



## Eerder miskraam voor jogger

**Sporten is gezond, maar misschien niet als je zwanger bent. Hardlopen, tennissen en squashen en te vaak sporten verhogen de kans op een miskraam.**

DOOR MENSJE MELCHIOR  
AMSTERDAM

Zwangere vrouwen mogen al zo veel niet; roken, alcohol drinken, rauw vlees eten en de kattenbank verschonen. En dan mogen ze binnenkort misschien ook niet meer hardlopen.

Dat zou namelijk slecht zijn, volgens Deense onderzoekers. Al te heftig sporten kan de kans op een miskraam verdriedubbelen, blijkt uit hun enquête onder 90 duizend vrouwen. De onderzoekers vroegen hen naar hun sportactiviteiten en koppelden de informatie aan gegevens over hun zwangerschappen. Hun onderzoek is te lezen in het *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*. Joggen, balspelen en racquetsporten zouden allemaal voor meer risico zorgen. Net als meer dan zeven uur per week sporten.

De uitkomsten zijn opvallend; nu krijgen zwangere vrouwen het ad-

vies vooral in beweging te blijven. Alleen vechtsporten, duiken, parachutespringen en paardrijden op een wat al te wild paard moeten ze vermijden. Tennissen, squashen en hardlopen worden nu nog veilig gevonden, zwangere vrouwen moeten het alleen wat rustiger aandoen en oppassen voor al te snelle ballen.

'Er is nog meer onderzoek nodig om alle adviezen aan te passen, maar we moeten deze resultaten zeker serieus nemen', zegt huisarts Bart Brandenburg, verbonden aan [www.medicinfo.nl](http://www.medicinfo.nl). 'Bewegen tijdens de zwangerschap is gezond en voorkomt veel ellende zoals zwangerschapsdiabetes. Maar ze moeten wel nadenken over welke sport ze dan doen. Zwemmen is altijd goed, blijkt nu ook weer. Hardlopers moeten zich misschien toch achter de oren krabben. Als zij iets anders ook leuk vinden, raad ik hen aan het zekere voor het onzekere te nemen.'

Sportarts Guido Vrommen denkt echter dat joggen nog prima kan. 'Mijn vrouw heeft het tot zes maanden zwangerschap gedaan, meer dan zeven uur per week. Niets aan de hand, net als bij vrouwen in mijn praktijk. Vrouwen moeten wel naar hun lichaam luisteren en niet te intensief sporten. Als je tijdens het sporten nog steeds kunt praten, is het niet te intensief.'



Ook Mexicaans eten is slecht voor zwangere vrouwen. Kijk op [www.dag.nl/video](http://www.dag.nl/video).