nationale vruchtbaarheidstest.nl 2025

Wat weet Nederland over vruchtbaarheid?

Vragenlijst over kennis en gedrag over vruchtbaarheid onder Nederlanders

Onbekendheid invloed van leeftijd en leeftijd op vruchtbaarheid

Het betreft een herhaling van de vragenlijst uit 2021 en 2023

Vragenlijst heeft gelopen van 1 juni 2025 t/m 15 september 2025

2770 deelnemers
waarvan **2195**
in de vruchtbare leeftijd

12% **87%**

Toename in verminderde vruchtbaarheid:

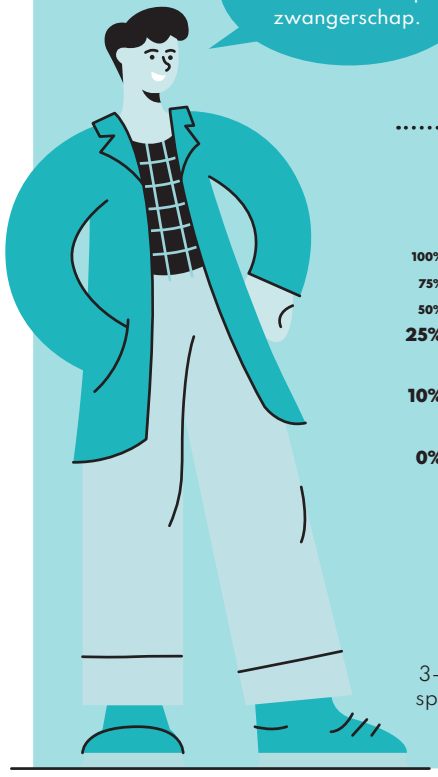
In 2021 was **35%** van de stellen langer dan 12 maanden bezig met zwanger worden. In 2023 en 2025 nam dit aandeel toe tot **45%**.

Belangrijkste redenen voor uitstel van de kinderwens:

- **Eerst andere dingen doen**
- **Focus op carrière of loopbaan**
- **Geen geschikte woonruimte**
- **Op dit moment geen behoefte**
- **Opleiding of studie afronden**
- **Geen geschikte partner**
- **De wereld van vandaag is onvoorspelbaar**

Tom (35)
182 cm - 85 kilo
BMI 25,7
Overgewicht

Sarah (31)
170 cm - 74 kilo
BMI 25,6
Overgewicht



Kinderwens daalt*

77% 2021
69% 2023
61% 2025

*Afhankelijk van de leeftijd en het feit of iemand al kinderen heeft.



De impact van leeftijd op de vruchtbaarheid wordt onderschat[1]



De kans op zwangerschap naar leeftijd, per menstruatiecyclus. Vanaf je 25e wordt die kans steeds kleiner.

Het belang van tijdig stoppen met roken wordt onderschat

33% (M&V) weet niet dat je al moet stoppen 3 tot 6 maanden voordat je stopt met anticonceptie[2].

3-6 maanden is het minimum voor een herstel van eicel- en spermakwaliteit, en geeft een grotere kans op een gezonde zwangerschap en vermindert complicatierisico's.

Fabels

- **Leeftijd en leefstijl heeft weinig tot geen invloed op hoe snel je zwanger wordt**
- **Eicellen invriezen is de oplossing voor uitstellen van kinderwens**
- **Een ongezonde leefstijl wordt gecompenseerd met (heel veel) vitaminen/supplementen**
- **De rol van stress op de zwangerschapskans is heel groot[3]**

Feiten

- **Een gezonde leefstijl geeft gezondere eicellen en zaadcellen[4]**
- **Ongeveer 1 op de 6 koppels ervaart vruchtbaarheidsproblemen[5]**
- **Mannen blijven vruchtbaar tot op hoge leeftijd, maar de kwaliteit van het sperma neemt af vanaf ongeveer 40 jaar[6]**
- **Warmte is niet goed voor sperma. Bij een actieve kinderwens wordt frequent saunabezoek afgeraden[7]**

Wist je dat 11% van de ondervraagde vrouwen hun eicellen wil laten invriezen, 53% dat niet wil en 35% nog twijfelt?

De Nationale Vruchtbaarheidstest is tot stand gekomen met medewerking van **dr. Charine van Tilborg** – arts voortplantingsgeneeskunde VVF (UMCU), **dr. Astrid Cantineau** – gynaecoloog voortplantingsgeneeskunde (UMCG) en **drs. Grada van den Dool** – arts voortplantingsgeneeskunde VVF bij Ny Clinics. Deze vragenlijst wordt ook ondersteund door Freya, vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen en de Stichting Vruchtbaarheid. De NationaleVruchtbaarheidstest wordt mogelijk gemaakt door Ferring. Disclaimer: De cijfers in de bovenstaande infographic zijn ontleend aan de resultaten van de peilingen uit 2021, 2023 en 2025 en illustreren een trend. In 2026 zal een publicatie verschijnen met de exacte data.

1. Canadian Fertility and Andrology Society. Guidelines for First Line Physicians. 2004, **2.** ASRM. Fertility and Sterility. 2023, **3.** Zanettoullis AT et al. Int J Mol Sci. 2024, **4.** Sharma R et al. Reprod Biol Endocrinol. 2013, **5.** WHO. 2023, **6.** Castellini C et al. Arch Gynecol Obstet. 2024, **7.** McKinnon CJ et al. Andrology. 2022

NL-RMMH-250063