



Je denkt dat je zwanger bent, maar wil het graag zeker weten. Welke zwangerschapstest kun je het beste aanschaffen? De prijs zegt weinig over de kwaliteit, blijkt uit onze laboratoriumtest.

Onderzoek Linda de Gouw Tekst Norbine SchaliJ Illustratie Shutterstock

ZWANGER?

Sommige tests ontdekken het pas laat



Met trillende handen scheur je de verpakking open. Je hoopt dat je zwanger bent, maar zeker weten doe je het nog niet. Je zit zenuwachtig op de rand van het bad en tuurt naar de testcassette. Een minuut nadat je deze in je urinestraal hebt gehouden, kan er al een verlossend streepje verschijnen. Maar het kan ook langer duren, afhankelijk van de test die je gebruikt. Zowel het aantal seconden dat je de teststrip in de urine moet houden als het aantal minuten dat je moet wachten voordat de uitslag er is, verschilt per merk. De test van Samenwerkende Apothekers valt hierbij op; er is een wachttijd die tussen de 5 minuten en een half uur ligt. Andere merken hebben een wachttijd die tussen de 1 tot 15 minuten ligt, of geven alleen een minimumwachttijd.

De Consumentenbond onderzocht, in samenwerking met een ziekenhuislaboratorium, 11 merken en ontdekte dat de prijs weinig zegt over de kwaliteit. 'De relatief goedkope test van ETOS (€9,50) scoort beter dan de duurdere tests van Mediq (€13) en Predictor (€15)', zegt Linda de Gouw, gezondheidsonderzoeker van de Consumentenbond.

VROEG TESTEN

Naast de wachttijd is er ook verschil in de gevoeligheid van de tests. De Gouw: 'De meeste tests kun je gebruiken vanaf de verwachte menstruatie. Zolang hoef je met Exacto Ultra, Mat Care Ultra, Clearblue Plus en Predictor Early niet te wachten. Al vier dagen voor je ongesteld zou moeten worden, en bij Mat Care Ultra zelfs zes, kun je gaan testen.'

De apotheektests van Kring Apotheek en Mediq Apotheek zijn het minst gevoelig: zij slaan pas bij relatief hoge concentraties zwangerschapshormoon positief uit. Volgens de bijsluiters kun je ze ook pas gebruiken op de eerste dag van de verwachte menstruatie. Hou je je menstruatie nooit heel precies bij, dan kun je beter kiezen voor

VROEG TESTEN HEEFT OOK NADELEN

een test die hoger scoort op gevoeligheid. Tests als Exacto Ultra en Mat Care Ultra slaan ook bij lage concentraties zwangerschapshormoon in de urine positief uit. Dit zijn ook de tests die aangeven al 4 tot 6 dagen voor de verwachte menstruatie te kunnen meten of je zwanger bent. De andere 'vroeg-testers' reageren ook goed op lage concentraties zwangerschapshormoon in de urine.

MINST GEBRUIKSVRIENDELIJK

De tests van ETOS en Kruidvat scoren qua gevoeligheid als prima middenmoters, maar de Kruidvat test is wel het minst gebruiksvriendelijk. Hierbij moet je de urine in een potje opvangen en met een bijgeleverd pipet op de testcassette druppelen. Bij alle andere ingekochte exemplaren kun je de test gewoon in de urinestraal houden. Overigens kun je bij alle tests de urine in een

potje opvangen, zodat je ze samen met je partner kunt doen. Vroeg testen – vóór de verwachte menstruatie – heeft ook nadelen. 'Er is een aanzienlijke kans dat een zwangerschap binnen 2 weken stopt', zegt Mieke Beentjes, verloskundige en beleidsmedewerker bij de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen. 'Je bent dan onterecht blij geweest, terwijl je zonder test van niets had geweten. Het grote voordeel van vroeg testen is dat je je levensstijl kunt aanpassen; medicijngebruik en rook- en drinkgedrag. Iemand met schildkliermedicijnen kan bijvoorbeeld prima zwanger zijn, maar moet wel de hoeveelheid medicijnen aanpassen. Hoe vroeger die het weet, hoe beter.'

