

Gezonde gewoontes aanleren vóór zwangerschap

Moeder, kind én vader profiteren van een gezonde leefstijl. Graag aan te leren vóór de zwangerschap. Het preconceptie-spreekuur ‘Gezond Zwanger Worden’ in het Erasmus MC ondersteunt vrouwen en mannen om zich beter op een zwangerschap voor te bereiden.

Het klinkt logisch: wie zwanger wil worden, moet gezond leven en eten. Uit diverse studies blijkt immers dat roken, drinken van alcohol, ongezond eten en obesitas, naast het niet innemen van een tabletje foliumzuur, een ongunstig effect kan hebben op de vruchtbaarheid en het verloop van de zwangerschap. Door al vóór de zwangerschap een gezonde voeding en leefstijl aan te nemen, kunnen toekomstige ouders ook zelf bijdragen aan een goede zwangerschap, de gezondheid van hun kind én hun eigen gezondheid.

Dr. Régine Steegers-Theunissen, professor in de periconceptie epidemiologie in het Erasmus MC te Rotterdam, doet al 25 jaar onderzoek naar de invloed van voeding en leefstijl. “Voeding en leefstijl leveren een bijdrage aan het succes om zwanger te worden, maar ook aan het verloop van de zwangerschap”, zegt zij. “Er zijn steeds meer aanwijzingen dat ook het verloop van de zwangerschap, of het kind gezond geboren wordt, met een laag geboortegewicht of met een groeivertraging, gevolgen heeft voor de gezondheid van het kind op latere leeftijd. Daarnaast laten eerste studies zien dat als een zwangerschap niet goed verloopt - de moeder krijgt bijvoorbeeld hoge bloeddruk of pre-eclampsie - dat die moeder ook een verhoogd risico heeft om op latere leeftijd hart- en vaatziekten te krijgen.”

Volgende generaties

De meeste gezondheidswinst en economische winst behalen we in de toekomst naar verwachting in de preventieve geneeskunde. Preconceptiezorg, zorg voorafgaand aan de zwangerschap, neemt daarin een belangrijke plaats in. Het gaat niet alleen om de huidige zorg voor aanstaande ouders, maar impliciet investeren we zo in de gezondheid van volgende generaties.

Sinds 2007 biedt de afdeling Verloskunde en Vrouwenziekten van het Erasmus MC het preconceptiespreekuur ‘Gezond Zwanger Worden’ (GZW-spreekuur) aan. Het doel van het spreekuur is het opsporen van voeding- en leefstijlrisicofactoren bij paren met een zwangerschapswens. Aan de hand hiervan wordt hen een persoonlijk advies en begeleiding geboden, waarna zwangerschap wordt nagestreefd.

Het ziekenhuis kende al het specialistische preconceptie-spreekuur voor paren met een verhoogd medisch risico. Iedereen die op dit spreekuur komt voor een eerste consult vanwege een zwangerschapswens, krijgt automatisch ook een GZW-consult. De paren die worden gezien hebben of problemen om zwanger te worden of hebben eerder een problematische zwangerschap doorgemaakt, zoals een aangeboren afwijking, hoge bloeddruk of herhaalde miskramen.

Leefstijl man ook van belang

Het GZW-spreekuur richt zich vooral op voeding en leefstijl. En zowel op mannen als vrouwen. Steegers: “De leefstijl van de man is ook belangrijk om zwanger te worden. Dit heeft te maken met de invloed op de kwaliteit van de zaadcellen. Misschien is het ook van belang voor de gezondheid van het kind en het verloop van de zwangerschap, maar daar weten we nog erg weinig van. Verder kunnen mannen hun vrouwen ondersteunen. Als een vrouw gezond moet eten, is het fijn als de man er ook aan meedoet. Dat geldt ook sterk bij stoppen met roken.”

