

Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags und der Autoren kopiert und an die Patientinnen weitergereicht werden

## Auch schon vor der Schwangerschaft: Folsäure für ein gesundes Kind

**Botschaft an alle jungen Frauen, die sich – demnächst – ein Kind wünschen: Spätestens wenn nicht mehr verhütet wird, sollten – für werdende Mütter speziell dosierte – Folsäure-Tabletten eingenommen werden. Die konsequente Einnahme mindestens vier Wochen vor einer Empfängnis bis einschliesslich des dritten Schwangerschaftsmonats führt zu Folsäure-Spiegeln im Blut und Gewebe der Mutter, die vor kindlichen Missbildungen schützen.**

Sie haben vielleicht von den Empfehlungen der Folsäure-Einnahme für werdende Mütter zum Schutz vor dem sogenannten Neuralrohrdefekt beim Kind gehört. Diese und weitere Organfehlbildungen beim Ungeborenen sind vermeidbar, wenn die Mutter in der Frühschwangerschaft ausreichend hohe Folsäure-Spiegel im Blut und Gewebe hat. Laut neueren Umfragen fangen viele Frauen zu spät – erst nach festgestellter Schwangerschaft – mit der Einnahme an, schlucken die Tabletten unregelmässig oder wählen zu niedrig dosierte Dragees für Nicht-Schwangere.

Die Fachgesellschaft der Schweizer Gynäkologen gynécologie suisse SGGG setzt sich zusammen mit der «Folsäure-Offensive Schweiz» dafür ein, dass jede Frau hierzulande ausreichend mit Folsäure versorgt wird.



Für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes: Eine Folsäure-Ergänzung sollen Mütter in spe schon vor der «Zeugung» einnehmen.

### Warum Folsäure-Tabletten für werdende Mütter?

Folsäure, ein lebenswichtiges B-Vitamin, kommt in der natürlichen Nahrung überwiegend in Blattgemüsen, Kartoffeln, Früchten sowie in Milch, Getreide und Leber vor. Weizenkeime sind übrigens die reichste pflanzliche Quelle für Folsäure. Leider kann nur die Hälfte der mit der Nahrung verzehrten Folsäure-Menge vom Darm und damit ins Blut aufgenommen werden. Reine, naturidentische und sehr gut aufnehmbare Folsäure kann aber auch industriell, in Tablettenform, hergestellt werden.

Ein starker Folsäure-Mangel führt zu einer Anämie (Blutarmut). Schwangere Frauen

mit Folsäure-Mangel haben ein weiteres Risiko: Schon 1970 wurde nachgewiesen, dass es bei Müttern mit sehr niedrigem Folsäure-Spiegel deutlich gehäuft zu einem Fehverschluss des Neuralrohrs im Rückenmark des Embryos kommt. Schwere lebenslange Behinderungen sind die Folge. Zudem treten Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten, Fehlbildungen am Herz, der Harnwege und der Gliedmassen vermehrt auf. Wichtig zu wissen: Die Bildung des Rückenmarks und Ausbildung des Neuralrohrs findet schon in der 3. bis 4. Woche nach der Empfängnis statt, zu einem Zeitpunkt also, bei dem

die Schwangerschaft meist noch nicht bekannt ist. (Der Embryo ist dann erst 4 Millimeter «gross».) Da viele Schwangerschaften zudem ungeplant sind, wird allen sexuell aktiven Frauen im gebärfähigen Alter, welche nicht verhüten, zur Folsäure-Einnahme geraten. Ebenfalls wichtig zu behalten: Ausreichend hohe Folsäure-Spiegel im Blut und Gewebe werden nicht schon nach wenigen Tabletten erreicht; es lohnt sich also die konsequente Einnahme! Die Prophylaxe ist mindestens bis zum dritten Schwangerschaftsmonat weiterzuführen, da einige Organe (z.B. Harnwege) sich

Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags und der Autoren kopiert und an die Patientinnen weitergereicht werden

erst später entwickeln. Die prophylaktische Wirkung ist leider nicht zu 100% sicher, doch immerhin können drei Viertel aller Fälle dieser folgenschweren Fehlbildungen vermieden werden, so die wissenschaftlichen Erkenntnisse.

