



Kundenflyer: **Folsäuremangel – Ursachen und Folgen**

Für einen bestehenden Kinderwunsch und die Schwangerschaft ist die Folsäure unerlässlich: Ein Mangel kann verschiedene Ursachen und vor allem weitreichende Folgen für das ungeborene Kind haben. Daher gilt es den Mikronährstoff rechtzeitig und in ausreichender Menge zuzuführen.

Wieviel Folsäure wird benötigt?

Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 µg Folsäure pro Tag

Beginn: Am besten mindestens vier Wochen vor der Befruchtung und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels.

Bei Frauen, die weniger als vier Wochen vor der Konzeption beginnen, sollten bis zum Ende des ersten Trimenons höherdosierte Präparate mit 800 µg Folsäure verwendet werden.

Folat & Folsäure – wo liegt der Unterschied?

Die Folsäure ist die synthetisch hergestellte Form des Folats, welches zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine gehört. Folate aus Lebensmitteln werden anders vom Körper aufgenommen als die Folsäure aus Nahrungsergänzungsmitteln. Für die Umrechnung werden daher sogenannte „Folat-Äquivalente“ genutzt:

Ein Mikrogramm Folat-Äquivalent entspricht einem Mikrogramm Nahrungsfolat oder 0,5 Mikrogramm synthetischer Folsäure.

Welche Lebensmittel enthalten Folat?

Besonders gute Lieferanten sind grünes Gemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Weizenkeime und Vollkornprodukte, Kartoffeln, Leber, Eier

Ursachen eines Folsäuremangels:

- Einseitige Ernährung
- Chronische Lebererkrankungen
- Schwere Verdauungsstörungen (z.B. durch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen)
- Medikamenteneinnahme (z.B. Antibabypille, Rheumamedikamente)

Aufgaben der Folsäure:

- Beteiligung am Kohlenstoff-Stoffwechsel
- Wichtig für Zellteilung und Wachstum
- Beteiligung an der Erbgut-Synthese

Folgen eines Folsäuremangels:

- Neuralrohrdefekte beim ungeborenen Kind
- Entwicklung einer Blutarmut (Blässe, Entzündungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit)
- Niedriges Geburtsgewicht
- Mögliche Frühgeburten
- Eventuell erhöhtes Risiko für kindliche Herzfehler, Harnwegsstörungen und Lippen-Kiefer-Gaumenspalten