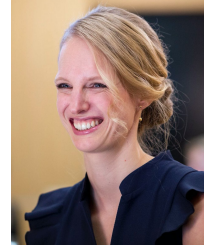


Drop: geniet, maar gebruik met mate!

Door: Eva Naninck (foto links), PhD (Early Life Stress onderzoeker Amsterdam UMC) & Bibian van der Voorn (foto rechts), PhD (onderzoeker ErasmucMC en Early Life Stress onderzoeker)



Het stresshormoon cortisol is nodig voor een heleboel belangrijke processen in je lichaam. Niet alleen helpt het je om je lichaam in balans te brengen na een stressvolle gebeurtenis, het is ook belangrijk voor je afweer tegen infecties, je dag-/nachtritme en het opslaan en gebruiken van energie. Een onmisbaar stofje dus. Toch denken we bij het woord 'stress' aan iets slechts. Dit komt omdat te veel stresshormonen niet goed zijn. Niet voor een volwassene en ook niet voor een ongeboren baby.



In de moederkoek ('placenta') zitten daarom slimme stoffen ('enzymen') die de baby in de buik beschermen tegen te grote hoeveelheden stresshormoon. Eén van die enzymen heeft de moeilijke naam '11 β -hydroxysteroid dehydrogenase type 2'. Dit buffer-enzym zet actief stresshormoon (cortisol) om in inactief stresshormoon (cortisol). Hierdoor bereikt slechts 10-20% van de stresshormonen die actief zijn in het bloed van de moeder de ongeboren baby.¹

Dit is een prachtige manier van de natuur om de ongeboren baby te beschermen tegen te veel stresshormonen. Maar, er is een verstoring dat ervoor zorgt dat dit buffer-enzym minder goed zijn werk kan doen: glycyrrhizinezuur. Drop, salmiak poeder en zoethoutthee zit er boordevol mee (meer informatie vind je [hier](#)). Voor veel aanstaande moeders die last hebben van duizeligheid door een lage bloeddruk lonkt de zak drop. Dat is begrijpelijk omdat de drop je bloeddruk kan verhogen en daarmee de duizeligheid minder kan maken. Maar als een zwangere vrouw erg veel drop eet, vermindert de werking van het buffer-enzym in haar placenta en neemt de doorstroom van actieve stresshormonen naar de ongeboren baby toe.

Probeer dus om tijdens je zwangerschap voorzichtig te zijn met het eten van drop. Het voedingscentrum adviseert maximaal 2-3 dropjes/dag. Ook omdat het bloeddrukverhogende effect van drop niet zo gunstig is tijdens de zwangerschap.

Meer lezen over drop en stresshormonen in de zwangerschap?

In een groot [Fins onderzoek](#) uit 2017² is gekeken naar verschillen tussen kinderen van moeders die in de zwangerschap erg veel drop aten (meer dan 500 mg glycyrrhizinezuur per week = ongeveer 2 zakken drop) en kinderen van moeders die geen of weinig drop aten. Op 12-jarige leeftijd hadden de kinderen van de drop-etende moeders een hogere kans hadden op een lager IQ en gedragsproblemen zoals ADHD. De dochters van de moeders die veel drop aten waren groter en zwaarder en begonnen vaak eerder aan hun puberteit, zo vonden de Finse onderzoekers. Dit zijn ontwikkelingsproblemen die we vaker zien bij kinderen die tijdens de zwangerschap aan ernstige stress zijn blootgesteld geweest.³

Referenties:

1. Gitau R, Cameron A, Fisk NM, Glover V (1998) Fetal exposure to maternal cortisol. *Lancet* 352: 707-708.
2. Räikkönen K, Martikainen S, Pesonen A, Lahti J, Heinonen K et al. (2017) Maternal licorice consumption during pregnancy and pubertal, cognitive, and psychiatric outcomes in children. *American Journal of Epidemiology*, 185(5): 317-328, <https://doi.org/10.1093/aje/kww172>
3. Bhutta AT, Cleves MA, Casey PH, Cradock MM, Anand KJ (2002) Cognitive and behavioral outcomes of school-aged children who were born preterm: a meta-analysis. *JAMA*. 14;288(6):728-737.



In juni dit jaar werd een [partnerbijeenkomst met deskundigen](#) uit verschillende disciplines georganiseerd rond [Early Life Stress](#). Vanuit deze slimme samenwerking en verbinding is dit blog tot stand gekomen. Het NCJ bedankt Eva Naninck en Bibian van der Voorn van harte voor hun bijdrage!