

Reicht denn die normale Ernährung nicht aus?

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die reich an Gemüse, Hülsen- und Zitrusfrüchten sowie Vollkornprodukten ist, kann zwar der normale Vitaminbedarf (400 Mikrogramm Folsäure aus der Nahrung) gedeckt werden.

Ernährungserhebungen zeigen jedoch, dass die meisten Erwachsenen in Deutschland über die normale Ernährung weniger Folsäure aufnehmen, als empfohlen.

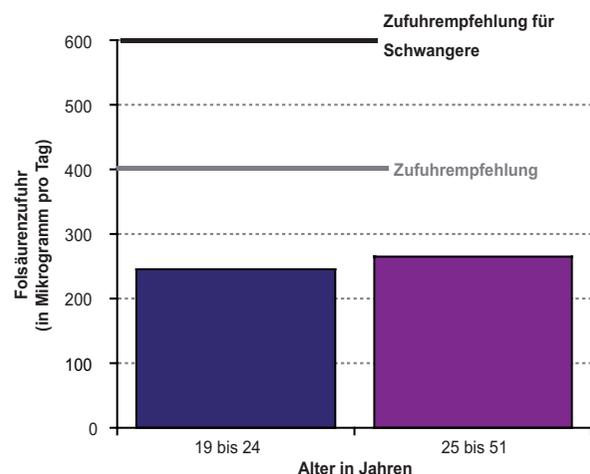


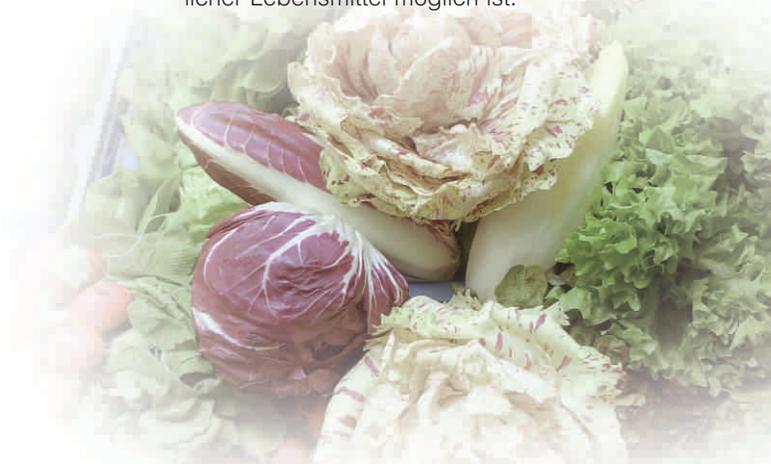
Abb.: Folsäurezufuhr über die normale Ernährung bei Frauen im gebärfähigen Alter

Die Menge an Folsäure (400 Mikrogramm in synthetischer Form), die Frauen zusätzlich zur Ernährung aufnehmen sollten, kann nur durch die Einnahme von Tabletten erreicht werden.

Das liegt auch daran, dass Folsäure aus der Nahrung nur etwa halb so gut vom menschlichen Körper verwertet werden kann wie die synthetische Folsäure in Tabletten.

Noch etwas...

Seit einigen Jahren gibt es Lebensmittel, die mit synthetischer Folsäure angereichert sind. Der Vitaminzusatz ist auf den Produktverpackungen gekennzeichnet, so dass man durch eine gezielte Auswahl dieser Produkte mehr Folsäure aufnehmen kann, als durch den Verzehr herkömmlicher Lebensmittel möglich ist.



So gibt es heutzutage z. B. Speisesalz mit Folsäure. Wenn man dieses Salz im Haushalt verwendet, werden mit jedem Gramm Salz 100 Mikrogramm Folsäure zusätzlich aufgenommen.

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung
Thielallee 88-92, 14195 Berlin
Tel.: 030-8412-4300, Fax: 030-8412-4970,
<http://www.bfr.bund.de>

Schwanger werden...?



... aber nicht ohne Folsäure!



Risiken erkennen – Gesundheit schützen

Zum Kinderwunsch gehört Folsäure



Frauen mit Kinderwunsch können ihre Gesundheit und die ihres ungeborenen Kindes durch die Einnahme von Folsäure schützen. Bereits 400 Mikrogramm des B-Vitamins können dabei helfen, das Risiko für Fehlbildungen des Nervensystems (Neuralrohrdefekte, wie z. B. Spina bifida) beim Kind zu senken.

Der Zeitpunkt ist entscheidend

Die Einnahme der Folsäure sollte spätestens vier Wochen vor der Schwangerschaft beginnen und bis zu zwölf Wochen nach eingetretener Schwangerschaft fortgesetzt werden. Denn: Der Zeitpunkt der Folsäureeinnahme ist entscheidend. Schon etwa drei Wochen nach der Empfängnis beginnt beim Embryo die Entwicklung des Zentralnervensystems, indem das so genannte Neuralrohr gebildet wird.

Entscheidend für eine normale Entwicklung von Rückenmark und Gehirn ist, dass sich das Neuralrohr bis zum Ende der vierten Schwanger-

schaftswoche vollständig schließt. Erfolgt der Verschluss nicht oder nur unvollständig, hat dies schwere Folgen für die Gesundheit des Kindes.

Die Einnahme von Folsäure ist also vor allem in der Anfangsphase der Embryonalentwicklung wichtig.

Alle Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten Folsäure einnehmen

Aber: Gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft, wenn Folsäure besonders wichtig ist, wissen viele Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Denn nur schätzungsweise die Hälfte aller Schwangerschaften ist geplant.

In Deutschland wird daher allen Frauen, die sich ein Kind wünschen oder nicht gezielt verhüten, empfohlen, Folsäure einzunehmen.

Frauen, die dies tun, sind auch bei ungeplant eintretender Schwangerschaft ausreichend mit diesem Vitamin versorgt.

Wie häufig ist ein fehlerhafter Verschluss des Neuralrohrs?

Bei ungefähr einer bis zwei von 1.000 Schwangerschaften erfolgt der Verschluss des Neuralrohres nicht oder unvollständig.

In Deutschland kommen dadurch jährlich etwa 800 Kinder mit einem Neuralrohrdefekt zur Welt.

Das bedeutet für sie teilweise schwere Behinderungen auf Lebenszeit und beeinträchtigt nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern auch die der Angehörigen.

Warum werden 400 Mikrogramm Folsäure empfohlen?

In vielen groß angelegten Studien wurde bei Frauen der Effekt einer zusätzlichen Folsäureeinnahme auf die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten untersucht.



Fast immer wurden in diesen Untersuchungen 400 Mikrogramm Folsäure eingenommen, und es zeigte sich, dass diese Menge ausreicht, um die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten bei Neugeborenen um 20 bis 60 Prozent zu senken.

Bis heute ist nicht genau bekannt, wie Folsäure wirkt – nur, dass sie wirkt.