

Folat und Folsäure – schon vor der Schwangerschaft wichtig!

Hintergründe und Tipps vom Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

Eine ausreichende Versorgung mit Folat bzw. Folsäure* ist bereits vor Beginn einer Schwangerschaft wichtig, um angeborene Fehlbildungen (wie vor allem Neuralrohrdefekte, NRD, aber auch Herzfehler oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) beim Kind möglichst zu vermeiden. Ein NRD tritt in Deutschland jährlich bei rund 800 Schwangerschaften auf. Neuralrohrdefekte sind Fehlbildungen des zentralen Nervensystems. Sie entstehen in den ersten Schwangerschaftswochen, weil sich das Neuralrohr, die Vorstufe von Gehirn und Rückenmark beim Embryo, nicht schließt. Die Folge kann ein offener Rücken (Spina bifida) sein oder das Fehlen oder die Fehlbildung wesentlicher Teile des Gehirns (Anenzephalie).

Würden alle Frauen rechtzeitig vor Beginn jeder Schwangerschaft ausreichend Folsäure/Folat zu sich nehmen, ließen sich mindestens 50 % aller NRD verhindern. Doch rund 95 % der Frauen im gebärfähigen Alter erreichen die nötige Menge nicht. Die präventive Wirkung von Folsäure ist zudem oft unbekannt oder die Einnahme beginnt zu spät, erst nach Eintritt der Schwangerschaft. Die Beratung in der Apotheke kann hier eine wichtige Rolle spielen.

Vorteile von ausreichender Folsäurezufuhr

- Eine bessere Folatversorgung nützt nicht nur zur Prävention von NRD. Auch die Bevölkerung allgemein kann profitieren. Zum Beispiel gibt es Hinweise auf ein niedrigeres Risiko für Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das empfiehlt der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

- Ganz allgemein eine möglichst gesunde und natürlich folatreiche Ernährung.
- Beim Kochen im Haushalt sollten mit Folsäure angereicherte Grundnahrungsmittel genutzt werden. In Deutschland ist zum Beispiel jodiertes Salz mit Folsäurezusatz erhältlich.
- Mit Blick auf eine Schwangerschaft wird meist die zusätzliche Zufuhr von 400 bis 800 µg Folsäure pro Tag ab mindestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft empfohlen.
 - Noch besser ist es, schon gleich bei Kinderwunsch (>3 Monate vor der Empfängnis) damit zu beginnen.
 - Beratungsanlässe in der Apotheke sind möglicherweise der Kauf von Schwangerschaftstests, der Anti-Baby-Pille sowie Fruchtbarkeit-steigernder Mittel
- Bei erhöhtem NRD-Risiko (vorherige Schwangerschaft mit NRD) wird zu einer Supplementierung von 4 mg Folsäure pro Tag geraten.
 - Derzeit sind allerdings Präparate in dieser Dosierung nicht verfügbar. In der Praxis werden deshalb Präparate mit 5 mg Folsäure (Antianaemika) empfohlen.

Gibt es eine Obergrenze für die Folsäure-Einnahme?

- Verwiesen wird oft darauf, dass eine hohe Zufuhr von Folsäure die Auswirkungen eines ggf. gleichzeitig vorliegenden Vitamin B12-Mangels auf das Blutbild abschwächen und so maskieren kann. Daher gilt eine obere sichere Zufuhrgrenze (Tolerable Upper Intake Level) von 1 mg synthetischer Folsäure pro Tag für Erwachsene.

* Die verschiedenen folatwirksamen Verbindungen in Lebensmitteln bezeichnen Experten mit dem Sammelbegriff Folat(e). Folsäure ist die synthetische Form, die bei der Anreicherung von Lebensmitteln zugesetzt wird oder in Supplementen enthalten ist. Folate und Folsäure sind Provitamine, die im Körper durch metabolische Prozesse zu bioaktiven Folat-Formen umgewandelt werden.

- Vermutungen, eine erhöhte Folsäureaufnahme könne das Krebsrisiko erhöhen, haben sich nach aktueller Studienlage nicht bestätigt.

Hier steckt viel Folat drin

Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Folatgehalt gehören vor allem Kohlgemüse und Hülsenfrüchte sowie Leber:

Lebensmittel	µg Folat / 100 g
Weizenkeime	520
Hühnerleber	380
Kichererbse, trocken	340
Rinderleber	242
Sojabohne, trocken	240
Bohne, weiß, trocken	187
Grünkohl	187
Erdnuss	169
Linsen, trocken	168
Sojasprossen	160
Erbse, trocken	151
Feldsalat	145
Broccoli	114
Endivie	109
Lauch	103
Rosenkohl	101
Fenchel, Blatt	100

**Folsäureangereichertes Speisesalz:
2 g Salz entsprechen 200 µg Folat**

Weitere Informationen zu Folat in Nahrungsmitteln können Sie [hier](#) einsehen.

Kontakt für weitere Informationen:
info@ak-folsaeure.de / www.ak-folsaeure.de