

Suppletierichtlijn **Verminderde vruchtbaarheid vrouwen**

Verminderde vruchtbaarheid bij vrouwen ontstaat wanneer uit de eierstokken geen eikel vrijkomt of door een blokkade in de eileiders. De oorzaak kan liggen in een organische stoornis of in de aanwezigheid van cysten (polycysteus ovarium syndroom (PCOS)). Het kan ook het gevolg zijn van bepaalde factoren, zoals milieuvervuiling, ernstige stralingsinvloeden, hormonale en nutritionele disbalans en psychische problemen. Suppletie is gericht op het verbeteren van processen die van belang zijn voor de celdeling en de hormonale stofwisseling.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Vitamine B12 (i.c.m. foliumzuur) Tekorten kunnen onvruchtbaarheid veroorzaken Aanvullen kan vruchtbaarheid helpen verbeteren	1.000 mcg	● ●
N-acetylcysteïne Stimuleert de ovulatie bij PCOS	1.200 mg	● ●
IJzer Helpt de kans op onvruchtbaarheid verminderen	15 mg	● ◐

Gerelateerde suppletierichtlijn

- PCOS

Aandachtspunten

- Een vitamine D-tekort kan de kans op zwangerschap verminderen.
- Bij onvruchtbare vrouwen wordt vaak een tekort aan vitamine C gezien. Aanvullen van vitamine C kan de vruchtbaarheid helpen verbeteren.
- Matig het gebruik van koffie, alcohol en dierlijke eiwitten.
- Stoppen met roken verbetert de vruchtbaarheid aanzienlijk.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- JS S et al. Vitamin B12 deficiency and infertility: report of a case. *Int J Fertil.*, 1991.
- Pront, R., et al., Prevalence of low serum cobalamin in infertile couples. *Andrologia*, 2009. 41(1): p. 46-50.
- Salehpour S et al. N-acetylcysteine as an adjuvant to clomiphene citrate for successful induction of ovulation in infertile patients with polycystic ovary syndrome. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 2012. 38(9): p. 1182-1186.
- Chavarro JE et al. Iron Intake and Risk of Ovulatory Infertility. *Obstetrics & Gynecology*, 2006. 108(5): p. 1145-1152
- I C et al. Ascorbic acid and infertility treatment. *Cent Eur J Public Health*, 2003.
- Chavarro JE et al. Protein intake and ovulatory infertility. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 2008. 198(2): p. 210.e1-210.e7.