‘Te veel suiker kan in eerste 14 weken van de zwangerschap al invloed hebben’

**Een te hoge suikerwaarde in het bloed van de moeder, kan in de eerste veertien weken van de zwangerschap al een verhoogd risico geven op groeiproblemen en gezondheidsproblemen als ‘leververvetting’.**

**Ineke Westbroek**20-07-21, 14:00 **Laatste update:** 16:40



Dat blijkt uit promotieonderzoek van Madelon Geurtsen (33), kinderarts in opleiding. Ze promoveerde afgelopen maand bij het Erasmus MC op het onderwerp. ,,Ook 1-jarige peuters, die twee of meer zoete drankjes per dag drinken, kunnen op hun 10de leververvetting krijgen. Kinderen met leververvetting, vooral als zij te dik zijn, hebben vaker een hogere bloeddruk, meer aanleg voor suikerziekte en een hoger cholesterolgehalte dan gezonde leeftijdgenootjes.



Lees ook

[](https://www.ad.nl/gezin/handen-en-gebaren-zijn-belangrijk-bij-ontwikkeling-kinderen~af556f2f/%22%20%5Co%20%22%27Handen%20en%20gebaren%20zijn%20belangrijk%20bij%20ontwikkeling%20kinderen%E2%80%99%22%20%5Ct%20%22_self)

**['Handen en gebaren zijn belangrijk bij ontwikkeling kinderen’](https://www.ad.nl/gezin/handen-en-gebaren-zijn-belangrijk-bij-ontwikkeling-kinderen~af556f2f/%22%20%5Co%20%22%27Handen%20en%20gebaren%20zijn%20belangrijk%20bij%20ontwikkeling%20kinderen%E2%80%99%22%20%5Ct%20%22_self)**

[](https://www.ad.nl/koken-en-eten/zwanger-neem-niet-te-veel-sojaproducten-als-tofoe-of-sojamelk~a0be11b9/%22%20%5Co%20%22Zwanger? Neem niet te veel sojaproducten als tofoe of sojamelk" \t "_self)

**[Zwanger? Neem niet te veel sojaproducten als tofoe of sojamelk](https://www.ad.nl/koken-en-eten/zwanger-neem-niet-te-veel-sojaproducten-als-tofoe-of-sojamelk~a0be11b9/%22%20%5Co%20%22Zwanger? Neem niet te veel sojaproducten als tofoe of sojamelk" \t "_self)**

**Zou je kunnen uitleggen wat leververvetting is?**,,Bij leververvetting raakt de stofwisseling verstoord door ongezonde voeding en een ongezonde leefstijl. Vet hoopt zich op in buikorganen, waaronder de lever. Leververvetting kan genezen met regelmatig bewegen en gezonde voeding. Maar, zonder ingrijpen vervet de lever steeds verder en ontstaat een leverontsteking. Andere mogelijke gevolgen zijn suikerziekte en hart- en vaatziekten.

**Ook voor vrouwen die pas net zwanger zijn, speelt dit dus al een rol?**,,Bij moeders in de eerste veertien weken van hun zwangerschap kan een te hoge suikerwaarde een verhoogd risico geven op groeiproblemen en op het ontwikkelen van leververvetting. Veel deelnemers uit het onderzoek komen uit gezinnen met een hoger opleidingsniveau en zijn relatief gezond, qua leefstijl en gewicht. Maar zelfs in deze groep had bijna 3 procent van de onderzochte 10-jarigen een niet-alcoholische leververvetting, bleek uit MRI-scans. Vermoedelijk liggen deze cijfers nog hoger bij mensen die minder gezond leven.”

Voor het eerst is aangetoond dat kinderen al in de eerste duizend dagen van hun ontwikke­ling risico lopen op leverver­vet­ting

Madelon Geurtsen (33), kinderarts in opleiding

**We weten al dat suiker ongezond is, wat is nieuw aan dit onderzoek?**,,Voor het eerst is aangetoond dat kinderen al in de eerste duizend dagen van hun ontwikkeling risico lopen op leververvetting. En daarnaast, dat 1-jarige kinderen, die twee of meer suikerhoudende dranken per dag drinken, een verhoogde kans hebben op leververvetting op tienjarige leeftijd. Leververvetting kan verdwijnen als kinderen minder suiker binnen krijgen.”

**Eten tijdens je zwangerschap**Dat je moet eten voor twee tijdens je zwangerschap is een fabel, maar gezond en gevarieerd eten is wél belangrijk. Lees bij[*Ouders van Nu*](https://www.oudersvannu.nl/zwanger/voeding/eten-tijdens-zwangerschap/?utm_source=ad&utm_medium=nieuwsartikel&utm_campaign=byo)alles over verantwoord en veilig eten tijdens je zwangerschap.

**Betekenen deze resultaten ook dat zwangere vrouwen geen taartjes en koekjes meer mogen eten?**,,Dat hangt af van de stofwisseling, die per persoon verschilt. Vaak komt een te hoog suikergehalte door zwangerschapssuikerziekte, een afwijking in de suikerstofwisseling die bij een op de tien zwangere vrouwen voorkomt. Zwangere vrouwen zijn door enorme veranderingen in hun hormoonhuishouding minder gevoelig voor insuline, dat soms niet meer automatisch wordt aangemaakt, met zwangerschapssuikerziekte als gevolg.”

**Hoe gaat het nu verder?**,,Het bloedsuikergehalte van aanstaande moeders wordt nu pas in het tweede trimester gecheckt. Door al in het eerste trimester te checken, kunnen moeders eerder leefstijladviezen krijgen om de kans op gezondheidsproblemen bij henzelf en hun kinderen te verkleinen. Verder vervolgonderzoek moet aantonen of zo’n eerdere screening daadwerkelijk leidt tot betere gezondheid van kinderen. Ook kunnen artsen en verloskundigen al voorlichting geven aan mensen met een kinderwens.”