

FOLSÄURE – EIN VITAMIN DER B-GRUPPE

Die Versorgungssituation mit Folsäure wird von der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) als kritisch bezeichnet. Die meisten deutschen Frauen, so berichten die Experten, nehmen zu wenig Folsäure zu sich.

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Sie spielt vor und während der Schwangerschaft eine ganz besondere Rolle. Schwangere benötigen doppelt soviel Folsäure wie nicht schwangere Frauen. Eine optimale Folsäure-Versorgung, etwa vier Wochen vor der Empfängnis und in den ersten Wochen der Schwanger-

schaft, kann den am häufigsten vorkommenden Fehlbildungen beim Embryo, den sogenannten Neuralrohrdefekten, vorbeugen. Diese Schäden an Gehirn oder Rückenmark, die nur in den ersten Wochen der Schwangerschaft entstehen können, haben schwere Behinderungen zur Folge. Zwar sind die genauen Ursachen der Neuralrohrdefekte noch nicht genau bekannt, aber bei einer optimalen Folsäure-Zufuhr, am besten schon vor der Empfängnis, kann die Gesundheit des werdenden Lebens wirksam geschützt werden.

Folsäure ist wichtig bei der Zellteilung im Körper. Klar, dass deshalb in einer Schwangerschaft besonders viel Folsäure gebraucht wird, denn beim Heranwachsen des Embryos teilen sich Zellen außergewöhnlich schnell und zahlreich.

Die normale, tägliche Zufuhrempfehlung für Folsäure liegt bei 0,15 mg freier Folsäure pro Tag. Zum Schutz vor Neuralrohrdefekten empfehlen die Experten zusätzlich 0,4 mg freie Folsäure täglich. Diese viel höhere Menge ist in der Zeit von etwa vier Wochen vor der Empfängnis bis zur achten Schwangerschaftswoche notwendig. Anschließend sollte bis zum Ende der Stillzeit die doppelte Menge der täglichen Zufuhrempfehlung an freier Folsäure zu sich genommen werden, also 0,3 mg. Es ist gar nicht so leicht, diese Menge mit der täglichen Nahrung zu sich zu nehmen. Dazu müsste man über die normale Ernährung hinaus täglich etwa 3,5 kg Spinat, 1,7 kg Brokkoli oder 1,6 kg Rosenkohl essen. Wer kann das schon? Deshalb bieten wir entsprechende Präparate an, die Folsäure enthalten.

Fragen Sie in der Apotheke unbedingt nach, wenn es um Ihre optimale Vitaminversorgung geht.



Foto: Colourbox.com

Folsäure ist für schwangere Frauen wichtig.