De paren die het GZW-spreekuur bezoeken, vullen vooraf vragenlijsten in over risicofactoren die met de leefstijl te maken hebben. Daarnaast beantwoorden ze vragen op de website www.zwangerwijzer.nl. Tijdens het spreekuur wordt bloed-



iStockphoto

Voeding en leefstijl leveren een bijdrage aan het succes om zwanger te worden en aan het verloop van de zwangerschap.

onderzoek gedaan en worden bloeddruk, gewicht en lengte gemeten. De 'preconceptie counselor' (arts-onderzoeker of student geneeskunde) bespreekt met het paar aan de hand van de vragenlijsten de eventuele risicofactoren voor de vruchtbaarheid en de zwangerschap. De paren krijgen schriftelijk voorlichtingsmateriaal mee en ontvangen thuis een brief met een verslag van het gesprek. Bij medische risicofactoren worden ze verwezen naar het spreekuur voor specialistische medische preconceptiezorg. Na drie maanden is er een follow-up en wordt weer een vragenlijst ingevuld.

Zwangerschap is stresstest

Steegers: "De gezondheid van de moeder en vooral het verloop van de zwangerschap vormen een soort stresstest voor de gezondheid van de vrouw in het latere leven. Bij ongeveer 80-90 procent van de gestoorde zwangerschapsuitkomsten spelen ongezonde voeding en leefstijlfactoren een rol. Daar kun je relatief gemakkelijk iets aan doen, want zover we nu weten kun je op het gebied van de structuur van de genen nauwelijks invloed uitoefenen."

Uit de eerste onderzoeken bleek dat 64 procent van de vrouwen die het spreekuur bezocht, foliumzuur slikt. Uit eerder Nederlands onderzoek blijkt dat afkomst en sociaal economische status ook bepalend zijn. Veel meer autochtone dan allochtone vrouwen gebruiken foliumzuur en laag opgeleiden slikken minder dan hoog opgeleide vrouwen.

"We zien verder een verbetering van de inname van groente en fruit en dat mensen met obesitas afvallen. De uitkomsten zijn gebaseerd op de eerste 420 paren waarvan slechts 25 procent na drie maanden terugkomt. We zijn nu met heel grote analyse bezig van de onderzoeksresultaten van 1300 paren."

Normale adviezen

De adviezen die de paren op het spreekuur krijgen, zijn de normale adviezen om gezond te leven, plus het extra foliumzuuradvies voor de vrouw. Steegers: "Alle vrouwen die zwanger willen worden, adviseren wij om foliumzuur 400 microgram per dag te gebruiken en een gezonde voeding met voldoende groente, fruit, vlees, vis en olijfolie, dus min of meer het mediterrane dieet. We schenken vooral aandacht aan gevarieerde voeding met minimaal tweehonderd gram groenten en twee stuks fruit per dag, want daar zit bij de meeste mensen het probleem. Bijna niemand in Nederland in deze leeftijdscategorie, zelfs niet mensen die zwanger willen worden, eet voldoende groente en fruit. Als ze de aanbevolen hoeveelheid gebruiken is het heel mooi." De andere adviezen zijn: stoppen met roken en geen alcoholgebruik. Dat geldt voor de vrouw tot ze zwanger is en ook tijdens de zwangerschap. De man wordt ook afgeraden alcohol te gebruiken tijdens de zwangerschap, want dat stimuleert zijn vrouw om de alcohol ook te laten staan. Verder regelmatig bewegen: per dag een half uur flink doorlopen.

Op het spreekuur worden geen vermageringsdiëten voorgeschreven. "We besteden wel aandacht aan overgewicht en het ontstaan hiervan door een ongezonde leefstijl. Wie zich houdt aan de adviezen voor gezonde voeding en vooral ook voldoende beweegt, zal afvallen. Het gaat om een verandering in leefstijl, waardoor mensen een gezond gewicht krijgen en behouden. Dat is zeker niet eenvoudig, daarvoor moet er nog heel veel gebeuren en het is dan ook een taak van iedereen om elkaar daarbij te helpen."

