

PERSMEDEDELING VAN JO VANDEURZEN,  
VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

24 februari 2015

## Gezond zwanger dankzij foliumzuur én gezond leven

[www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)

De eerste 8 weken van de zwangerschap zijn cruciaal. Vrouwen hebben de beste garantie op een gezonde zwangerschap als ze hun levensstijl al vóór de zwangerschap aanpassen. Vandaag lanceert minister Jo Vandeurzen de website [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be). Hij geeft hiermee uitvoering aan een resolutie van het Vlaams Parlement en aan een advies van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde van België over het gebruik van foliumzuur vóór de bevruchting en tijdens de zwangerschap. De website is gemaakt door de Universiteit Gent en de Katholieke Hogeschool VIVES,

“We willen koppels met een kinderwens correct en begrijpelijk informeren.”, zegt Pascale Mokangi van VIVES. “Zo hebben roken en drinken invloed op zowel de vruchtbaarheid als de zwangerschap zelf. Vrouwen met een zwangerschapswens starten bovendien best met de inname van foliumzuur. Op die manier is de kans op ontwikkelingsstoornissen van de organen van de foetus veel kleiner.”

### Foliumzuur

Foliumzuur is dé belangrijkste vitamine voor vrouwen die zwanger willen worden en pas zwanger zijn. Het is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby. Foliumzuur is ook in onze voeding aanwezig, maar in een te lage hoeveelheid om een foetus in ontwikkeling voldoende bescherming te bieden. Een tekort aan foliumzuur vóór en tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op neurale buisdefecten. Er is in dat geval risico op een onvolledige sluiting van de neurale buis, de voorloper van de hersenen en het ruggenmerg. Een voorbeeld hiervan is een open ruggetje.

*Vrouwen nemen het best foliumzuur in vanaf het moment dat ze een actieve kinderwens hebben en stoppen met anticonceptie en dit tot en met de 3de maand van de zwangerschap (12<sup>de</sup> week). Een correcte dagelijkse inname (400 µg/dag) verlaagt de kans op neurale buisafwijkingen tot maar liefst 50 à 70%. Voor vrouwen met een verhoogd risico op een tekort aan foliumzuur of een neuraalbuisdefect zal de huisarts of specialist een foliumzuursupplement met een hogere dosis (4 mg) per dag aanbevelen. Een onderzoek uit 2010 (JOnG-studie) wees uit dat 86,4% van de Vlaamse moeders foliumzuur nam tijdens hun zwangerschap, maar dat slechts 36,3% dat op een correcte manier deed. Veel vrouwen (40,8%) startten te laat met inname of stopten te vroeg (7,2%).*

## **Een gezonde levensstijl, samen met de partner**

Roken heeft effect op de vruchtbaarheid. Rokende vrouwen hebben 23% meer kans op een miskraam en er is 50% meer kans op perinatale sterfte (dodgeboorte, sterfte bij bevalling en kort erna). Ook alcoholgebruik is nadelig voor de vruchtbaarheid en geeft aanleiding tot een toename van het aantal miskramen en doodgeboorte. Een algemene gezonde levensstijl is daarenboven goed voor iedereen, en voor de (toekomstige) baby.

*Vrouwen die zwanger willen worden adviseren we om te stoppen met roken, om het alcoholgebruik te vermijden voor de zwangerschap en te stoppen tijdens de zwangerschap. Partners adviseren we om mee te doen, dat is goed voor de vruchtbaarheid en het werkt voor beide partners motiverend.*

## **Waarom [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)?**

De website is bedoeld voor:

- Koppels met een kinderwens

De website wil een laagdrempelig communicatieplatform zijn voor koppels. Vóór ze naar een zorgverlener stappen kunnen ze hier al terecht voor informatie over het belang van foliumzuur en de gevolgen van roken, alcohol en andere schadelijke leefstijlfactoren op de vruchtbaarheid en de prille zwangerschap.

- Zorgverleners

De website heeft ook als doel om zorgverleners (huisartsen, gynaecologen, vroedvrouwen, apothekers) te ondersteunen bij preconceptionele consultaties en advies. De zorgverleners kunnen hun patiënten verwijzen naar de website en ze vinden er zelf ook evidence based informatie over onderwerpen waarmee ze mogelijks niet dagdagelijks geconfronteerd worden, bijvoorbeeld: preconceptionele voedingsadviezen voor veganisten of vrouwen die bariatrische chirurgie hebben ondergaan of preconceptionele adviezen bij bepaalde aandoeningen.

De beroepsverenigingen van huisartsen, gynaecologen en vroedvrouwen zullen hun leden informeren over deze website. De website zal ook verder worden uitgebouwd op basis van de feedback die we van hen ontvangen.

**Perscontacten:**

Hans De Steur, postdoctoraal onderzoeker foliumzuur, tel. 0473 750188, Hans.Desteur@ugent.be

Ilse Delbaere, postdoctoraal onderzoeker preconceptie en kindwens, tel. 0494 248981,  
ilse.delbaere@vives.be

Ellen Coopman, communicatieadviseur minister Vandeurzen, tel. 0497 92 38 79,  
ellen.coopman@vlaanderen.be