



Bloedarmoede tijdens de zwangerschap

Wat is bloedarmoede?

We spreken van bloedarmoede (anemie) wanneer er te weinig rode bloedcellen in je bloed zit of wanneer deze niet goed werken. In de rode bloedcel zit hemoglobine, dat zuurstof vervoert vanuit de longen naar de andere delen van je lichaam. Als het hemoglobinegehalte (Hb) van je bloed te laag is, kan het bloed minder zuurstof vervoeren.

Wat zijn de verschijnselen?

Door bloedarmoede kan je je moe en zwak voelen. Bij inspanning word je sneller kortademig. Verder kunnen er klachten optreden zoals duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn en oorsuizen. Bleekheid treedt pas op als het Hb sterk is verlaagd. Deze klachten kunnen ook voorkomen zonder dat je bloedarmoede hebt.

Hoe ontstaat bloedarmoede tijdens de zwangerschap?

Meestal is het een tekort aan ijzer, maar een tekort aan foliumzuur of vitamine B12 kan ook de oorzaak zijn. Soms een erfelijke afwijking van de hemoglobine.

Tekort aan ijzer:

- Extra ijzerverbruik gedurende de zwangerschap, onder andere voor de groei van de baby. De ijzerinname is groter als je een tweeling verwacht of als je binnen een jaar na een vorige zwangerschap opnieuw zwanger bent.
- Een ernstig tekort aan ijzer in de voeding (soms bij vegetariërs of bij onvoldoende gevarieerde voeding).
- Verminderde opname van ijzer in de darm (middelen tegen maagzuur kunnen deze bijwerking hebben).

Tekort aan foliumzuur:

- Dit wordt meestal veroorzaakt door een tekort aan foliumzuur in de voeding, bijvoorbeeld bij mensen met een streng dieet of mensen met weinig eetlust.

Tekort aan vitamine B12:

- Dit kan bij vegetariërs voorkomen, maar is zeldzaam.

Adviezen:

Gezond en gevarieerd eten en gebruik van vitamine C bij de maaltijd stimuleert de opname van ijzer uit de voeding. Het innemen van melkproducten, koffie of thee bij de maaltijd kan de opname van ijzer remmen.

Ijzer zit vooral in graanproducten, alle soorten vlees en vis, eieren, aardappelen en peulvruchten, alle soorten groenten (vooral spinazie, andijvie, broccoli, courgette, tomaten, postelein en schorseneren), appelstroop, gedroogd fruit en noten.

Foliumzuur zit vooral in lever, asperges, spinazie, broccoli, volkorenproducten en peulvruchten. Vitamine B12 zit uitsluitend in dierlijke producten zoals vlees, vis en melkproducten.

Behandeling:

Bloedarmoede is meestal goed te behandelen met ijzerpillen (staaltabletten). Deze pillen kunnen maagklachten, verstopping en zwarte ontlasting als bijwerking hebben. Veel drinken, vezelrijk eten en voldoende beweging helpen tegen verstopping. Maagzuurremmers kunnen de opname van ijzer verminderen. Foliumzuur krijg je zo nodig in de vorm van pillen voorgeschreven. Vitamine B12 in de vorm van injecties.