



Meedoen aan FoliumzuurExtra:

Foliumzuur slikken voor de wetenschap en voor de moeders en kinderen van de toekomst

Dat het goed is om foliumzuur te slikken als we zwanger willen worden, weten we eigenlijk allemaal wel. En dat het werkt tegen aangeboren afwijkingen is wetenschappelijk bewezen. Nu, zo'n 20 jaar na de onderzoeken die de basis legden voor het advies om daarom foliumzuur te slikken van vier weken voor conceptie tot twaalf weken zwangerschap, is er een nieuw onderzoek gaande. Met het onderzoek FoliumzuurExtra wordt bekeken wat het effect is als vrouwen meer en langer foliumzuur slikken.

Fenneke Blom is van het VU medisch centrum in Amsterdam en is aanjager van het onderzoek dat sinds juli 2012 loopt. “Dát foliumzuur werkt is duidelijk, het is al heel lang bekend dat foliumzuur de kans op een baby met een open ruggetje verkleint. Maar mogelijk maakt een hogere dosering foliumzuur die kans nog kleiner. Ook zou foliumzuur kunnen helpen bij het voorkomen van andere aandoeningen, zoals een aangeboren hartafwijking bij het kind of zwangerschapsvergiftiging bij de moeder. Dat is wat we met het onderzoek FoliumzuurExtra willen onderzoeken.”

Er zijn 5000 vrouwen uit Noord Nederland nodig voor het onderzoek.

Voor het onderzoek zijn 5000 vrouwen nodig die van plan of bezig zijn zwanger te worden. Ze moeten in Fryslân, Groningen of Drenthe wonen. En dat is niet voor niets. Fenneke's collega Tamar Kruit vertelt: “Nergens anders in Nederland worden gegevens over aangeboren afwijkingen zo nauwkeurig geregistreerd als in Noord Nederland. Eurocat in Groningen is daar verantwoordelijk voor en hun database vormt daarmee een nauwkeurige en zeer betrouwbare bron van gegevens voor ons onderzoek. Er wordt gezocht naar gebieden waar het onderzoek ook gedaan zou kunnen worden. Maar op dit moment zijn alleen in een gebied in Italië de omstandigheden net als in Noord Nederland goed genoeg om het onderzoek te kunnen doen.”

Wat kunnen betekenen voor de moeders en kinderen van de toekomst, dat is voor mij belangrijk.

Kirsten en Daniël Grond uit Stiens zijn vader en moeder van Dominique (4) en zouden graag een tweede kindje willen. Kirsten doet mee met het onderzoek FoliumzuurExtra sinds januari van dit jaar. “Ik heb eerder aan onderzoeken meegedaan, onze dochter hoort niet goed en heeft sinds ze vier maanden is een gehoorapparaatje. Met verschillende testen is onderzocht wat er verbeterd kan worden aan haar gehoor. Door mee te doen aan onderzoek en zo wat te kunnen bijdragen voor andere ouders die er mee te maken krijgen is een geweldig gevoel. Ik hoefde dan ook niet lang na te denken toen ik een brief via de apotheek kreeg over het onderzoek FoliumzuurExtra. Het was voor mij al een gewoonte om foliumzuur te slikken, meedoen aan het onderzoek betekent eigenlijk niet meer dan met die gewoonte doorgaan, maar dan op de achtergrond, want daar merk je echt niets van, gevolgd door een onderzoeksteam en het één keer per kwartaal invullen van een vragenlijst. Het onderzoek kwam betrouwbaar op me over, ondanks dat je niet weet hoeveel foliumzuur je dagelijks slikt. Maar de dosering is altijd verantwoord en teveel slikken kan eigenlijk niet. Daarom

durfde ik het wel aan. Dat de uitkomsten van het onderzoek wat kunnen betekenen voor de moeders en kinderen van de toekomst, is voor mij belangrijk.

Meedoen kan al nog voor je stopt met anticonceptie.

Kirsten is één van de 300 vrouwen die op dit moment meedoen aan FoliumzuurExtra. Het onderzoeksteam is hard op zoek naar meer deelnemers. Fenneke: “Het is natuurlijk een moeilijke doelgroep om te bereiken. Een kinderwens houdt je vaak voor jezelf of binnen het gezin. En er is geen instantie die we kunnen benaderen waar een lijst met potentiële deelnemers bekend is.” Daarom worden vrouwen zoveel mogelijk gewezen op het onderzoek via apotheken, de media en posters bij bijvoorbeeld verloskundigen en peuterspeelzalen. Ook wordt er geprobeerd vrouwen duidelijk te maken dat zij al in een heel vroeg stadium mee kunnen doen aan het onderzoek. Tamar: “Het is al een paar keer voorgekomen dat een deelnemer binnen vier weken na start met het onderzoek zwanger raakte. Helaas kan ze dan niet meer meedoen aan het onderzoek omdat het foliumzuur langer de tijd nodig heeft aantoonbaar zijn werking te kunnen gaan doen. Daarom roepen we vrouwen die geïnteresseerd zijn op zich aan te melden zodra ze weten dat ze willen beginnen met het waarmaken van hun kinderwens. Je kunt dus bijvoorbeeld al meedoen wanneer je weet dat je over drie weken gaat stoppen met de pil.”

– Kader –

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is hetzelfde als vitamine B11 en kan al voor de conceptie van invloed zijn op aangeboren afwijkingen bij baby's. Het pilletje dat een vrouw iedere dag slikt, of het foliumzuur in een multivitamine, is de kunstmatige variant. Folaat is hetzelfde als foliumzuur, maar dan de natuurlijke variant die vooral terug te vinden is in bladgroenten. Maar wil het foliumzuur effect hebben, dan is een kunstmatige vorm noodzakelijk. Om voldoende foliumzuur uit het dagelijks voedsel te halen zouden we 650 spruitjes per dag of 30 bruine boterhammen moeten eten. Dat is natuurlijk niet te doen en daarom is het landelijke advies voor vrouwen met een kinderwens, dagelijks 0,4mg foliumzuur te slikken.

