

Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen

Referentiewaarden voor de inname van vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen

Aan: de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport,
de minister voor Medische Zorg en Sport en
de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Nr. 2021/27, Den Haag, 22 juni 2021

Samenvatting

Gezondheidsraad



De Gezondheidsraad heeft nieuwe voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen opgesteld. Dit advies is een deeladvies binnen de evaluatie van de Nederlandse voedingsnormen. Harmonisatie van voedingsnormen binnen de Europese Unie is daarbij het streven. Daarom heeft de Commissie Voeding van de raad geëvalueerd in hoeverre de voedingsnormen van de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) overgenomen kunnen worden. Parallel aan dit adviestraject over voedingsnormen voor zwangere vrouwen, zijn door de Gezondheidsraad ook voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen opgesteld.

Evaluatie van EFSA's voedingsnormen

De behoefte aan een voedingsstof is de inname die verschijnselen van een tekort voorkomt en de kans op chronische ziekten zo klein mogelijk houdt. De commissie heeft gekeken of er uit

wetenschappelijk oogpunt zwaarwegende bezwaren zijn tegen de afleidingswijze die EFSA hanteert voor de (additionele) behoefte van zwangere vrouwen. Daarbij zijn ook andere toonaangevende internationale rapporten over voedingsnormen betrokken. Voor enkele voedingsstoffen (vitamine D en calcium) was er vanuit het adviestraject over voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen aanvullende documentatie beschikbaar over interventieonderzoek met calcium- en vitamine D-supplementen en gezondheidsuitkomsten bij moeder of kind.

Uit de evaluatie komt naar voren dat de afleidingswijze van EFSA in veel gevallen overgenomen kan worden. Bij vier voedingsstoffen (folaat, koper, calcium en jodium) had de commissie de voorkeur voor een andere afleidingswijze dan die van EFSA. In de praktijk wijkt zij voor jodium niet af van EFSA, omdat het

verschil van de waarde van de norm met die van EFSA hier minder dan 10% betrof. Bij een verschil van minder dan 10% heeft de commissie ervoor gekozen om ten behoeve van de Europese harmonisering de norm van EFSA alsnog over te nemen. Voor calcium wijkt de commissie alleen af van EFSA met betrekking tot de tweede helft van de zwangerschap, vanwege aanvullend bewijs uit het advies *Voedingsaanbevelingen voor zwangere vrouwen*, dat gelijktijdig met dit advies wordt gepubliceerd.

Binnen de vitamines en mineralen, zijn er twee voedingsstoffen waarvoor geen normen zijn vastgesteld voor zwangere vrouwen in Nederland: chroom en fluoride. Voor beide voedingsstoffen heeft Nederland voor volwassenen ook geen normen afgeleid. EFSA heeft daarentegen wel een norm voor fluor.



Bewijskracht

De commissie heeft de mate van bewijskracht beoordeeld van de afleidingswijze van de (additionele) behoefte van zwangere vrouwen. Bij zeventien voedingsstoffen vond de commissie de bewijskracht sterk of acceptabel, omdat de studies waarop de afleidingswijze gebaseerd was van voldoende kwaliteit waren en/of er sprake was van een plausibele rationale (bijvoorbeeld een door de zwangerschap verhoogde energiebehoefte, gewichtstoename of fysiologische aanpassingen). Van acht afleidingswijzen was de onderbouwing zwak.

Advies

Van de geactualiseerde voedingsnormen voor zwangere vrouwen acht de commissie er zeventien geschikt voor toepassing. Deze zijn voldoende wetenschappelijk onderbouwd of er zijn aanwijzingen dat eventuele tekorten gezondheidseffecten kunnen hebben. Van deze zeventien voedingsnormen zijn er vijf die gelijk zijn aan de normen voor niet-zwangere vrouwen: vitamine D en K, ijzer, magnesium en

kalium. Voor calcium geldt dat de norm voor vrouwen tot 20 weken zwangerschap gelijk is aan de norm voor niet-zwangere vrouwen, maar vanaf 20 weken zwangerschap is deze voor

vrouwen vanaf 25 jaar iets verhoogd ten opzichte van niet-zwangere vrouwen van die leeftijd. De overige elf normen zijn hoger dan de normen voor niet-zwangere vrouwen.

Tabel 1 Voedingsnormen die toepassing behoeven voor zwangere vrouwen in Nederland

Voedingsstof	Aanbevolen hoeveelheid of adequate inname
Vitamine A	750 µg RAE/d
Thiamine	0,1 mg/MJ (1,0 mg/d) Trimester: 1 ^e : 0,9 mg/d; 2 ^e : 1,0 mg/d; 3 ^e : 1,1 mg/d
Riboflavine	1,9 mg/dag
Niacine	1,6 mg NE/MJ (16 mg NE/d) Trimester: 1 ^e : 15 mg NE/d; 2 ^e : 16 mg NE/d; 3 ^e : 17 mg NE/d
Vitamine B6	1,8 mg/d
Folaat*	400 µg DFE/d (AI)
Vitamine B12	3,3 µg/d
Vitamine C	85 mg/d
Vitamine D	10 µg/d (AI)
Vitamine K1	70 µg/d (AI)
Calcium tot 20 weken zwangerschap	18-24 jr: 1.000 mg/d; ≥25 jr: 950 mg/d
Calcium vanaf 20 weken zwangerschap**	1.000 mg/d (AI)
IJzer	16 mg/d
Jodium	200 µg/d (AI)
Kalium	3,5 g/d
Koper	1,0 mg/d
Magnesium	300 mg/d
Zink	9,1 mg/d

AI: adequate inname; d: dag, DFE: voedingsfolaat-equivalent, g: gram, mg: milligram, MJ: megajoule, NE: niacine-equivalenten, RAE: retinol-activiteitsequivalenten, µg: microgram

* Dit is de norm voor folaat (uitgedrukt in DFE) geldig tijdens de gehele zwangerschap. Daar bovenop geldt het suppletieadvies voor (synthetisch) foliumzuur vanaf 4 weken voor tot 8 weken na de conceptie.

** Het advies is dat alle zwangere vrouwen vanaf de 20^e week van de zwangerschap deze adequate inname van 1.000 mg/d halen.



Overwegingen bij het gebruik van voedingsnormen voor zwangeren

Bij het afleiden van de voedingsnormen wordt uitgegaan van gezonde vrouwen met een gezonde zwangerschap die geen doktersbehandeling behoeven waarbij speciale voedingsmaatregelen nodig zijn.

De voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen zijn relevant voor de voedingsvoorlichting, bijvoorbeeld van het Voedingscentrum. Verder kunnen zorgprofessionals, zoals diëtisten en artsen deze voedingsnormen gebruiken om individuen te adviseren over een gezond voedingspatroon of dieet. Voedingsnormen zijn belangrijke hulpmiddelen bij het vaststellen van een verantwoord voedingspatroon, maar als de inname van een vrouw lager ligt dan de voedingsnorm (aanbevolen hoeveelheid of adequate inname) voorschrijft, hoeft dit niet direct te betekenen dat de inname onvoldoende is voor die persoon. Om dat vast te stellen zijn

aanvullende gegevens, bijvoorbeeld uit bloedonderzoek, nodig.

Een uitzondering is calcium vanaf 20 weken zwangerschap; de commissie adviseert alle zwangere vrouwen die norm (adequate inname) te halen.



De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement 'voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek' (art. 22 Gezondheidswet).

De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Waterstaat; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen.

U kunt dit document downloaden van www.gezondheidsraad.nl

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:
Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen.
Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/27.

Auteursrecht voorbehouden

