

Overgewicht en PCO

Je hebt overgewicht en PCO. Als je afvalt heb je een grotere kans dat je behandeling lukt. Mogelijk krijg je weer een spontane eisprong. Als je afvalt daalt ook de kans op een miskraam. En als je zwanger bent, zijn de gezondheidsrisico's voor moeder en kind kleiner. Natuurlijk is het moeilijk om af te vallen. Maar het goede nieuws is dat er al heel gauw een positief effect kan zijn als je afvalt.

Hoe werkt het?

Net zoals jij hebben veel vrouwen met PCOS overgewicht. Heb je aanleg voor PCOS? Dan kan je dit krijgen als je dikker wordt. Hoe dit komt is een ingewikkeld verhaal. Het heeft te maken met insuline en je eierstokken die hier niet goed op reageren. Als je overgewicht hebt, kan je lichaam minder gevoelig worden voor insuline. Je gaat dan hogere concentraties insuline aanmaken. De eierstokken van vrouwen met PCOS lijken gevoelig te zijn voor deze hoge concentratie insuline. De eierstokken gaan dan meer mannelijk hormoon maken. Mannelijk hormoon remt de groei van follikels. Het mannelijk hormoon kan ook op andere manieren via de hypofyse de groei van follikels tegenwerken.

Waarom afvallen?

Als je een verhoogde BMI hebt dan is afvallen door gezonde voeding en voldoende beweging belangrijk omdat:

- bij een groot deel van de vrouwen de cyclus weer op gang komt
- je meer kans hebt dat een hormonale behandeling aanslaat
- je dan minder kans hebt op miskramen
- een zwangerschap veiliger is en er minder complicaties optreden bij een gezonder gewicht
- dit op de langere termijn het risico geeft op diabetes en hart- en vaatziekten

Getallen

Problemen met de eisprong

Zo'n 5 tot 7% van de vrouwen die zwanger willen worden, heeft een probleem met de eisprong. Vrouwen met een verhoogde BMI hebben vaker hier vaker problemen mee. Heb je een BMI boven de 30? Dan is dit 12,5 tot 17,5%.

Miskramen

Vrouwen met een BMI boven de 30 hebben ongeveer 30% meer kans op een miskraam. Stel dat je 30-35 jaar oud bent, dan is je kans op een miskraam ongeveer 15%. Als je dan een BMI hebt van boven de 30, dan is je kans op een miskraam ongeveer 20% in plaats van 15%.

Problemen in de zwangerschap

Ook in je zwangerschap heb je een hoger risico op problemen zoals zwangerschapsdiabetes. Als je 5 tot 10% afvalt, dan heb je 60% kans dat je weer een spontane eisprong krijgt. Wat betekent dat? Stel je weegt 100 kg, je bent gemotiveerd en het lukt je om 5 tot 10 kg af te vallen? Dan is er een behoorlijk grote kans dat je weer spontaan

gaat menstrueren. Heb je pech en gebeurt dit niet? Dan heb je wel een grotere kans dat de behandeling met hormonen bij jou werkt. En de kans dat je een miskraam krijgt, neemt af.

Contact

Heb je vragen? Stel ze gerust via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.