

HET BELANG VAN
EEN GOEDE START

GENERATION



Generation R toont het belang van een goede start

Een gezonde volgende generatie begint bij de jongere van nu

De Generation R-kids worden dit jaar 17 of 18 jaar. Welke belangrijke inzichten heeft dit omvangrijke en langlopende onderzoek van het Erasmus MC naar de ontwikkeling van een hele Rotterdamse generatie gebracht? Hoofdonderzoeker Vincent Jaddoe: 'De meeste winst zit in preconceptiezorg, levenslooptzorg en het werken aan 'resilience'.

TEKST: NAOMI VAN ESSCHOTEN | ILLUSTRATIES: MOON ILLUSTRATIES



Het is even schrikken voor de jonge Marokkaanse moeder als ze bij de geboorte hoort dat haar kind te zwaar is. Maar klopt dat wel? 'Tot voor kort bepaalden verloskundigen of de groei van het kind normaal was aan de hand van referentiewaarden van Nederlandse witte kinderen uit de jaren zestig of zeventig', vertelt hoogleraar kindergeneeskunde en epidemiologie Vincent Jaddoe. 'Maar in *Generation R* zagen we grote verschillen tussen etnische groepen in hoe kinderen groeien in de baarmoeder. Kinderen met een Surinaams-Hindoestaanse achtergrond zijn gemiddeld bijna 300 gram lichter bij de geboorte dan kinderen met een Nederlandse achtergrond. Marokkaanse kinderen zijn daarentegen wat zwaarder. Dat is normaal binnen hun groep. Nu zijn er specifiekere groeicurves, die rekening houden met onder meer etniciteit en zwangerschapsduur.'

Dwarsdoorsnede van Rotterdam

In het grootschalige onderzoek *Generation R* volgen onderzoekers sinds 2002 bijna 10.000 kinderen vanaf de 13e zwangerschapsweek. Elk jaar vullen de moeders vragenlijsten in en eens in de vier jaar komen de kinderen langs voor een uitgebreide meting op allerlei gebieden. Jaddoe is vanaf de start betrokken bij het onderzoek. Eerst als promovendus, inmiddels als hoofdonderzoeker. 'Oud-hoogleraar kindergeneeskunde Henk Visser zei in 1995 in zijn afscheidsrede dat de eerste fase van het leven belangrijk is en dat er veel gebrek is aan kennis van nieuwe groepen in Nederland. Dat was de aanleiding om een grote groep kinderen te gaan volgen. In deze dwarsdoorsnede van Rotterdam zit een flinke verscheidenheid: van de helft van de kinderen is één van de (groot)ouders niet in Nederland geboren. Er doen kinderen mee met onder meer een Surinaamse, Antilliaanse, Turkse of Marokkaanse achtergrond.'