GELD BESPAREN

Als je zenuwachtig op die badrand zit te wiebelen, kan het lastig zijn de uitslag goed te interpreteren. Er kunnen twee streepjes op de testcassette verschijnen. De eerste is de controlestreep die laat zien of de test gewerkt heeft. Verschijnt er een tweede, dan ben je zwanger. Dit tweede streepje is soms zwak en moeilijk te zien. 'Als je bang bent om een fout te maken bij het aflezen kun je kiezen voor Clearblue Digital; daarbij verschijnt de uitslag in woorden', tipt onze onderzoekster. Hierdoor – en door de hoge

Hoe wij testen

De Consumentenbond liet in een ziekenhuislaboratorium 11 merken zwangerschapstests testen, op onder meer gevoeligheid en gebruiksgemak. Ook is bekeken of ze consequent hetzelfde resultaat meten en of de bijsluiters voldoen aan de Nederlandse normen. Acht urinemonsters van zwangere vrouwen zijn in het laboratorium verdund met urine van niet-zwangere vrouwen. Met verschillende zwangerschapshormoon-concentraties is gekeken wanneer en hoe vaak de tests positief uitslaan. Vanaf de bevruchting maakt een vrouw het hormoon humaan choriongonadotrofine (hCG) aan. De concentratie stijgt enorm snel in het begin van de zwangerschap. Normaal gesproken is hCG niet waarneembaar bij niet-zwangere vrouwen. De zwangerschapstests tonen aan of het hormoon aanwezig is. Onterecht negatieve of positieve uitslagen komen nauwelijks voor.

ZWANGERSCHAPS- HORMONENHANDEL?

Veel aanstaande moeders zijn bereid om andere vrouwen te helpen, voor wie het lastig is zwanger te raken. Moeders voor moeders, onderdeel van het farmaceutische bedrijf MSD, zamelt urine in van zwangere vrouwen om daar het hCG-hormoon uit te halen. Dit wordt gebruikt voor het geneesmiddel Pregnyl, bedoeld voor paren met vruchtbaarheidsproblemen.

Pregnyl kwam in opspraak doordat schoonheidsklinieken en websites het aanbieden als afslankmiddel. Het zou het hongergevoel bij een dieet verminderen. De Inspectie voor de Gezondheidszorg wijst er op dat Pregnyl niet staat geregistreerd als afslankmiddel en dat de bijsluiter ook uitdrukkelijk vermeldt dat het niet zo bedoeld is. Bovendien is er geen wetenschappelijk bewijs dat hCG effectief is in de behandeling van overgewicht. In Nederland is het gebruik van echt hCG voor afslankproducten sinds 2010 verboden.

Meer informatie: www.vetvrij.com/hcg-kuur.html en www.mednet.nl, zoekterm 'hCG'.

score op de andere testonderwerpen – krijgt Clearblue Digital, samen met Clearblue Plus, het predicaat Beste uit de test. Dat hij geen Beste koop is geworden, komt doordat hij tot de duurste behoort. Het predicaat Beste koop gaat naar de test van ETOS, omdat deze nauwelijks onderdoet voor de Clearbluetest, maar wel een stuk voordeliger is. De Exacto Ultra van slechts €6 is een van de goedkoopste en de gevoeligste uit de test. Hij komt toch maar op een beoordeling van 6,9, omdat hij geen Nederlandse bijsluiter heeft. Als je dat niet erg vindt, is het een prima test. Hij functioneert goed en je bespaart geld. ◀

Meer informatie

Op www.uwbloedserieus.nl/zelftesten.php vind je meer informatie over zelftests. Ook kun je hier vragen stellen over laboratoriumtests en -uitslagen. Deze site is van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie (NVKC), de beroepsvereniging van klinische chemici. Een klinisch chemicus is verantwoordelijk voor het onderzoeken van (onder andere) urine in een ziekenhuislaboratorium.

	Rapportcijfer	Richtprijs (per twee stuks)	Labresultaat	Volledigheid bijsluiter	Uitleg op verpakking	Gebruiksgemak
Clearblue Digital	8,5	€16	8,2	8,2	10,0	10,0
Clearblue Plus	8,5	€16	8,8	8,2	10,0	6,4
Etos	8,3	€9,50	8,2	10,0	8,2	6,4
Predictor Early*	8,0	€22	8,8	7,0	7,6	6,4
Mat Care Ultra	7,5	€14	8,8	5,5	5,5	6,4
Samenwerkende apothekers	7,3	€12	7,0	7,6	10,0	6,4
Exacto Ultra*	6,9	€6	10,0	1,0	1,0	6,4
Kruidvat	6,6	€5	6,4	7,6	8,2	4,6
Predictor	6,6	€15	6,4	7,0	7,6	6,4
Kring apotheek	5,9	€9,50	4,6	7,6	10,0	6,4
Mediq apotheek	5,6	€13	4,6	7,6	7,6	6,4

• Peildatum: juni 2013

* Deze is alleen per stuk verkrijgbaar. Voor de vergelijkbaarheid in de tabel zijn twee stuks opgenomen.

Exacto Ultra is onder meer verkrijgbaar via thuijtestspecialist.nl en thuijtesters.nl