

PRESSEINFORMATION

Intensivere Aufklärung für eine bessere Folsäureversorgung nötig

Neuer Praxisleitfaden des Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit unterstützt Fachkräfte in der Beratung

Frankfurt 21. November 2005 (AKFG) – Mit dem B-Vitamin Folsäure sind nach wie vor rund 90 Prozent der deutschen Bevölkerung unzureichend versorgt. Als Hauptursache ist Unwissenheit über die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Folsäure zu sehen. So erfolgt noch immer zu selten eine perikonzeptionelle Folsäureeinnahme. Vor dem Hintergrund der Senkung des Homocysteinspiegels und somit zur Primär-Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird die Folsäure ebenfalls noch zu wenig thematisiert. Um dem gemeinsamen Ziel, einer verbesserten Versorgung der Bevölkerung mit Folsäure näher zu kommen, hat der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit einen Praxisleitfaden zur Vermeidung von Folsäuremangel entwickelt. Dieser soll insbesondere die Ernährungs- und Beratungsfachkräfte aber auch Ärzte und Praxishelferinnen bei der Aufklärung der Klienten unterstützen.

Das B-Vitamin Folsäure hat verschiedene Schlüsselfunktionen im Stoffwechsel des Körpers. So beugt Folsäure Neuralrohrdefekten mit Ausprägungen von Spina bifida, Anenzephalien oder Meningo-Enzephalozelen vor, die lebenslange Behinderungen oder sogar den Tod des Kindes bedeuten können. Auch ist die allgemeine Abortrate bei unzureichender Folsäureversorgung erhöht.

Eine weitere wichtige Bedeutung hat die Folsäure bei der Primär-Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sind die häufigste Todesursache in Deutschland und Grund für nahezu jeden zweiten Todesfall. Das B-Vitamin sorgt für einen niedrigen Homocysteinspiegel im Blut. Homocystein ist eine Aminosäure, die in zu hoher Konzentration schädlich für die Gefäße ist. Die US-amerikanische Gesund-

heitsbehörde CDC hat den Erfolg der Anreicherung von Grundnahrungsmitteln zur Primär-Verhütung von Herzinfarkten und Schlaganfällen ausdrücklich gewürdigt.

Vor dem Hintergrund, dass kaum jemand in Deutschland die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge an Folsäure von täglich 400 Mikrogramm allein über die übliche Ernährung erreicht, spricht sich der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit für die Verwendung von mit Folsäure angereicherten Grundnahrungsmitteln wie Mehl und Salz aus.

Um den Beratungsalltag zu erleichtern, steht nun der aktuelle Praxisleitfaden zur Verfügung. Detailliert geht das Dokument auf die gesundheitliche Bedeutung, Bedarfsempfehlungen sowie Vorkommen des lebensnotwendigen B-Vitamins ein. Neben den Basisinformationen liegt der Schwerpunkt des Leitfadens auf der aktiven Beratung. Hier werden Risikogruppen und mögliche Ursachen eines Folsäuremangels beschrieben, sowie alltagstaugliche Tipps für eine folsäurereiche Ernährung gegeben. Der Praxisleitfaden steht als pdf-Datei zum Download unter www.ak-folsaeure.de bereit.

57 Zeilen á 50 Anschläge
Abdruck honorarfrei - Belegexemplar erbeten

Herausgeber:
Arbeitskreis
Folsäure & Gesundheit
Prof. Dr. Klaus Pietrzik
Rembrandtstr. 13
60596 Frankfurt am Main

Kontakt
Dipl. troph. Susanne Fahle
Lisa Loewenthal M.A.
T: 069 / 60 32 73 99
F: 069 / 60 32 73 66
E-mail: info@ak-folsaeure.de
www.ak-folsaeure.de