

Vitamine D bij zwangerschap en het geven van borstvoeding

Informatie voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

In 2008 adviseerde de Gezondheidsraad om alle zwangere vrouwen extra vitamine D voor te schrijven. In deze folder vertellen wij u iets over het belang van deze stof en op welke wijze wij aan dat advies invulling geven.

Zwangerschap en vitamine D

Tijdens de zwangerschap heeft uw lichaam meer vitamine D nodig dan normaal. Te weinig vitamine D heeft nadelen voor de gezondheid van u en uw kind. De baby is geheel afhankelijk van de vitamine D voorraad van de moeder. In 2006 toonde een groot onderzoek in Meander Medisch Centrum aan, dat als de moeder een tekort heeft, de baby ook altijd met te weinig vitamine D wordt geboren.

Wij meten uw vitamine D gehalte:

1. Bij uw inschrijving
2. Rond de 10^{de} zwangerschapsweek
3. Rond de 30^{ste} zwangerschapsweek

Als het gehalte normaal is, is het niet nodig om extra vitamine D te geven. Wij schrijven alleen vitamine D voor als een tekort is aangetoond of dreigt te ontstaan.

Waarom ontstaat een vitamine D tekort?

Vitamine D ontstaat in de huid onder invloed van zonlicht. Een tekort ontstaat vooral als de huid te weinig aan de zon wordt blootgesteld. Dit tekort kan bij iedereen ontstaan; niet alleen bij zwangeren en vrouwen, maar ook bij mannen, kinderen en ouderen.

U loopt een extra risico op een vitamine D tekort als u:

- weinig in de zon komt
- hele sterke zonnebrandcrèmes gebruikt
- bedekkende kleding draagt
- een getinte/donkere of oudere huid heeft (de huid maakt dan veel trager vitamine D aan)
- ernstig overgewicht heeft (vitamine D wordt dan opgeslagen in het vetweefsel en is niet effectief).

Wat is vitamine D?

Vitamine D is een stof die uw lichaam vooral nodig heeft voor een sterk skelet en spierweefsel en een gezond functionerend afweersysteem.

Hoeveel vitamine D heeft u dagelijks nodig?

De mens heeft dagelijks ca. 1000 "eenheden" vitamine D nodig. Dat is ca. 25 microgram. Hogere doseringen zijn onschadelijk en overdosering komt niet voor. Ook heeft vitamine D geen bijwerkingen als de dosis niet extreem hoog is.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Bronnen van vitamine D

Onder invloed van zonlicht maakt uw huid vitamine D aan. In Nederland doet de zon dit alleen tussen april en oktober en dan alleen tussen ca. 11:00 en 16:00 uur. Alleen in deze periode en rond dat tijdstip bouwt u een voorraad vitamine D op. De hoeveelheid die aangemaakt wordt hangt af van wanneer, hoe vaak en op welk tijdstip u uw huid aan zonlicht blootstelt. Ook spelen uw leeftijd en gewicht, de tint van uw huid, het gebruik van krachtige zonnebrandcrèmes en uw kleding een rol. Een middagje strand levert al snel zo'n 20.000 eenheden op.

Slechts ongeveer 10 % van de dagelijkse vitamine D behoefte verkrijgt u uit voeding, vooral vette vis (makreel, paling, zalm), margarine en bak- en braadproducten.

U kunt ook vitamine D innemen in de vorm van poeders, tabletten, capsules of in druppelvorm. De hoeveelheden in drogisterijproducten zijn echter te gering om een echt vitamine D tekort te herstellen.

Voorkom een vitamine D tekort tijdens de zwangerschap

Vitamine D is nodig voor een goede groei van de baby en een normale ontwikkeling van de botten, de schedel en het tandglazuur. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat de vitamine D voorraad voldoende moet zijn voor een gezonde ontwikkeling van het zenuwstelsel en het afweersysteem. Vlak na de geboorte kan een tekort leiden tot slecht drinken, slapte en futloosheid. In zeer zeldzame gevallen zijn ook epileptische aanvallen beschreven. Door recent onderzoek weten we dat met een vitamine D tekort uw baby in het eerste levensjaar vatbaarder is voor bepaalde luchtweginfecties. Tot slot zijn er aanwijzingen, dat baby's later in het leven nog nadelen kunnen ondervinden van een tekort aan vitamine D in de zwangerschap. Een langer bestaand tekort kan bij jonge kinderen bovendien leiden tot een stoornis in de botopbouw, ook wel 'rachitis' of Engelse ziekte genoemd.

