



FOLIUMZUUR EN ZWANGERSCHAP

Ik wil zwanger worden en foliumzuur gaan gebruiken. Nu vraag ik me af voor welke vorm ik het beste kan kiezen: een enkelvoudig supplement of multivitamine-supplement?

Rinske van den Barg, deskundige van supplementinfo.nl:

Foliumzuur speelt een belangrijke rol bij de deling van de cellen tijdens de groei. Het verlaagt de kans op de ge-

boorte van een kind met een open ruggetje. Om die reden raadt de overheid sinds 1993 alle vrouwen die zwanger willen worden aan om foliumzuur te nemen gedurende een periode van ten minste vier weken voor de conceptie tot acht weken daarna. Het nemen van extra foliumzuur tijdens de zwangerschap is om veel meer redenen belangrijk. Zo zorgt het ook voor minder kans op een laag geboortegewicht en het goed functioneren van de placenta (moederkoek). Bovendien voorkomt het waarschijnlijk ook gedragsproblemen bij peuters.

Foliumzuur werkt nauw samen met vitamine B6 en vitamine B12. Daarnaast zijn ook andere voedingsstoffen belangrijk voor en tijdens de zwangerschap. Een multivitamine voorziet in de meeste van die voedingsstoffen, maar er bestaat dan ook kans op overdosering van bijvoorbeeld te veel vitamine A. Kies om die reden altijd voor een supplement dat speciaal voor zwangere vrouwen is.

DROGE OGEN

Ik las over het reinigen van de ooglidranden om droge ogen tegen te gaan. Hoe werkt dit en wanneer heeft dit zin?

Mascha van Wamelen, contactlens-specialist en oogmeetskundig opticien:

Door onvoldoende traanproductie kun-

je last hebben van droge, rode ogen. Dit ontstaat doordat de kleine kliertjes (de kliertjes van Meibom) die zich rond het oog bevinden in de ooglidrand verstopt raken. Daardoor is het ooglid wat schilferig of rood. Maak de oogleden rondom schoon met water en een klein beetje babyshampoo. Hierdoor kunnen de randen weer rustig worden en verbetert de productie van traanvocht misschien. Ook bevochtigingsdruppels (kunsttranen) kunnen verlichting geven. Vraag bij langdurige klachten altijd hulp aan een oogmeetskundig specialist, huisarts of oogarts.

GLUTENVRIJ & TE KORT AAN VOEDINGSSTOFFEN

Ik eet glutenvrij en wil voorkomen dat ik voedingsstoffen tekortkom. Hoe doe ik dat?

Laura Kool, diëtist van De Nederlandse Coeliakie Vereniging:

Het leven met een glutenvrij dieet omvat meer dan alleen het gluten uit je voeding halen.

Bij een glutenvrij dieet loop je makkelijk het risico te weinig voedingsvezels, jodium, vitamine B1, foliumzuur en ijzer binnen te krijgen. Dit zijn namelijk voedingsstoffen die veel in graan(producten) zitten, bijvoorbeeld in volkoren tarwebrood.

Een paar algemene adviezen zijn: kies voor brood dat gemaakt is met jodiumhoudend bakkerszout en waar veel vezels in zitten. Kies bij pastasoor-



PANEL

Michelle Haaksman

Irma Leijten

Laura Kool

Mascha van Wamelen

Rinske van den Barg

ten voor een volkorenpasta, gemaakt van bijvoorbeeld boekweitmeel, of voor een pasta gemaakt van peulvruchten (linzen, erwten). Neem volop producten die van nature glutenvrij zijn: groenten, fruit, zilvervliesrijst, aardappelen en noten.

Nog een belangrijk punt is dit: glutenvrije producten bevatten vaak veel suiker, vet en zout en weinig vezels. Omdat ze voor iemand met een glutenvrij dieet tot het dagelijks dieet behoren, loop je het risico om te veel ongezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. Lees dus goed de etiketten.

Een algemeen advies geven over de gewenste aanvullingen op een glutenvrij dieet is lastig. Het hangt ervan af hoe je de glutenvrije producten vervangt. Voor een goed persoonlijk advies is het raadzaam om je voedingspatroon eens door te nemen met een diëtist die gespecialiseerd is in coeliakie en het glutenvrije dieet. Zo'n diëtist vind je op glutenvrij.nl/dietist

doof gevoel of pijn in handen en voeten. Het kan weken tot maanden duren voor zenuw schade is genezen, maar klachten kunnen soms ook blijvend zijn. Vitamine B6 komt voornamelijk voor in eiwitrijk eten, zoals vlees, eieren, vis en peulvruchten. De meeste mensen halen genoeg vitamine B6 uit hun voeding. Een eventueel tekort kan worden aangevuld met extra voeding of met voedingssupplementen met vitamine B6. Deze supplementen zijn vrij verkrijgbaar in Nederland in verschillende doseringen. Een teveel aan vitamine B6 kan komen door het slikken van hooggedoseerde B6-supplementen. Daarom staat sinds 1 oktober 2018 in de Warenwet dat er niet meer dan 21 milligram vitamine B6 per dag in supplementen mag zitten. Voor kinderen is de dagdosering lager.

Er zijn echter nog steeds supplementen op de markt die te veel vitamine B6 bevatten. Ook op internet is vitamine B6 in verschillende hoeveelheden te

koop. Kijk altijd op het etiket als je supplementen met vitamine B6 koopt en neem geen supplementen met meer dan 21 milligram per dag. Ervaar je klachten bij het gebruik van vitaminen of heb je vragen? Bespreek dit altijd met je arts of apotheker. Wil je een bijwerking melden? Dit kan via mijnbijwerking.nl

SLAPEN

Ik slaap erg licht en schiet van alles wakker. Kan ik dieper leren slapen?

Irma Leijten, senior slaapcoach en trainer slaapcoaches:

Er zijn mensen die van nature waakzamer zijn dan anderen. Daar kun je niets aan doen, die hogere alertheid heb je van Moeder Natuur meegekregen. Als je de vergelijking maakt met autorijden, dan zou je kunnen zeggen dat je daardoor gemakkelijker gas kunt geven en wat lastiger de rem kunt vinden. De rem is nodig om diep te slapen.

Je kunt wel investeren in het leren remmen. Een eerste stap is overdag bewust je alertheid laten varen, het gas los te laten, door even te gaan zitten en helemaal niets te doen. Niet lezen, puzzelen of opstaan om iets te doen, alleen zitten en stoppen met gas geven. Begin eens met vijf minuten en bouw dat uit naar een kwartier. Hierdoor geef je je brein het signaal dat het tot rust mag komen, wat nodig is voor diepe slaap. 📄



ZENUWPIJN EN VITAMINE B6

Ik heb last van zenuwpijn. Kan dit door een teveel aan vitamine B6 komen?

Michelle Haaksman, Bijwerkingencentrum Lareb:

Ja, dat kan! Als je lange tijd te veel vitamine B6 (pyridoxine) binnenkrijgt, kan dit leiden tot zenuw schade. Bekende klachten zijn tintelingen, een