

# Foliumzuur al vóór u zwanger bent

**Nog voordat u zelf zeker weet dat u zwanger bent, heeft de basis voor het zenuwstelsel van uw kind zich grotendeels gevormd. Hierbij speelt foliumzuur, een vitamine, een belangrijke rol. Het is goed om foliumzuurtabletten te gebruiken vanaf het moment dat u zwanger wilt worden.**

## Waarom foliumzuur?

Het gebruik van foliumzuur verkleint de kans dat uw kind neurale-buisdefect (NBD) heeft. De neurale buis is de basis van het zenuwstelsel. De neurale buis ontwikkelt zich al heel vroeg in de zwangerschap, vanaf de eerste dag na de bevruchting. Later ontstaan uit de neurale buis de hersenen en het ruggenmerg.

De kans dat de aanleg van de neurale buis niet goed verloopt, is heel klein. Het meest bekende voorbeeld van NBD is een open ruggetje (spina bifida). Een andere vorm is het ontbreken van delen van de hersenen. Het kind overlijdt daardoor vrijwel direct na de geboorte (anencefalie).

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat foliumzuur de kans op een kind met een NBD nog kleiner maakt. Daarom krijgen vrouwen die zwanger willen worden het advies extra foliumzuur te gebruiken vanaf het moment dat ze zwanger willen worden. Dit advies is niet uniek voor Nederland, maar wordt ook in andere landen gegeven.

## Waarom extra foliumzuur?

Foliumzuur komt van nature voor in allerlei voedingsmiddelen, vooral in groente en volkorenproducten. Door gevarieerd te eten krijgt u normaal gesproken voldoende foliumzuur binnen. Maar als u net zwanger bent, ligt dat anders: u hebt dan extra foliumzuur nodig. U kunt die hoeveelheid er niet 'bij-eten'. Dan zou u elke dag bijvoorbeeld dertig bruine boterhammen moeten eten of kilo's spruitjes. Vandaar het advies foliumzuurtabletten te gebruiken. Die zijn zonder recept verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

## Hoeveel en hoelang?

De aanbevolen dosering is 0,4 mg foliumzuur per dag.

Begin met foliumzuurtabletten zodra u zwanger wilt worden. Voor veel vrouwen is dat het moment dat ze stoppen met de anticonceptiepil.

Als u zeker weet dat u acht weken zwanger bent, is extra foliumzuur niet meer nodig. (Artsen en verloskundigen spreken dan van een zwangerschapsduur van tien weken. Zij tellen namelijk vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie.)

Er zijn tabletten verkrijgbaar van 0,4 en 0,5 mg foliumzuur. Beide doseringen zijn goed.

### **Wanneer is medisch advies nodig?**

Als u eerder een kind hebt gehad met een NBD en u wilt opnieuw zwanger worden, neem dan eerst contact op met uw huisarts. Hij of zij zal u een hogere dosering foliumzuur voorschrijven. Ook wanneer NBD in de familie voorkomt, is het goed om met uw huisarts te praten.

### **Langdurig gebruik geen probleem**

Een zwangerschap kan op zich laten wachten. Toch is het goed om ook in dat geval door te gaan met foliumzuurtabletten, zelfs als het maanden, een jaar of langer duurt om zwanger te worden.

Bij een zwangerschapsduur van tien weken is extra foliumzuur niet meer nodig. Soms komt het voor dat een vrouw pas laat weet dat zij zwanger is. Daardoor gebruikt ze misschien veel langer foliumzuur dan volgens het advies nodig is. Ook dit is geen probleem.

## **Multivitamines voor zwangeren**

Als u gezond leeft en eet, hebt u geen multivitamines nodig. Maar wilt u ze gebruiken, kies dan alleen de tabletten voor zwangeren. Bij drogist en apotheek zijn diverse merken multivitamines voor zwangeren te koop. Meestal bevatten deze ook de juiste hoeveelheid foliumzuur. Kijk hiervoor altijd goed op het etiket. Als een multivitamine minimaal 0,4 mg foliumzuur bevat, is het niet nodig tegelijkertijd foliumzuurtabletten te gebruiken.

*Bron: Stichting Voedingscentrum Nederland.*

## **Vragen?**

### **U kunt ons gewoon bellen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)  
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

### **Meer informatie online**

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Contact**

**polikliniek Verloskunde, locatie West**

T 020 510 86 24 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)  
Route 24

Algemene voorwaarden: [www.olvg.nl/algemene\\_voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene_voorwaarden)

Klacht of opmerking: ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, mei 2017\2286