'Catch-up growth'

Hoe zit het met overgewicht bij het kind tijdens zwangerschap en is dit al te beïnvloeden? "Dat weten we nog niet, maar er wordt wel veel onderzoek naar gedaan", aldus Steegers. "Je kunt een bepaalde aanleg beïnvloeden tijdens de zwangerschap. Er zijn aanwijzingen dat er een associatie is tussen een laag geboortegewicht en overmatige 'catch-up growth' (inhaalgroei). De kinderen met een laag geboortegewicht of een groeivertraging die postnataal extreme 'catch up growth' vertonen, hebben mogelijk meer kans op obesitas. Er is een eerste verband gelegd, maar het is nooit voor

honderd procent de enige verklaring. Een moeder die overgewicht heeft, krijgt soms juist kleine kinderen. Als die kinderen op gewicht blijven tijdens hun postnatale leven, is het niet zo'n probleem. Maar als die tijdens die periode te veel voeding krijgen, neemt het risico op obesitas ook weer toe."

Dit heeft misschien te maken met het programmeren van de genen. Naast de structuur van de genen gaat het om het (re)programmeren. Dit betekent een programma opzetten waarin genen aan en uit staan. Dat aan- en uitzetten wordt vooral beïnvloed door voeding en leefstijl tijdens de zwangerschap. Sommige veranderingen van dat aan- en uitzetten zijn definitief en andere reversibel. Zijn ze definitief dan bepaalt dit een bepaalde gevoeligheid in verdere het leven, maar als de genen reversibel geprogrammeerd zijn, kun je dit proces misschien beïnvloeden.

E-health tools

Het GZW- spreekuur screent niet alleen aanstaande ouders, maar adviseert en begeleidt hen ook zo goed mogelijk. "Wil je het goed doen, dan moet je er een apart spreekuur voor inrichten," zegt Steegers. "Het is nu eenmaal heel moeilijk om voeding en leefstijl te veranderen. In eerste instantie moet je de mensen bewust maken, dan motiveren om te veranderen en dan moeten ze dat gedrag ook nog volhouden. Dat vraagt een heel intensieve begeleiding, waarvoor we ook e-health tools aan het ontwikkelen zijn. We hopen deze tools medio dit jaar te kunnen laten zien, al moeten ze dan nog wel eerst getest worden."

Karien Vissers

Literatuur

- 1 Temel S, et al. Lifestytle and conception. Chapter 2 in Textbook of Periconceptional Medicine. Macklon NS, Greer IA, Steegers EA (Eds), Informa UK Ltd, 2009.
- 2 Hammiche F, et al. Speciaal preconceptie spreekuur voor voeding en leefstijl in het Erasmus MC in Rotterdam. *Medisch Contact* 2008; 63: 1672-1675.
- 3 Vujkovic M, et al. The preconception Mediterranean dietary pattern in couples undergoing in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection treatment increases the chance of pregnancy. *Fertil Steril*. 2010;94(6):2096-101.
- 4 Vujkovic M, et al. Associations between dietary patterns and semen quality in men undergoing IVF/ICSI treatment. *Hum Reprod*. 2009 Jun;24(6):1304-12.
- 5 Steegers-Theunissen RP, et al. Periconceptional maternal folic acid use of 400 µg per day is related to increased methylation of the IGF2 gene in the very young child. *PLoS One* 2009;4(11):e7845.
- 6 Timmermans S. et al. Periconception folic acid supplementation, fetal growth and the risks of low birth weight and preterm birth: the Generation R Study. *Br J Nutr*. 2009;30:1-9. IF2:764 Q1.

Internet

Zwangerwijzer Erasmus MC: www.zwangerwijzer.nl

CV Régine P.M. Steegers-Theunissen, MD, PhD

Opleiding(en): Medicijnen

Functie(s): Professor in de periconceptie epidemiologie in het Erasmus MC te Rotterdam

Werk: Afdeling Verloskunde en Vrouwenziekten

Plaats: Rotterdam

The screenshot shows the website www.zwangerwijzer.nl. The main heading is "Denkt u aan kinderen krijgen?". Below the heading, there is a paragraph of text explaining the purpose of the questionnaire. There are two buttons: "VROUWEN klik hier" and "MANNEN klik hier". Below these buttons, there is a photo of a woman and a small bar chart. At the bottom of the page, there is a footer with the text "© Stichting Erfocentrum en Erasmus MC 2004-2009" and the logos for "erfo centrum" and "Erasmus MC".