

Vorbeugen: Offener Rücken bei Neugeborenen – Gefäßerkrankungen bei Erwachsenen

Folsäure schützt

Die Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin, das neben den Vitaminen Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Pyridoxin und Cyanocobalamin dem Vitamin-B-Komplex angehört. Folsäure kann, wie alle Vitamine, nicht vom Körper selbst produziert werden und muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

Folsäure ist leider ein sehr »empfindliches« Vitamin, das beim Kochen rasch zerstört wird. Außerdem kann die durch die Nahrung aufgenommene Folsäure nur zu 50% verwertet werden. Daher ist selbst bei ausgewogener Ernährung eine zusätzliche Einnahme von Folsäure empfehlenswert, wobei auf eine ausreichende Dosierung (z. B. in Biomont plus) geachtet werden sollte. Der Folsäuremangel ist in den westlichen Industrieländern die häufigste Vitaminmangelkrankheit.

Die Gefahr einer **Hypervitaminose**, d. h. ein Zuviel davon, besteht fast nicht, da es sich bei der Folsäure um ein wasserlösliches Vitamin handelt, das rasch wieder ausgeschieden wird.

Drei wesentliche Mangelerscheinungen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Folsäurespiegel in unserem Körper:

Folsäure ist für die Erythropoese, die Bildung der Erythrozyten während der Embryonalentwicklung, das Zellwachstum und die Ausdifferenzierung von Zellen des Ungeborenen essenziell.

Folsäuremangel kann zu so genannten **Neuralrohrdefekten** (offener Rücken) führen. Das Neuralrohr, die spätere Wirbelsäule, schließt sich in diesem Fall in der Bildungsphase des Embryos

und schützt somit indirekt die Blutgefäße.

Neuesten Studien zu Folge sollen erhöhte Homocystein-Werte auch ein Risikofaktor für **Demenz und Alzheimer-Krankheit** sein.

Also auch hier kann durch Gabe von Folsäure vorgesorgt werden. ■

nicht und das Kind wird mit einem offenen Rücken geboren. Folgen sind schwerste Missbildungen, wie Lähmungen an beiden Beinen, meist verbunden mit Harn- und Stuhlinkontinenz etc.

Die einzige Möglichkeit zur Vorsorge besteht in der Einnahme von Folsäure schon bei bestehendem Kinderwunsch, also vor Beginn der Schwangerschaft, da sich das Neuralrohr zwischen dem 22. und 28. Schwangerschaftstag schließt. Außerdem sollten Frauen, die orale Kontrazeptiva (»Pille«) einnehmen, darauf hingewiesen werden, dass durch die Pille die Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Folsäure erschwert wird.

Folsäure spielt auch in einem ganz anderen

Vorbeugen

Die einzige Möglichkeit zur Vorbeugung so genannter Neuralrohrdefekte (offener Rücken) besteht in der Einnahme von Folsäure schon bei bestehendem Kinderwunsch, also vor Beginn der Schwangerschaft, da sich das Neuralrohr zwischen dem 22. und 28. Schwangerschaftstag schließt.

Bereich eine entscheidende Rolle. Ist zu wenig Folsäure vorhanden, steigt der Homocystein-Spiegel. **Homocystein** entsteht als Abfallprodukt beim Eiweiß-Stoffwechsel des Körpers. Man hat festgestellt, dass der **Homocystein-Spiegel** neben anderen Aminosäuren bei älteren Menschen oft erhöht ist, wodurch das **Risiko für Gefäßerkrankungen** im selben Maße steigt, wie durch erhöhten Cholesterinspiegel. Zu viel an Homocystein kann zu Herz-Kreislauferkrankungen, wie Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Herzinfarkt und Gehirnschlag, führen. Wird Folsäure aufgenommen, fördert dies den Abbau an Homocystein