

*Frauen, die schwanger werden könnten, sollten schon vor der Schwangerschaft täglich 0.4 mg Folsäure einnehmen

Impressum

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit | Publikationszeitpunkt: Dezember 2008

Layout: visu'! AG, Bern | Fotos: © ImagePoint AG

Bezugsquelle: BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-Artikelnnummer: 311.375.d

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

BAG-Publikationsnummer: BAG VS 12.08 38000 d 16000 f 3000 i 40EXT0818

BAG, Direktionsbereich Verbraucherschutz, 3003 Bern

Zum selben Thema ist die Broschüre «Folsäure ist unentbehrlich für die normale Entwicklung des Kindes» erhältlich.

www.bag.admin.ch/ernaehrung

Vertragsnummern: 02.001025/2.26.01-98, 414.0000/-22 und 08.002918

12.08 38 000 206873/1



Folsäure schon vor der Schwangerschaft

Genügt es, wenn ich mich mit folsäurereichen Lebensmitteln ernähre?

Jein. Nein: Unsere Lebensmittel enthalten von Natur aus nicht genügend Folsäure, um NRD zu verhüten. Ja: Mit gezieltem Konsum von 0.4 mg Folsäure aus angereicherten Lebensmitteln kann hingegen auf die Folsäuretablette verzichtet werden.

Ist es trotzdem wichtig, dass ich mich ausgewogen ernähre?

Ja, eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und frischem Gemüse sowie Vollkornprodukten (siehe Lebensmittelpyramide: <http://www.sge-ssn.ch>) ist in der Schwangerschaft und Stillzeit für Sie und die gesunde Entwicklung des Kindes besonders wichtig.

Möchten Sie mehr wissen?

Mit der Broschüre «Folsäure ist unentbehrlich für die normale embryonale Entwicklung des Kindes. Ist die Bevölkerung mit diesem Vitamin genügend versorgt?» können Sie sich weiter informieren. Die Broschüre und dieser Flyer können unter folgender Adresse bezogen werden: Bundesamt für Bauten und Logistik (BBL), Bern.

*FOLSÄURE FÜR DAS UNGEBORENE KIND



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Was ist Folsäure?

Folsäure ist ein B-Vitamin, das z.B. in Obst und Gemüse (vor allem in Blatt- und Kohlgemüse), in Vollkornbrot und Leber zu finden ist. Die synthetische Folsäure ist als Tablette (Apotheke, Drogerie, Lebensmittelgeschäft) erhältlich oder sie ist in Lebensmitteln, die mit Folsäure angereichert sind, enthalten (z.B. in Frühstückstränken und Frühstückscerealien, Gehaltsangaben siehe Packung).

Wozu braucht das ungeborene Kind Folsäure?

Folsäure wird für die Zellteilung benötigt, besonders bei raschem Wachstum ist ihr Bedarf erhöht. Speziell in der Frühschwangerschaft ist dies der Fall, und somit ist eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin für die normale Entwicklung des Kindes wichtig.

Warum sollte ich Folsäuretabletten einnehmen und was bewirken sie?

Weil Sie schwanger werden möchten oder könnten. Wenn Folsäure schon vor und während der ersten 12 Wochen der Schwangerschaft eingenommen wird, verringert sich das Risiko des Kindes für Neuralrohrdefekte (NRD) und andere Fehlbildungen wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten oder Herzfehler.

Was sind Neuralrohrdefekte?

NRD sind Geburtsfehler, bei denen sich das Neuralrohr, d.h. die Anlage für Hirn und Rückenmark, in den ersten vier Wochen der Schwangerschaft nicht richtig schließt. Damit kommt es zu Fehlbildungen des Hirns oder des Rückenmarks («offener Rücken»). Dies führt zu Totgeburten oder lebenslanger schwerer Behinderung (u.a. Lähmung der Beine).

Besteht bei jedem Kind eine Gefahr für Neuralrohrdefekte?

Ja, das Risiko ist unabhängig vom Alter der Mutter, ob es die erste Schwangerschaft ist oder ob die Mutter schon Kinder geboren hat. Wenn Sie oder jemand in Ihrer Familie schon ein Kind mit einem NRD hatten, ist das Risiko beim nächsten Kind deutlich erhöht.

Wieviel Folsäure soll ich einnehmen und wann sollte ich damit beginnen?

Nebst einer ausgewogenen Ernährung sollten Sie täglich 0.4 mg Folsäure in Tablettenform einnehmen. Für Frauen mit erhöhtem NRD-Risiko verschreibt der Arzt oder die Ärztin allenfalls eine höhere Dosierung. Wenn Sie schwanger werden möchten oder könnten, sollten Sie sofort, also vor Beginn der Schwangerschaft, mit der Einnahme von Folsäure beginnen. Und wenn Sie schon schwanger sind, beginnen Sie auch sogleich, ohne Abwarten einer ärztlichen Konsultation.