

## Tot wanneer neem je best je dagelijkse dosis foliumzuur in?

Je neemt best foliumzuur tot de 12<sup>e</sup> week van je zwangerschap. Het is mogelijk dat je arts in bepaalde omstandigheden je aanraadt om foliumzuur verder in te nemen na de eerste 12 weken van je zwangerschap, bijvoorbeeld ter ondersteuning van een normale bloedvorming.

## Wanneer moet je opletten met inname van foliumzuur?

Behandeling met een hoge dosis foliumzuur (>1 mg/dag) kan een tekort aan vitamine B<sub>12</sub> 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, 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: februari 2019

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

1. Start met dagelijkse inname van 0,4 mg foliumzuur vanaf je zwangerschapswens (ten minste één maand voordat je met je voorbehoedsmiddel stopt) tot de 12<sup>e</sup> week van je zwangerschap.
2. Word je niet snel zwanger, blijf dan dagelijks 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.



Wil je nog meer lezen over foliumzuur, kijk dan op [www.gezondezwangerschap.be](http://www.gezondezwangerschap.be)!



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

# GEZOND

## 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 (andijvie, sla, spinazie, broccoli, spruiten). Je vindt het daarnaast ook in peulvruchten (tuin- en sperziebonen, erwten, linzen) en sommige fruitsoorten (bijvoorbeeld aardbeien, citrusvruchten, kiwi's en meloen). Volkoren- en melkproducten bevatten eveneens foliumzuur. Met een normaal gevarieerd dieet, neem je voldoende foliumzuur op. De dagelijkse nood aan foliumzuur voor een volwassene bedraagt 0,2-0,3 mg.

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

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

Daarom is het aangeraden om dagelijks een supplement met 0,4 mg foliumzuur in te nemen ten minste 1 maand voor de bevruchting en gedurende het eerste trimester van de zwangerschap om aan de verhoogde behoefte te voldoen.

## 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 0,4 mg 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<sup>e</sup> zwangerschapsweek. Foliumzuur speelt ook een rol in het celdelingsproces en draagt bijgevolg bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap. Bovendien ondersteunt foliumzuur een normale bloedvorming. Tijdens de zwangerschap draagt foliumzuur bij tot het vergroten van de rode bloedcelmassa van de moeder, de vorming van de placenta en de groei van de foetus, baarmoeder en borsten.

## 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 neuralebuisdefecten 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, dan kun je ook beginnen als je juist zwanger bent.

**Blijf dagelijks je foliumzuur innemen tot de twaalfde week van je zwangerschap.**

## Word je niet snel zwanger? Mag je foliumzuur dan blijven innemen?

**Word je niet snel zwanger, dan mag je foliumzuur dagelijks blijven innemen.** Je bouwt dan een goede voorraad op.

## Welke dosis foliumzuur moet je innemen?

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

**Wanneer jij of iemand in je familie al eerder een kindje had met een open ruggetje of open schedel, 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 een maagverkleining. Je arts zal je hierin adviseren.