

Wanneer moet je opletten met inname van foliumzuur?

Behandeling met een hoge dosis foliumzuur (>1 mg/dag) kan een tekort aan vitamine B₁₂ maskeren. Inname van een hoge dosis foliumzuur gebeurt dus best in samenspraak met je arts.

Wanneer moet je zeker een arts raadplegen?

Het is altijd raadzaam om met je arts te praten als je zwanger wilt worden. Doe dit zeker bij een familiale voorgeschiedenis van een open ruggetje of open schedel. Dit overleg moet je ook doen bij gebruik van anti-epileptica of sulfasalazine, of als je diabetes of sikkelcelanemie hebt of een maagverkleining hebt ondergaan. In al deze gevallen heb je een hogere dosis foliumzuur nodig.

En in het algemeen als je zwanger bent, neem alleen medicijnen in samenspraak met je arts.

Datum laatste herziening teksten: mei 2015

Vier tips op een rij omtrent een goed gebruik van foliumzuur voor en tijdens de zwangerschap

1. Start met inname van 0,4 mg foliumzuur vanaf je zwangerschapswens (ten minste één maand voordat je met je voorbehoedsmiddel stopt) tot minstens de 12^e week van je zwangerschap.
2. Word je niet snel zwanger, blijf dan dagelijks je foliumzuur innemen.
3. Raadpleeg je arts als je zelf al een baby hebt met een open ruggetje of open schedel of als dit bij iemand van je naaste familie is gebeurd alvorens zwanger te worden en te starten met foliumzuur. Je arts zal de dosis van foliumzuur dan aanpassen.
4. Vul je inname van foliumzuur aan met een gezonde en gevarieerde voeding.

Deze brochure is gemaakt in samenwerking met de Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie.



Verantwoordelijke uitgever:
Kela Pharma nv
Industriepark West 68
B - 9100 Sint-Niklaas



Zwanger worden?

Neem foliumzuur in voor je zwanger bent!

Een antwoord op al je vragen omtrent foliumzuur.

TOEKOMSTIGE MAMA'S EN PAPA'S VERLANGEN NAAR EEN ZO GEZOND MOGELIJKE BABY. SPIJTIG GENOEG BESTAAT ER GEEN GARANTIE VOOR. DOOR EEN AANTAL RAADGEVINGEN IN PRAKTIJK TE BRENGEN KAN JE DE KANS OP EEN GEZONDE BABY WEL STERK VERHOGEN.

DEZE FOLDER SPITST ZICH VERDER TOE OP FOLIUMZUUR EN HET BELANG ERVAN VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP.

| Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine die we opnemen uit onze voeding. Je vindt foliumzuur in verse (vooral de groene) groenten (spinazie, broccoli, spruiten), maar ook in fruit, volkoren- en melkproducten. Met een normaal gevarieerd dieet, neem je voldoende foliumzuur op. De dagelijkse nood aan foliumzuur voor een volwassene bedraagt 0,2 mg.

Bepaalde medicaties kunnen een ongunstig effect op de opname of de verspreiding van foliumzuur in ons lichaam hebben (bijvoorbeeld anti-epileptica).

Je lichaam heeft eveneens nood aan extra foliumzuur als je zwanger bent.

| Waarom foliumzuur innemen voor en tijdens je zwangerschap?

Als je zwanger wordt, dan heeft je lichaam een grotere hoeveelheid foliumzuur nodig. Dit kan zeer moeilijk via de voeding bereikt worden. Daarom wordt aangeraden om je lichaam te versterken met extra foliumzuur om aan je dagelijkse behoefte te voldoen. Je lichaam heeft echter tijd nodig om die voorraad foliumzuur op te bouwen. Daarom raadt men aan extra foliumzuur in te nemen minstens 4 weken voordat je zwanger wenst te worden. Dit is dus best minstens een maand voordat je met je voorbehoedsmiddel stopt.

| Wat is de functie van foliumzuur tijdens je zwangerschap?

Meteen na de bevruchting start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur speelt een belangrijke rol in de correcte sluiting van deze neurale buis. Dit proces is reeds voltooid bij de 6^e zwangerschapsweek. Daarnaast komt foliumzuur mogelijk ook tussen in de aanleg van het hartje en het verhemelte. De aanleg van deze structuren is pas later in de zwangerschap voltrokken.

| Wat is de kans op een kindje met open ruggetje?

In België zal bij ongeveer 1 op 1000 zwangerschappen een kindje met een open rug en andere neuraalbuisdefecten voorkomen. Gelukkig is het risico dus klein. **De gevolgen zijn echter ernstig genoeg om via preventieve en dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur dit risico te verkleinen met minstens 50%.**

| Vanaf wanneer moet je foliumzuur innemen?

Als je van plan bent om zwanger te worden is het belangrijk om extra foliumzuur in te nemen en **dit minstens een maand voordat je met je voorbehoedsmiddel stopt.**

Lukt dat niet, kun je ook beginnen als je juist zwanger bent.

Blijf dagelijks je foliumzuur innemen tot de twaalfde week van je zwangerschap. Er is geen risico verbonden aan de langdurige inname van een lage dosis foliumzuur.

| Word je niet snel zwanger? Mag ik foliumzuur dan blijven innemen?

Word je niet snel zwanger, dan mag je foliumzuur dagelijks blijven innemen. Je bouwt dan een goede voorraad op. Die extra inname van foliumzuur kan je zonder problemen maandenlang volhouden.

| Welke dosis foliumzuur moet je innemen?

Start minstens 4 weken voor je geplande zwangerschap met de dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur.

Wanneer je reeds eerder een kindje had met een open ruggetje of open schedel of als dit het geval was bij iemand in je familie, overleg dan met je huisarts of gynaecoloog. Je hebt dan een hogere dosis foliumzuur nodig. Ook in andere omstandigheden kan deze hogere dosis van foliumzuur nodig zijn, zoals bij diabetes of sikkelcelanemie, bij het gebruik van anti-epileptica of sulfasalazine, of na het laten uitvoeren van een maagverkleining. Je arts zal je hierbij begeleiden.

| Mag ik foliumzuur verder blijven nemen na de twaalfde week van mijn zwangerschap?

Dat kan zeker. Het is veilig om foliumzuur in te nemen gedurende de gehele zwangerschap of borstvoeding omdat de behoefte aan foliumzuur dan groter is. Het is dus best mogelijk dat je arts in bepaalde omstandigheden je aanraadt om foliumzuur verder in te nemen na de eerste 12 weken van je zwangerschap.