

## Pressemitteilung des Landratsamtes Cham

---

**Datum: 31.10.2003**

### Folsäure, das "Schwangerschaftsvitamin"

Es ist eine allseits bekannte Tatsache und doch ist die Versorgungssituation kritisch: Schwangere Frauen und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten auf eine ausreichende Folsäureversorgung größten Wert legen. Rita Jehl von der Staatliche Ernährungsberatung am Landratsamt/Gesundheitsamt Cham erläutert im Folgenden die Wichtigkeit dieses Vitamins für werdende Mütter. Folsäure, ein wasserlösliches Vitamin, spielt eine große Rolle bei allen Zellteilungs- und Wachstumsprozessen. Daher brauchen werdende Mütter doppelt so viel Folsäure wie andere Personen. Zu den folatreichen Lebensmitteln zählen hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, z.B. grüne Blattsalate (Endivie) und Blattgemüse (Spinat), Kohlsorten wie Brokkoli, Wirsing und Rosenkohl. Hülsenfrüchte und Tomaten sind neben Vollkornprodukten ebenfalls geeignete Lieferanten für dieses Vitamin.

Eine mangelnde Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann bei Mutter und Kind zu gesundheitlichen Schäden führen. Bei unzureichender Folsäurezufuhr der Mutter kann es beim Säugling zu einer häufig auftretenden schweren Fehlbildung kommen, dem Neuralrohrdefekt (offener Rücken). Diese Fehlbildung betrifft das Gehirn und/oder Rückenmark und führt beim Säugling häufig zum Tod oder zu schwerwiegenden Behinderungen.

Eine erschreckende Statistik belegt, dass in Deutschland jährlich 1600 Kinder von dieser Schädigung betroffen sind. Dabei wäre ein Vorbeugen der Mutter so einfach!

Studien haben gezeigt, dass sich mit der zusätzlichen Folsäureeinnahme von werdenden Müttern die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten um 40-70% verringern lässt.

Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren wird daher von Seiten der Wissenschaft empfohlen, 4 Wochen vor der Empfängnis und in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft täglich 0,4mg Folsäure zu sich zu nehmen. Da diese Menge jedoch selbst mit einer ausgewogenen Ernährung schwer erreicht werden kann, ist eine Absprache mit dem Arzt über ein mögliches Folsäurepräparat in Tablettenform sinnvoll.

Doch nicht nur werdende Mütter, auch die Allgemeinbevölkerung sollte an Folsäurelieferanten wie Gemüse und Vollkornprodukten nicht sparen. Die Folsäure spielt nämlich auch beim Abbau von Homocystein (Eiweißstoffwechsel) eine wichtige Rolle. Das Homocystein ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aufgrund der Hitzeempfindlichkeit der wertvollen Folsäure sollte auf eine schonende Lagerung und Zubereitung der pflanzlichen Lebensmittel geachtet werden. Eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung ist somit der beste Schutz vor Krankheiten.