

Suppletierichtlijn Zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan nutriënten verhoogd. Vergeleken met de algemene bevolking zijn er voor zwangere vrouwen enkele afwijkende aanbevelingen. Tekorten aan essentiële voedingsstoffen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding gegeven wordt kunnen nadelige gevolgen hebben voor zowel moeder als kind. Suppletie is gericht op het aanvullen van tekorten in de voeding.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Foliumzuur Behoeftte tijdens de zwangerschap is verhoogd Vermindert de kans op een neuraalbuisafwijking	starten bij zwangerschapswens tot min. 10 weken zwangerschap	● ● ●
Vitamine D Verlaagt risico's op zwangerschapsdiabetes, een laag geboortegewicht i.r.t. de zwangerschapsduur en astma-achtige symptomen bij het kind	10-25 mcg	● ● ●
IJzer* Vermindert de kans op bloedarmoede, vermoeidheid en laag geboortegewicht	15 mg	● ● ●
Jodium Noodzakelijk voor een goed werkende schildklier Verlaagt het risico op een trage schildklierwerking Belangrijk voor de groei en hersenontwikkeling van het ongeboren kind	150-200 mcg	● ● ●
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Voor vrouwen die geen of te weinig vis eten Verminderen de kans op vroeggeboorte en een laag geboortegewicht DHA draagt bij aan de ontwikkeling van de hersenen van het kind	1.000 mg waarvan 250-450 mg DHA	● ●
Probiotica: multi-strain, multi-species Vermindert de kans op het ontwikkelen van atopisch eczeem bij het kind Vermindert de kans op constipatie tijdens de zwangerschap	Minimaal 10 ⁹ cfu**	● ●
Calcium Verlaagt (bij lage inname via de voeding) het risico op vroeggeboorte, zwangerschapshypertensie en pre-eclampsie	voeding aanvullen met een supplement tot 1.000 mg (laatste 20 weken van de zwangerschap)	● ◐
Magnesium Vermindert de kans op spierkrampen	400 mg	●

* IJzer in de vorm van ijzerbisglycinaat geeft minder kans op constipatie of maag-darm-klachten.

** cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Constipatie

Aandachtspunten

- Een multi speciaal voor zwangeren en bij borstvoeding bevat vaak de extra vitaminen en mineralen die belangrijk zijn tijdens deze periode.
- Adviseer om alcohol en lever te mijden, niet te veel cafeïne, leverproducten, soja en zoethout te consumeren en te letten op de inname van andere schadelijke stoffen (bepaalde soorten vis en kruidenthee, lood in kraanwater, te bruine of zwarte verkleuring van voedingsmiddelen bij bakken). Ook zijn hygiënemaatregelen extra belangrijk om infecties met listeria en toxoplasma te voorkomen.
- Tekorten aan vitamine D worden geassocieerd met pre-eclampsie en osteoporose bij het kind op latere leeftijd.
- Een tekort aan vitamine B12 verhoogt de kans op bloedarmoede en neuraalbuisdefecten.
- Het is ter preventie van neuraalbuisdefecten van belang al vóór de zwangerschap foliumzuur te gebruiken.
- Kies een probioticum speciaal voor zwangeren. Per individu kan het soort en dosering verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Gezondheidsraad: Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen. Nr. 2021/26, Den Haag, 22 juni 2021.
- Niers L et al. The effects of selected probiotic strains on the development of eczema (the PandA study). Allergy, 2009.
- de Milliano I et al. Is a multispecies probiotic mixture effective in constipation during pregnancy? 'A pilot study'. Nutr J, 2012, 11: p. 80.
- Luo, L., Zhou, K., Zhang, J., et al. Interventions for leg cramps in pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020, 12.