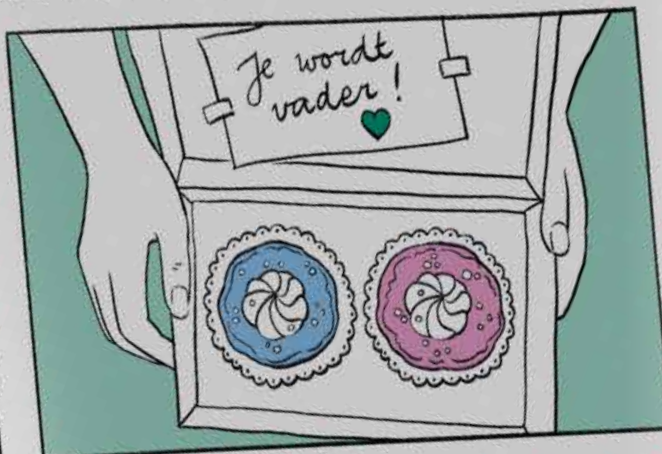
Hoe eerder hoe beter

Meer maatwerk in de spreekkamer begint al in de zwangerschap. 'Vroeg in, of zelfs voor, de zwangerschap', haast Jaddoe te zeggen. 'Dat is misschien wel het belangrijkste inzicht van alle data die *Generation R* heeft opgeleverd: het optimaliseren van de leefstijl van toekomstige ouders, lijkt een cruciale stap voor een gezonde start. In die zin zijn wij te laat begonnen met het volgen vanaf 13 weken zwangerschap. In het vervolgonderzoek *Generation R Next*, dat gestart is in 2017, volgen we nu 3.500 stellen met een kinderwens – dus al voor de zwangerschap. Zo kunnen we eerder zien wat er gebeurt op het gebied van groei en ontwikkeling. Een voorbeeld: uit *Generation R* blijkt dat stoppen met roken vóór de zwangerschap veel gunstiger is dan tijdens de zwangerschap. Kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap pas stoppen, hebben nog steeds een verhoogd risico op een laag geboortegewicht en op overgewicht later in hun leven. Wellicht is zelfs astma ermee te voorkomen (zie kader, red.). Dat geeft wel aan hoe belangrijk de preconceptiefase is.'

Hoewel de kinderarts in de preconceptiefase nauwelijks betrokken is, zijn de inzichten van *Generation R* ook bruikbaar in de pediatrische spreekkamer. Jaddoe: 'Ik heb het dan over levenslooptgeneeskunde. De kinderarts is namelijk ook de arts van de adolescent die in de toekomst misschien een kind wil. Het is een aandachtspunt bij de transitie naar de volwassenenzorg. Dat als die kinderwens er straks wel is, de jongere op tijd een afspraak maakt bij de behandelend arts om voorafgaand aan de zwangerschap bijvoorbeeld de medicatie te optimaliseren.'

Preconceptieconsult

Ook kan de kinderarts ouders van jonge kinderen attenderen op preconceptiezorg. Jaddoe: 'Regelmatig zie je op het spreekuur ouders van jonge kinderen die gezinsuitbreiding overwegen. Maar als die ouders roken of bijvoorbeeld overgewicht hebben, wees je dan bewust van de risico's die daarmee gepaard gaan: een premature geboorte, complicaties bij de bevalling, een te



‘Met een preconceptieconsult kun je bijdragen aan een goede start voor de volgende generatie’

laag of te hoog geboortegewicht én gevolgen op de lange termijn. Deze ouders kunnen baat hebben bij een preconceptieconsult. Daarin inventariseert een verloskundige, huisarts, gynaecoloog of de kinderarts alle risico's. Met voorlichting of een interventie, zoals goed foliumzuur slikken of stoppen met roken, zijn die risico's te minimaliseren. Zo draag je bij aan een goede start van de volgende generatie. Deze zorg wordt vergoed, maar het is tot nu toe lastig om juist die doelgroep te bereiken die er het meest aan heeft. Daar ligt de grootste uitdaging.'

Politiek incorrect

In deze tijd van politieke correctheid kan de vraag niet uitblijven of een onderzoek naar etnische verschillen anno 2021 nog wel 'kan'. Niet in de laatste plaats omdat het om wetenschappelijk onderzoek gaat – en dus in principe openbare informatie. 'Zeker kunnen etnische verschillen gevoelig liggen', reageert Jaddoe. 'En hoewel het een mooi streven is om iedereen gelijk te willen behandelen en alle achtergronden te negeren, doe je mensen daarmee tekort. Door verschillen in woonomgeving, leefstijlgewoonten en sociaaleconomische status heeft helaas niet iedereen gelijke kansen op gezondheid.'

Roken en drinken

Het identificeren van sociale, etnische en economische verschillen in gezondheid ziet de hoogleraar kindergeneeskunde eerder als een belangrijke voorwaarde om te komen tot een goede start van het leven en de zorg te verbeteren op individueel niveau. 'Zo rookt één op de vier vrouwen in de zwangerschap. Maar waar bijna dertig procent van de Turkse vrouwen rookt, is dat bij Marokkaanse vrouwen minder dan één procent. En bij Nederlandse hoogopgeleide moeders zie je juist dat ze het meeste alcohol drinken. Met die kennis in je achterhoofd kun je alle drie de groepen gerichter begeleiden op bepaalde gezondheidsaspecten.'

