

Sporten is goed voor zwangere vrouwen

BRUSSEL • Vrouwen moeten tijdens hun zwangerschap niet stoppen met sporten. Medisch onderzoek toont aan dat fysieke activiteit zwangerschapsdiabetes en een hoge bloeddruk voorkomt. Ook het ongeboren kind heeft baat bij een sportende moeder: het houdt er een betere hartconditie aan over en zou beter beschermd zijn tegen Alzheimer.

De Britse atlete Paula Radcliffe, houdster van het wereldrecord op de marathon, liep een dag voor de bevalling nog gewoon haar trainingsrondje. Ook topzwemster Marleen Veldhuis trainde vorig jaar door tijdens haar zwangerschap. Het zal nodig zijn geweest om hun prestaties na de bevalling op peil te houden - maar is sporten tijdens de zwangerschap eigenlijk ook gezond voor moeder en ongeboren kind?

Er bestaan honderden studies naar de effecten van training gedurende de zwangerschap. De Cochrane Collaboration, dat over tal van medische onderwerpen het wetenschappelijke bewijs beoordeelt, hield de beste studies tegen het licht en vond onvoldoende belangwekkende voordelen voor moeder en kind. Geen makkelijkere zwangerschappen, geen korter durende bevallingen, geen hoger geboortegewicht van de kinderen. Nadelen bleken er trouwens ook niet te zijn: zo bestaat er geen verhoogd risico op een vroeggeboorte.

Toch zijn dit jaar drie onderzoeken gepubliceerd die zwangere vrouwen aan het bewegen zouden moeten zetten. Flink sporten blijkt zwangerschapsdiabetes en een hoge bloeddruk te voorkomen. Voor een minimaal effect zouden aanstaande moeders een kleine drie uur per week op de hometrainer moeten zitten of ruim zes uur per week stevig moeten wandelen.

Dit voorjaar beschreven Amerikaanse artsen dat fysieke activiteit tijdens de zwangerschap de hartconditie van pasgeboren kinderen verbetert. Bekend was al dat de ongeboren kinderen van sportende aanstaande moeders een lagere hartslag hebben, een teken van een gezond hart. Nu blijkt dat die betere hartconditie een maand na de geboorte nog aanwezig is. De vrouwen deden drie keer per week aan powerwalking (dat is stevig doorwandelen) of aan hardlopen, sommigen ook aan krachttraining en yoga.

Vorige week werd duidelijk dat zwangere vrouwen door te sporten hun kinderen later mogelijk ook kunnen beschermen tegen ziekten van het zenuwstelsel, zoals Alzheimer. Het resultaat kwam uit dieronderzoek. Zwangere muizen

Aanstaande moeders zouden een kleine drie uur per week op de hometrainer moeten zitten

kregen een tredmolen of juist niet en hun nageslacht was genetisch zo aangepast dat ze Alzheimer kregen. De Alzheimer-muizen met een rennende moeder hadden minder eiwitplaques in hun hersenen en die plaques waren ook minder groot.

Een paar kanttekeningen zijn er wel. Zodra een zwangere vrouw harde buiken krijgt bij inspanning moet ze gas terug nemen, schrijft het Nederlands Huisartsen Genootschap. En pas op met sporten waarbij de buik klem kan komen te zitten of valgevaar dreigt. Het is beter om paardrijden, vechtsporten, bergbeklimmen en ook duiken achterwege te laten. (VK)