### Wie hoch dosieren? – Im Multivitaminpaket empfehlenswert?

Das Ungeborene braucht für sein rasches Wachstum viel Folsäure, folglich ist der Bedarf der Mutter deutlich erhöht. Internationale und die schweizerische Gesellschaft(en) für Ernährung empfehlen eine Zufuhr von mindestens 400 Mikrogramm (0,4 mg), meist 600 Mikrogramm (0,6 mg), bis zu 1 mg täglich. Diese Menge ist mit der gewöhnlichen Ernährung nicht zu erreichen. Es wird deshalb die Einnahme von Folsäure in Tablettenform, vielfach als ein kombiniertes Multivitaminpräparat für Schwangere, empfohlen. Ob die Zugabe von Multivitaminen zwingend ist, ist nicht eindeutig geklärt. Grosse, neuere Studien haben gezeigt, dass der Schutz vor Missbildungen durch Multivitamine sicherer ist als durch die alleinige Folsäure-Einnahme. Insbesondere die Kombination mit Vitamin B<sub>12</sub> hat nachweislich eine verstärkende Schutzwirkung.

Unbedingt zu beachten ist, dass nur für Schwangere vorgesehene Präparate eingesetzt werden dürfen. Gewöhnliche, vielfach im Supermarkt erhältliche Multi-

vitamindragees enthalten oft viel zu wenig Folsäure und eine zu hohe Vitamin-A-Dosis, welche für das Ungeborene gefährlich werden kann.

### Folsäure-Zufuhr über die Nahrung?

Wenn Sie schwanger werden möchten und die Tabletteneinnahme partout ablehnen, sollten Sie unbedingt auf eine besonders vitaminreiche Ernährung achten und viel Gemüse und Früchte essen. Zu beachten ist, dass die durchschnittliche Folsäure-Aufnahme mit der Nahrung weniger als 0,3 mg, bei jungen Frauen oft sogar weniger als 0,2 mg beträgt. Die empfohlene Dosis von mindestens 0,4 mg kann über die Ernährung nicht erreicht werden. Seit einiger Zeit sind Lebensmittel, die explizit mit Folsäure angereichert sind (mit Label gekennzeichnet!), erhältlich – in der Schweiz leider nur vereinzelt Brotsorten und Müesli. (An-

ders sieht dies etwa in den USA und in Ungarn aus.) Eine vom Bundesamt für Gesundheit beauftragte Expertengruppe empfiehlt inzwischen die obligate Anreicherung des Backmehls mit 3 Milligramm Folsäure und 10 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub> pro Kilo Mehl.

Der letzte schweizerische Ernährungsbericht deckte auf, dass die Bevölkerung mit Folsäure als dem einzigen Vitamin unterversorgt ist und die vermehrte Zufuhr deutliche Gesundheitsvorteile für alle bringt. Prophylaktische Wirkungen der Folsäure auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Dickdarmkrebs und die Gedächtnisleistung sind nachgewiesen.

### Gleich beginnen ...

Leider treten gegenwärtig in der Schweiz noch zirka 80 Schwangerschaften mit Neuralrohrdefekt jährlich auf, von denen der grösste Teil durch die adäquate Folsäure-Einnahme hätte vermieden werden können. 20 betroffene Kinder werden pro Jahr geboren. Über Präparatwahl, Dosierung, Einnahmebeginn/-dauer und vieles mehr zur Vorbeugung solcher und anderer kindlicher Fehlbildungen berät Sie Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin. ■

Bärbel Hirrlé

(im Auftrag der gynécologie suisse, SGGG)

Weitere Infos auf der Website der «Folsäure-Offensive Schweiz»: [www.folsaeuremed.ch](http://www.folsaeuremed.ch)

#### Merke:

Alle Frauen im gebärfähigen Alter ohne sicheren Konzeptionsschutz sollten

- mindestens 0,4 mg Folsäure pro Tag einnehmen als Mono- oder für Schwangere zugelassenes Polyvitaminpräparat zusätzlich zu vitaminreicher Ernährung und
- dies mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis bis 12 Wochen nach eingetretener Schwangerschaft tun.