

Verloskunde

# Calcium tijdens de zwangerschap

Het innemen van voldoende calcium (1000 tot 2000 mg) per dag is belangrijk tijdens de zwangerschap. Het maakt de kans op zwangerschapsvergiftiging met bijna de helft kleiner. De kans op een te hoge bloeddruk wordt zelfs 65% lager.

## Zwangerschapsvergiftiging

Zwangerschapsvergiftiging (ook wel pre-eclampsie genoemd) is een ziekte die tijdens de zwangerschap kan ontstaan. U hebt dan een te hoge bloeddruk en te veel eiwitten in de urine. Zwangerschapsvergiftiging kan schadelijk zijn voor u en uw baby.

De oorzaak van zwangerschapsvergiftiging is niet bekend. Wel blijkt uit onderzoek dat zwangerschapsvergiftiging vaker voorkomt bij vrouwen die te weinig calcium binnenkrijgen.

## Wat is calcium?

Calcium is een mineraal dat belangrijk is voor de botopbouw en voor een goede werking van de spieren en het zenuwstelsel.

Calcium zit in melk(producten), kaas, groente, noten en peulvruchten. Als u helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt, is er een grote kans op een tekort aan calcium.

In deze tabel ziet u hoeveel calcium er in bepaalde voedingsproducten zit:

Product	Calcium
1 glas melk	175 mg
Schaaltje yoghurt/kwark	200 mg
Plak 20-30+ kaas	200 mg
Snee tarwebrood	15 mg
Handvol amandelen	140 mg
Handvol walnoten	60 mg
150 gr rucola sla	400 mg
200 gr spinazie	350 mg
200 gr sperziebonen	110 mg
200 gr boerenkool	360 mg
Haring 1 stuks	100 mg
Lekkerbekje 100 gr	100 mg

## **Aanbevolen hoeveelheid**

Het Voedingscentrum adviseert zwangere vrouwen elke dag minimaal 1000 mg (1 gram) calcium in te nemen.

Uit onderzoek blijkt dat 42% van de zwangere vrouwen in Nederland minder dan 800 mg calcium per dag binnenkrijgt. Ook als u multivitaminen gebruikt, kunt u te weinig calcium binnenkrijgen. In multivitaminen voor zwangere vrouwen zit gemiddeld 120 mg calcium. Dit is dus veel minder dan het dagelijkse advies.

## **Twijfelt u of u wel genoeg calcium binnenkrijgt?**

Met de eetmeter van het Voedingscentrum kunt u bijhouden hoeveel calcium u via uw voeding binnenkrijgt: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

## **Calciumtabletten**

U kunt er voor kiezen om calciumtabletten te slikken, zodat u zeker weet dat u genoeg binnenkrijgt.

**Let op:** neem niet meer dan 2000 mg calcium per dag. Vanaf 2500 mg calcium wordt de kans op nierstenen groter.

Calciumtabletten zijn te koop bij de drogist. Er zijn veel verschillende soorten calcium, omdat calcium altijd gebonden is aan een hulpstof.

Er zit verschil in de opname van calcium uit deze tabletten. Calciumtabletten die goed worden opgenomen, hoog geconcentreerd zijn en veilig gebruikt kunnen worden tijdens de zwangerschap zijn:

- Calciumcitraat
- Calciumgluconaat
- Calciumglubionaat
- Calciumcarbonaat

## **Hoog risico op zwangerschapsvergiftiging**

Sommige vrouwen hebben een grotere kans op zwangerschapsvergiftiging. Bijvoorbeeld vrouwen die eerder een zwangerschapsvergiftiging hebben gehad, een hoge bloeddruk of een auto-immuunziekte hebben en/of in verwachting zijn van een tweeling. Deze vrouwen wordt geadviseerd om, ook al krijgen ze genoeg calcium binnen met hun voeding, ook calciumtabletten te slikken.

Uw verloskundige of gynaecoloog bespreekt met u of u een verhoogde kans op zwangerschapsvergiftiging hebt.

## **Combinatie met andere medicijnen**

Het is verstandig om het gebruik van calcium in combinatie met andere medicijnen (bijvoorbeeld voor de schildklier of de bloeddruk) eerst met uw verloskundige of arts te overleggen.

## **Maagzuurremmers**

Gebruikt u maagzuurremmers? Bespreek dan met uw verloskundige of arts of het nodig is om nog extra calcium te slikken. In 1 tablet Rennie zit bijvoorbeeld al 680 mg calciumcarbonaat.

## **Vragen**

Hebt u nog vragen over het gebruik van calcium tijdens de zwangerschap of over zwangerschapsvergiftiging? Stel ze dan gerust aan uw arts of verloskundige.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantoniushuis.nl](mailto:folders@mijnantoniushuis.nl)*