

## **Vitamine A en zwangerschap.**

18 februari 20

In de vorige bijdrage hebben we het misverstand rechtgezet dat vitamine A voor cosmetisch gebruik giftig zou zijn. In deze bijdrage wordt er ingegaan op het vermeende gevaar van vitamine A tijdens de zwangerschap. Populariserende websites waarschuwen soms voor het gebruik van vitamine A tijdens de zwangerschap ("Zwangere vrouwen moeten oppassen voor vitamine A").

Hierbij worden vaak toch wel enkele zaken door elkaar gehaald. In de eerste plaats gaat het bij medicijnen en voedingssupplementen doorgaans over twee totaal verschillende vormen van vitamine A, en gaat het om totaal verschillende concentraties. Door deze onnodig verwarrende informatie komen er steeds meer wetenschappelijke publicaties die eerder waarschuwen voor het gevaar van een tekort.

Zo lezen we in de studie "Vitamin A in pregnancy: requirements and safety limits", gepubliceerd in het "American Journal of Clinical Nutrition", Vol. 71, No. 5, 1325S-1333s, Mei 2000, dat er op 30 jaar tijd (sic!) minder dan 20 (sic!) gerapporteerde gevallen zijn geregistreerd waarbij een te hoge dosis vitamine A (Hypervitaminosis A) mogelijk tot problemen bij de zwangerschap heeft geleid. "Mogelijk", omdat het verband nooit sluitend is aangetoond. Er kan met andere woorden ook een andere oorzaak zijn geweest. Dit heeft bij enkelen echter tot een onterechte hetze tegen vitamine A geleid.

Hiertegenover staat dat een tekort aan vitamine A (Hypovitaminosis A) tijdens de zwangerschap wereldwijd miljoenen vrouwen en kinderen treft. Dit vitaminetekort leidt onder meer tot een verminderde weerstand en - soms fatale - infectieziekten:

"Hypovitaminosis A affects millions of women and children worldwide. The main consequence of a poor vitamin A supply during pregnancy is a low vitamin A status at birth and in the next few months. Vitamin A deficiency is strongly associated with depressed immune function and higher morbidity and mortality due to infectious diseases such as diarrhea, measles, and respiratory infections."

Het besluit is dan ook: "The initiation of vitamin A supplementation should be carefully examined in each case according to the risk-to-benefit ratio. The final decision should take into account the estimated vitamin A status of the woman, the availability of vitamin A-rich foods in her diet, and whether supplementation can be supervised."

In het Nederlands: zeker bij zwangerschap moet er worden nagegaan of de moeder wel een voldoende vitamine A-houdende voeding krijgt. Indien daar twijfel over bestaat moeten er vitamine A-supplementen worden ingenomen zonder daarbij de aanbevolen dagelijkse dosis al te zeer te overschrijden. Bij medicatie gaat het dan weer over de stof "13-cis-retinoic acid". Dit is geen gewone vitamine maar vitamine A-zuur. Zoals bijvoorbeeld bij Roacutane. Dit zuur wordt enkel gebruikt bij zeer gespecialiseerde medische behandelingen waarbij zeer hoge dosissen vitamine A-zuur in één keer worden toegediend.

Twee zaken moeten daarbij onthouden worden. Ten eerste is het nooit sluitend aangetoond dat het vitamine A-zuur de reden voor de problemen met de zwangerschap was. En ten tweede heeft dit vitamine A-zuur niets te maken met gewone retinol of retinyl palmitate zoals ze in voeding, voedingsupplementen en cosmetica aanwezig zijn. Het zijn twee totaal verschillende stoffen.

Zwanger of niet: er mag dus zeker vitamine A worden bijgenomen. Onder de hoofding "Hoe kan een optimale vitamine A status worden bereikt tijdens de zwangerschap en de vroege kindertijd?" wordt voor de geïndustrialieerde landen het volgende advies gegeven: "The World Health Organization recommends that a daily vitamin A supplement taking during any part of the fertile period be limited to 10 000 IU."

In derde wereldlanden met minder vitaminerijk voedsel worden nog hogere dosissen aangeraden. 10 000 IU (International Units) komt min of meer overeen met 3000 µg per dag. 1000 µg per dag wordt gezien als de ideale dagelijkse hoeveelheid. Maar het mag dus meer zijn.

Om dit alles nog eens extra in het juiste perspectief te plaatsen: één maaltijd met wat lever, worteltjes, broccoli, aardappelen en boter, bevat al zo'n 9528 µg vitamine A. Dat is bijna 30 000 IU of 9,5 keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A. Iedereen zal begrijpen dat zelfs zulke hoge dosissen helemaal niet meteen problematisch zijn. Enkel langdurige inname van te veel vitamine A kan op de duur problemen veroorzaken door een overbelasting van de lever.

Besluit: extra vitamine A-inname is helemaal niet ongezond en zelfs aan te bevelen indien er tekorten dreigen, wat in het geval van zwangerschap toch vaker het geval is. Vitamine A in een huidverzorgingsproduct heeft al helemaal geen effect op de foetus omdat het niet eens in het bloed doordringt maar in de huid wordt opgeslagen.

De vele voordelen van vitamine A voor de huid zijn te lezen in onze vorige bijdrage.

Copyright DR. BAUMANN COSMETIC