Data delen

De resultaten uit Generation R zijn niet alleen interessant voor medici, maar ook voor wetenschappers in de psychologie, orthopedagogiek en economie. 'Kinderen die in een achterstandswijk als Rotterdam-

Zuid opgroeien hebben niet dezelfde kansen als een kind dat opgroeit in een wijk in Rotterdam-Noord. Op de vraag hoe die ongunstige omgeving is te verbeteren, hebben we andere onderzoeksdisciplines nodig', legt Jaddoe uit. 'Natuurlijk gaan we zorgvuldig met de data om: elk onderzoeksvoorstel gaat bijvoorbeeld langs de medisch-ethische toetsingscommissie en we vragen ouders om toestemming voor het delen van uitkomsten. Sowieso zijn we voorzichtig: ouders moeten daarop kunnen vertrouwen en voor ons is het belangrijk dat ouders en straks de volwassen kinderen blijven meedoen.'

Bioscoopbon

Het blijven motiveren van ouders en kinderen blijkt namelijk een kunst apart. 'Aanvankelijk vonden aanstaande ouders het leuk dat ze extra echo's en onderzoeken kregen, maar na verloop van tijd moet je mensen op een andere manier motiveren. Bijvoorbeeld met cadeautjes voor de moeders als een zadelhoesje of een bioscoopbon', vertelt Jaddoe met een lach. 'Nu de kinderen volwassen worden en zelf moeten komen, willen we bij hun belevingswereld aansluiten. Daarvoor raadplegen we de Deelnemersgroep, een panel waarin ouders en kinderen met ons meedenken. Omdat de groep zo heterogeen is, zijn de antwoorden dat ook: het ene kind ziet het nut van het onderzoek in, het andere totaal niet. Een belangrijke intrinsieke motivatie voor de jongeren is wel dat ze willen weten wat we meten. Daarom delen we de uitkomsten en uitslagen van elk onderzoek.'

Gelijkere kansen

Het liefst wil Vincent Jaddoe de jonge Rotterdammers hun hele leven blijven volgen. Maar is over zo'n lange tijdsspanne nog wel een causaal verband te leggen tussen bijvoorbeeld een rokende moeder en een hartinfarct op je zestigste? 'Dat is heel lastig, maar door de negatieve factoren van vroeg in het leven in kaart te brengen, kun je werken aan resilience: weerbaarheid tegen die negatieve effecten. Door terug te kijken, kun je vooruitkijken. Ook dat is een belangrijk onderdeel van levensloopgeneeskunde. En ook hierin kunnen jeugd- en kinderarts een grote rol spelen. Met als doel kinderen in die eerste jaren een gelijkere kans te geven.' ●

Kinderarts doet onderzoek:

Gezonde moeder, minder kans op astma?

Liesbeth Duijts, kinderlongarts in het Erasmus MC leidde een Generation R-onderzoek naar factoren in de zwangerschap die voor een hogere kans op astma zorgen. Nu richt ze haar pijlen op het voorkómen van astma.

De cijfers liegen er niet om. Tijdens de zwangerschap rookt één op de vier vrouwen, heeft één op de vier overgewicht, en kampt één op de tien met stress- en angstklachten. 'Alle drie deze factoren zorgen voor een hogere kans op astma bij het kind', vertelt Duijts. 'Dat stress net zo nadelig is als roken, was een nieuwe en belangrijke vondst uit ons onderzoek uit 2013.'

Extra advies

Door vroeg in de ontwikkeling van het kind – dus in de buik – nadelige effecten te voorkomen, krijgen minder kinderen astma. Daarom onderzoekt Duijts in samenwerking met collega Romy Gaillard in Generation R Next of leefstijladvies een positief effect kan hebben. 'Een deel van de vrouwen die in verwachting zijn of zwanger willen raken, bieden we extra advies aan over levensstijl. In een kleine groep krijgen ze hulp bij stoppen met roken en tips over gezonde voeding en supplementen zoals foliumzuur en vitamine D. Voeding an sich lijkt geen grote risicofactor te zijn, maar overgewicht wel, en gezonde voeding helpt bij het bereiken of behouden van een gezond gewicht. Ook is er aandacht voor een goede balans tussen lichaam en geest. Zo kunnen we zien of er verschil optreedt met de groep die standaardzorg krijgt. Onze verwachting is dat met leefstijl nog veel winst valt te behalen en we zo astma bij meer kinderen kunnen voorkomen.'