

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 brochure 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. De baby is bovendien helemaal 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 geboren wordt met te weinig vitamine D. Te weinig vitamine D heeft nadelen voor de gezondheid van u en uw kind.

Wij meten uw vitamine D gehalte

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

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

Waarom ontstaat een vitamine D tekort?

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 heeft *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 (deze huid maakt 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 spierstelsel en een gezond functionerend afweersysteem.

Hoeveel vitamine D heeft u dagelijks nodig?

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

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 tussen ca. 11:00 - 15:00 uur. U kunt in deze periode en dat tijdstip een vitamine D voorraad opbouwen. De hoeveelheid die aangemaakt wordt hangt af van wanneer, hoe vaak en op welk tijdstip u uw huid aan zonlicht blootstelt. Ook spelen u leeftijd, uw gewicht, de tint van uw huid en ook uw kleding een rol. Een middagje strand kan 20.000 eenheden opleveren.



Slechts $\pm 10\%$ van de dagelijkse vitamine D behoefte kunt u verkrijgen door vette vis (makreel, paling, zalm), margarine en bak- en braadproducten te eten.



U kunt vitamine D innemen in de vorm van poeders, tabletten, capsules of in druppelvorm. De hoeveelheden in drogisterijproducten zijn meestal te klein 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 voor een gezonde ontwikkeling van het zenuwstelsel en het afweersysteem de vitamine D voorraad voldoende moet zijn. 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.

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 infectieziektes. 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 hebt 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, kan u last hebben van klachten van vermoeidheid of gebrek aan energie. Vaak heeft u ook pijnklachten in de nek en schouders, in de bovenarmen en 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 u vaak niet eens meer door, omdat u eraan gewend bent 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 een verhoogd risico op botbreuken. Bij kinderen kan een ernstige botziekte ontstaan, nl. Engelse ziekte ("rachitis"). 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, multipele sclerose en zelfs bepaalde vormen van kanker.

Hoe vullen wij uw vitamine D voorraad aan?

Tijdens de zwangerschap

Als het tekort niet al te groot is:

U neemt om de dag een druppel van een drankje waarin vitamine D is verwerkt. In elke druppel zit 2500 eenheden vitamine D*.

Bij een ernstig(er) tekort:

U neemt dagelijks een druppel van een drankje waarin vitamine D is verwerkt. In elke druppel zit 2500 eenheden vitamine D.*

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.

Na de zwangerschap (en tijdens 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.

U neemt deze hoge dosering slechts 1x per 2 á 3 maanden. Dat is dus 4 tot 6 keer per jaar.

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 terug.



Bel ons

U kunt ons bereiken op telefoonnummer 033 - 850 50 50,
vraag naar de polikliniek Gynaecologie.



Bezoek onze website

www.meandermedischcentrum.nl

Nadere informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie - Verloskunde. U kunt de informatie uit deze brochure ook op onze website terugvinden.