Het voordeel voor moeder èn kind

Door het aanvullen van uw vitamine D voorraad, gaat u zich fitter voelen tijdens en na de zwangerschap. Mogelijk bent u ook minder vatbaar voor infectieziekten. Ook zouden vroeggeboorte en hoge bloeddruk iets minder vaak voorkomen.

Borstvoeding en extra vitamine D

Voor een gezonde ontwikkeling van uw baby is het goed om bij borstvoeding extra vitamine D aan uw kind te geven. Ook al heeft u zelf een normale hoeveelheid vitamine D dan kan bij uw baby na maanden borstvoeding toch een tekort aan vitamine D ontstaan. Borstvoeding bevat namelijk minder vitamine D dan flesvoeding, waar vitamine D aan is toegevoegd.

Welke klachten krijgt u bij een vitamine D tekort?

Afhankelijk van de mate waarin u een tekort heeft, kunt u last hebben van vermoeidheid of een gebrek aan energie. Vaak hebben mensen ook pijnklachten in de nek en schouders, in de bovenarmen of in de bovenbenen.

Wat zijn de gevolgen van een vitamine D tekort?

Door pijnklachten en vermoeidheid gaat u vaak minder bewegen of vermijdt u activiteiten die u als onprettig ervaart. Voorbeelden zijn traplopen, spullen boven het hoofd tillen of sporten. Dit vermijden heeft men vaak niet eens meer door, omdat men eraan gewend is geraakt. Geregeld wijt men de klachten ook aan bijvoorbeeld een druk leven, stress, een slechte conditie of, 'gewoon', omdat u zwanger bent of 'oud en bejaard'.

De werkelijke oorzaak van de klachten wordt heel vaak niet herkend. Maar als dat wel het geval is en de vitamine D voorraad in uw lichaam wordt weer op peil gebracht, dan nemen de klachten na enkele weken af en verdwijnen uiteindelijk meestal helemaal. U gaat zich fitter voelen.

Als het vitamine D tekort jaren bestaat kan dit leiden tot botontkalking en daardoor kan een verhoogd risico op botbreuken ontstaan. Recent onderzoek laat zien, dat er ook andere risico's kleven aan een langdurig tekort aan vitamine D: zo zijn er aanwijzingen dat er een verhoogde kans is op suikerziekte, hart- en vaatziekten, reuma, multiple sclerose en mogelijk zelfs bepaalde vormen van kanker.

Hoe vullen wij uw vitamine D voorraad aan *tijdens* de zwangerschap of borstvoeding?

Tijdens de zwangerschap

- **Als het tekort niet al te groot is:** U neemt **om de dag** 3 tabletjes met vitamine D (Divisun) . In elk tabletje zit 800 eenheden vitamine D*, samen dus 2400 eenheden.
- **Bij een ernstig(er) tekort:** U neemt **elke dag** 3 tabletjes met vitamine D (Divisun). In elk tabletje zit 800 eenheden vitamine D*, samen dus 2400 eenheden.

Na een paar weken meten wij het vitamine D in het bloed nog een keer om te zien of er voldoende toename is. Is er herstel, dan neemt u om de dag een druppel van een drankje waarin vitamine D is verwerkt. U gaat hier mee door tot na de bevalling én als u borstvoeding geeft.

*Let op: soms vergoedt de zorgverzekeraar dit recept niet. Overleg dan met uw behandelaar of apotheek. Ook heeft elke Nederlander een eigen risico voor vergoeding door de zorgverzekeraar.

Hoe vullen wij uw vitamine D voorraad aan *na* de zwangerschap of borstvoeding?

Na de zwangerschap krijgt iedere vrouw bij wie een tekort aan vitamine D is vastgesteld een recept mee voor 100.000 eenheden vitamine D in druppelvorm (deze toedieningsvorm heet "D-Cura"). U neemt deze hogere dosering slechts 1x per 2 á 3 maanden. Dat is dus 4 tot 6 keer per jaar. U zorgt er dan voor dat uw vitamine D gehalte op peil blijft, maar u hoeft nu niet elke dag meer iets in te nemen. Dit herhalingsrecept is een jaar geldig. Stopt u met inname, dan is de kans groot dat geleidelijk aan weer een tekort ontstaat en dan komen ook de klachten weer terug.

Nadere informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie-Verloskunde. U kunt ons bereiken op telefoonnummer 033-8505050, vraag naar de polikliniek Verloskunde. U kunt de informatie uit deze brochure ook op onze website terugvinden. www.meandermedischcentrum.nl onder "patiëntenfolders".

28653_gyn_vitamine_D_bij_zwangerschap_en_borstvoeding_nov14