

Overgewicht en verminderde vruchtbaarheid

Inleiding

Zowel overgewicht als verminderde vruchtbaarheid zijn beide veelvoorkomende gezondheidsproblemen. Niet zelden komen deze twee problemen ook samen voor. Dat is niet geheel toevallig, want er lijkt een negatieve invloed te bestaan van overgewicht op de vruchtbaarheid van zowel man als vrouw. Bij de vrouw is dat effect het meest uitgesproken. Daar komt nog bij dat vruchtbaarheidsbehandelingen vaak minder goed aanslaan en meer risico's met zich meebrengen wanneer er sprake is van overgewicht. Als de vrouw met overgewicht dan toch zwanger wordt, dan krijgt zij vervolgens vaker dan vrouwen met gezond gewicht te maken met problemen tijdens de zwangerschap en bevalling. Kinderen van ouders met overgewicht hebben later ook vaker te kampen met hetzelfde probleem.

Wat is overgewicht?

Lichaamsgewicht moet altijd gezien worden in relatie tot de lichaamslengte. Daarom wordt vaak de Body Mass Index (BMI=gewicht in kg/(lengte)²) gebruikt om lichaamsgewicht te classificeren.

Voor gewicht geldt de volgende classificatie:

Ondergewicht	BMI < 19
Normaal gewicht	BMI 19-25
Mild overgewicht	BMI 25-30
Matig overgewicht	BMI 30-35
Ernstig overgewicht	BMI >35

Overgewicht kent diverse oorzaken. Vaak is het een gevolg van te weinig lichaamsbeweging in verhouding tot de calorie-inname, maar ook de genetische

aanleg speelt een belangrijke rol. Er kan een psychische oorzaak zijn, zoals voedsel zien als troost of beloning. Er kan ook een lichamelijke oorzaak zijn, zoals hypothyreoïdie (traag werkende schildklier). Gewichtsreductie kan worden bereikt door het voedings- en bewegingspatroon aan te passen maar ook door gedragsverandering.

Gevolgen van overgewicht op de vrouwelijke voortplanting

Studies tonen aan dat vrouwen met overgewicht frequent last hebben van veranderingen in de menstruele cyclus, die leidt tot anovulatie (geen eisprong). Dit komt doordat er in het onderhuidse vet extra oestrogeen (normaal nodig voor de eicelrijping en eisprong) wordt geproduceerd door omzetting van testosteron ('mannelijk hormoon') in oestrogeen. Ook zie je vaak dat de testosteronspiegel in het bloed bij vrouwen met overgewicht verhoogd is. Een verhoogde testosteronspiegel bij vrouwen kan tot acne en overmatige lichaamsbeharing leiden en ook weer extra omzetting naar oestrogeen hormoon in het onderhuidse vet. Door de relatief hoge oestrogeenspiegel "denkt" het lichaam dan dat er al eicelrijping heeft plaatsgevonden en worden de eierstokken niet verder gestimuleerd om rijpe eicellen te maken en een eisprong te laten plaatsvinden. Door zelf een stuk van je vet te verbranden door sport of dieet, verlaag je het oestrogeengehalte in je bloed. Hierdoor wordt het lichaam niet meer geremd om een normale eicelrijping en eisprong tot stand te brengen en kan het hele mechanisme weer normaal op gang komen.

Vrouwen met overgewicht hebben ook meer kans op andere hormonale problemen, zo hebben zij een verhoogde kans op suikerziekte (diabetes) door een verminderde gevoeligheid voor insuline. Ook vrouwen met overgewicht die nog een normale menstruatiecyclus hebben, blijken een verlaagde kans te hebben om zwanger te raken.

Gevolgen van overgewicht op de mannelijke voortplanting

Het sperma van mannen die overgewicht hebben is van slechtere kwaliteit. Er zijn minder goed bewegende spermacellen en er zijn meer spermacellen met genetische (DNA-) schade. Hierdoor ontstaan er minder spontane zwangerschappen.

Gevolgen van overgewicht op de vruchtbaarheidsbehandeling

Studies over overgewicht en vruchtbaarheidsbehandelingen tonen aan dat vrouwen met overgewicht moeilijker in te stellen zijn op hormonen, vaker een hogere dosering medicatie nodig hebben en vaker een overstimulatie syndroom krijgen. Dat kan ernstige ziektes tot gevolg hebben, met schade aan diverse organen.

Gevolgen van overgewicht op de zwangerschap

Overgewicht verhoogt de kans op een spontane miskraam, zowel bij een natuurlijke zwangerschap als bij een zwangerschap ontstaan na vruchtbaarheidsbehandelingen. Daarnaast zorgt overgewicht ook voor een grotere kans op aangeboren afwijkingen bij de baby. Bijvoorbeeld een 'open ruggetje' komt bij vrouwen met overgewicht twee keer vaker voor.

Tijdens de zwangerschap is er meer kans op een hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes en zwangerschapsvergiftiging. Verder zijn er meer vroeggeboortes en is er meer kindersterfte rondom de bevalling. Ook is het percentage kunstverlossingen (vacuümbevalling) en keizersnede verhoogd. Het belang van overgewicht kwijtraken zal u duidelijk zijn. Wellicht bent u ook zeer

gemotiveerd hiertoe, hebt u al vaker pogingen ondernomen en gemerkt dat het niet makkelijk is. Het gewicht is er binnen de kortste keren weer bij.

Mocht het u niet lukken om op eigen kracht af te vallen en op gezond gewicht te blijven, dan raden wij u aan om hulp in te schakelen. De fertilititsdeskundige kan u meer vertellen over de diverse mogelijkheden.

Afspraken

Afspraken polikliniek Gynaecologie:
tel. (0182) 505012, maandag t/m vrijdag van 8.30 - 16.30 uur.

Een actueel overzicht van het fertiliteitsteam kunt u vinden op: www.ghz.nl/fertiliteit.

Aanmelden telefonisch consult:

Stuur voor 10.00 uur een e-mail naar afd.fertiliteit@ghz.nl. Vermeld daarin uw naam, geboortedatum en telefoonnummer waarop u bereikbaar bent.

U wordt dezelfde dag tussen 10.30 en 13.00 uur teruggebeld.

Het is niet de bedoeling om uw vraag via de mail te stellen.

Bereikbaarheid:

Van maandag t/m zondag van 10.30 - 11.30 uur, tel. (0182) 505816.

Buiten kantoortijden en voor spoedgevallen kunt u bellen naar de verpleegkundige van het Vrouw, kind centrum tel. (0182) 505400.

Wanneer u bent verhinderd voor uw afspraak wilt u dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven? Wanneer u een afspraak niet tenminste 24 uur van te voren heeft afgezegd, kunnen u kosten in rekening worden gebracht.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen? Dan kunt u bellen met de fertilititsdeskundige.

Voor meer informatie over vruchtbaarheid verwijzen wij u naar:

- de website van onze afdeling:
www.ghz.nl/gynaecologie
- de website van NVOG (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie): www.degynaecoloog.nl
- de website van Freya (de Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen):
www.freya.nl

Ook kunnen wij u het boek 'Zwanger worden' van Mariël Croon aanbevelen.

Vragen en inlichtingen

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juni 2021
04.06.151