Gynaecologie

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Overgewicht en verminderde vruchtbaarheid

Belangrijke punten:
- Overgewicht kan je vruchtbaarheid verminderen.
- Dit geldt voor mannen en voor vrouwen.
- Overgewicht maakt zwanger worden moeilijker.
- Overgewicht geeft meer kans op problemen tijdens de zwangerschap.
- BMI laat zien hoeveel overgewicht je hebt.
- Mannen met overgewicht hebben vaak minder goede zaadcellen.
- Vruchtbaarheidsbehandelingen werken vaak minder goed bij overgewicht.
- Vraag hulp als afvallen niet lukt.
- Kijk op ghz.nl/fertiliteit voor meer informatie.
- Vragen? Bel 0182-50 50 50.

Overgewicht en verminderde vruchtbaarheid komen allebei vaak voor. Deze problemen gaan ook vaak samen. Dat is niet toevallig, want overgewicht heeft invloed op de vruchtbaarheid van zowel mannen als vrouwen. Bij vrouwen is dit effect het sterkst.

Vruchtbaarheidsbehandelingen werken bij vrouwen met overgewicht vaak minder goed en brengen meer risico's met zich mee. Als je toch zwanger wordt, heb je meer kans op problemen tijdens de zwangerschap en de bevalling. Ook kinderen van ouders met overgewicht krijgen later vaker zelf te maken met overgewicht.

Wat is overgewicht?
Je gewicht bekijk je altijd in verhouding tot je lengte. Daarvoor gebruiken we de Body Mass Index (BMI).

De berekening voor BMI is:
Je gewicht (kilo): (Lengte (meter) x Lengte (meter))
Bv: 75 : (1,75 x 1,75)= 24,49

De BMI indeling is:
- Ondergewicht: BMI lager dan 19
- Gezond gewicht: BMI 19 – 25
- Mild overgewicht: BMI 25 – 30
- Matig overgewicht: BMI 30 – 35
- Ernstig overgewicht: BMI hoger dan 35

Overgewicht kan verschillende oorzaken hebben:
- Te weinig beweging in verhouding tot wat je eet.
- Erfelijke aanleg.
- Psychische oorzaken, zoals eten uit troost of als beloning.
- Lichamelijke oorzaken, bijvoorbeeld een traag werkende schildklier.

Afvallen kan door anders te eten en meer te bewegen.

Gevolgen voor vrouwelijke vruchtbaarheid
Vrouwen met overgewicht hebben vaker problemen met de vruchtbaarheid. Soms is er geen eisprong.
In vetweefsel wordt extra hormoon oestrogeen aangemaakt. Bij overgewicht is er vaak te veel oestrogeen en ook meer testosteron (het 'mannelijk hormoon'). Dit kan zorgen voor een storing van de eisprong.

Door af te vallen en vet te verbranden, daalt je oestrogeengehalte. Daardoor kan de eisprong vaak weer op gang komen. Daarnaast hebben vrouwen met overgewicht meer kans op suikerziekte

(diabetes). Het lichaam reageert minder goed op insuline.

Gevolgen voor mannelijke vruchtbaarheid
Bij mannen met overgewicht is de kwaliteit van het sperma vaak minder goed. Er zijn minder goed bewegende zaadcellen en meer zaadcellen met schade aan het erfelijk materiaal (DNA). Daardoor is de kans op een spontane zwangerschap kleiner.

Gevolgen voor vruchtbaarheidsbehandeling
Vrouwen met overgewicht hebben vaak hogere doseringen medicijnen nodig bij een vruchtbaarheidsbehandeling. Ook reageren ze moeilijker op hormonen. Daarnaast hebben ze meer kans op een overstimulatiesyndroom. Hierbij reageren de eierstokken te heftig.

Gevolgen tijdens zwangerschap
Overgewicht vergroot de kans op:
- een miskraam (spontaan of na een vruchtbaarheidsbehandeling)
- aangeboren afwijkingen bij de baby, zoals een open ruggetje
- hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes en zwangerschapsvergiftiging
- vroeggeboorte en sterfte van de baby rond de bevalling
- een bevalling met vacuümpomp of keizersnede

Het is dus belangrijk om af te vallen als je overgewicht hebt. Misschien heb je dit al geprobeerd en ervaren dat het lastig is om op gewicht te blijven.
Lukt het niet alleen? Vraag dan hulp. De fertiliteitsdeskundige kan de mogelijkheden met je bespreken.

Afspraken
Afspraken Gynaecologie:
tel. 0182 – 50 50 12, maandag t/m vrijdag van 8.00 – 17.00 uur.

Een actueel overzicht van het fertiliteitsteam vind je op www.ghz.nl/fertiliteit.

Kan je niet komen?
Kan je toch niet op je afspraak komen?
Geef dit minimaal 24 uur van te voren door. Anders kunnen we kosten in rekening brengen.

Meer informatie
- www.ghz.nl
- www.ghz.nl/fertiliteit
- www.ghz.nl/hormonen
- www.mckinderwens.nl
- www.degynaecoloog.nl
- www.freya.nl

Adresgegevens
Groene Hart Ziekenhuis (GHZ)
afdeling poli Gynaecologie (route 32)

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182- 50 50 50

Colofon
uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
april 2026
04.06.151