

Ondergewicht en zwangerschap

Ondergewicht betekent dat je minder weegt dan goed is voor je gezondheid. Een te laag gewicht kan een risico voor je gezondheid zijn. Daarom is het belangrijk om aan te komen. Met ondergewicht kun je een tekort krijgen aan essentiële voedingsstoffen, je afweer kan achteruitgaan en je kunt je sneller lusteloos en moe voelen.

Wanneer heb je ondergewicht?

Ondergewicht is eenvoudig vast te stellen met de Body Mass Index (BMI). De Body Mass Index is een getal dat een indicatie geeft of je lichaam het gezonde gewicht heeft. Om de BMI van iemand te berekenen heb je de lichaamslengte en het lichaamsgewicht nodig. Je kunt zelf je BMI berekenen door je gewicht in kilo's te delen door je lengte in meters in het kwadraat. Stel: je weegt 75 kilo en bent 1,80 meter lang. Je kunt als volgt je BMI berekenen: $75 / (1,80 \times 1,80) = 23,1$. Dit betekent dat je een gezond gewicht hebt. Je hebt ondergewicht bij een BMI van onder de 18,5. Ondergewicht ontstaat als de hoeveelheid energie die iemand binnenkrijgt via eten en drinken langere tijd minder is dan het lichaam verbruikt.

Ondergewicht kan komen door onder andere:

- Gebrek aan eetlust, bijvoorbeeld door verminderde smaak en geur, een ziekte of bij gebrek aan beweging.
- Kauw- en slikproblemen.
- Een slecht werkende darm. De darm kan dan minder voedingsstoffen opnemen, bijvoorbeeld door een darminfectie of darmaandoening.
- Bijwerking van medicijnen
- Angst, eenzaamheid, verdriet, depressiviteit. Iemand met een depressie heeft mogelijk geen trek of heeft geen fut om boodschappen te doen en te koken.
- Een eetstoornis.
- Een verhoogd energiegebruik, bijvoorbeeld bij een infectie of kanker.

Ondergewicht en zwangerschap

Vrouwen met ondergewicht hebben vaker een verstoorde menstruatiecyclus. Het ondergewicht remt de eisprong, waardoor zij minder snel zwanger zullen worden. Wanneer een vrouw toch zwanger wordt kan het lage gewicht voor complicaties zorgen.

Meer kans op miskramen

Vrouwen met ondergewicht hebben meer kans op een miskraam dan vrouwen met een gezond gewicht. Dit komt door het hormoon leptine. Leptine wordt door vetweefsel aangemaakt en heeft een gunstig effect op de groei van de baarmoeder en het innestelen van een embryo. Vrouwen met ondergewicht hebben minder vetweefsel en dus minder leptine, wat de kans op miskramen verhoogd.

Grotere kans op een laaggeboortegewicht

Ondergewicht voor de zwangerschap geeft meer kans op groeivertraging bij de baby. Bij vrouwen met een laag BMI voor de zwangerschap komt een laag geboortegewicht twee keer zo vaak voor dan bij vrouwen met een gezond gewicht. Een baby met een laag geboortegewicht brengt meer risico's met zich mee dan een baby met een gezond gewicht. Er wordt gesproken van een laag geboortegewicht wanneer een baby een gewicht heeft dat te laag is voor de duur van de zwangerschap.

Vaker vroeggeboorte

We spreken van een vroegtijdige geboorte wanneer het kind geboren wordt na een zwangerschap korter dan 37 weken. Het is nog niet helemaal duidelijk waardoor de vroegtijdige geboorte ontstaat bij vrouwen met ondergewicht. Het lijkt erop dat door lange voedingstekorten de placenta minder goed werkt. Hierdoor komen stresshormonen vrij. Dit kan de weeën op gang brengen. Ook kan het afweersysteem van het lichaam verlaagd zijn door een tekort aan voedingsstoffen. Hierdoor treden er sneller infecties en ontstekingen op. De kans op een vroeggeboorte wordt dan groter.

Het gewicht moet toenemen

Het is belangrijk dat de moeder tijdens de zwangerschap in gewicht aankomt voor de ontwikkeling van de baby. Meestal is de gewichtstoename van de moeder in de eerste drie maanden minimaal. Pas daarna kom je meer aan. Je kunt advies vinden over voeding op www.voedingscentrum.nl/zwanger. Wil je advies over voeding en gewicht? Dan kun je altijd contact zoeken met een diëtist. Vraag hiernaar bij je huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

Kans op ijzertekort

Veel vrouwen met ondergewicht (met name vrouwen met anorexia) hebben een tekort aan ijzer in hun bloed. Dit komt vaak doordat zij weinig vis of vlees eten. Het ijzertekort kan leiden tot bloedarmoede.

Risico's van ondergewicht na de bevalling

Vrouwen met ondergewicht hebben door tekorten meer kans op het ontwikkelen van een post partum depressie en moeilijkheden bij het geven van de borstvoeding. Ondersteuning van een diëtist en/of lactatiekundige kan wenselijk zijn in de periode na de bevalling.

Begeleiding bij ondergewicht

Er wordt geadviseerd een normaal BMI (18,5-25) na te streven voordat je zwanger wordt. De kans om zwanger te worden is dan groter en je loopt minder risico's. Er kan hiervoor een preconceptioneel consult (adviesgesprek voor de bevruchting) worden aangevraagd bij de verloskundige of huisarts. Zij kunnen ondersteuning en advies geven voor een gezonde leefstijl en je zo nodig verwijzen naar een diëtist voor hulp bij het behalen van een normaal gewicht.