra foliumzuur slikken, ook als je niet meteen zwanger wordt.

Soms lukt het niet om op tijd te beginnen met foliumzuur, je hoeft dan niet ongerust te zijn. De kans op een baby met een open ruggetje of open schedel is erg klein. Ook als je geen extra foliumzuur slikt. Begin wel zo snel mogelijk met het slikken van foliumzuur want alle beetjes helpen.

Wanneer naar de huisarts?

- Als je al eerder een kindje hebt gekregen met een open rug of open schedel.
- Als je een chronische ziekte hebt of medicijnen gebruikt die gepaard gaan met een tekort aan foliumzuur in het bloed.
- Als er een open ruggetje of open schedel bij jou in de familie voorkomt.