## Richtig essen in der Schwangerschaft: Folsäure - das 'Schwangerschaftsvitamin'

Richtig essen in der Schwangerschaft: Folsäure - das "Schwangerschaftsvitamin"<br /><br />(aid) - Nur circa 20 Prozent der Deutschen sind ausreichend mit Folat versorgt. Für Schwangere ist es durch den deutlich erhöhten Bedarf fast unmöglich, allein über die Ernährung ausreichend mit diesem Vitamin versorgt zu sein. Eine Unterversorgung mit Folsäure kann jedoch Mutter und Kind schaden. Deshalb wird allen Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder ein Kind erwarten, zur Vorbeugung von Mangelsymptomen ein Folsäurepräparat empfohlen.<br />Folat, beziehungsweise Folsäure ist ein essenzielles B-Vitamin und kommt natürlicherweise in Lebensmitteln vor (Folat) oder wird synthetisch (Folsäure) für Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel hergestellt. Es ist wasserlöslich und empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Hitze. Folathaltiges Gemüse sollte deshalb kurz, aber gründlich abgewaschen (nicht wässern!), schnell verbraucht und nicht zu lange gekocht werden. Im Körper ist Folat, bzw. Folsäure bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen beteiligt. Ein Mangel führt zu Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen an den Schleimhäuten. Speziell beim Fötus kann eine unzureichende Versorgung zu Neuralrohrdefekten ("offener Rücken", bzw. "Spina bifida") und Fehlbildungen wie Lippen-Kiefer-Gaumenspalten führen. Circa 800 Babys kommen jedes Jahr in Deutschland mit einem offenen Rücken zur Welt und etwa 400 Schwangerschaften werden nach der Diagnose im Mutterleib abgebrochen.<br />Erwachsene sollten täglich 400 Mikrogramm (µg) Folsäure zu sich nehmen. Schwangeren werden durch den erhöhten Bedarf 600 µg Folsäure empfohlen. Um diesen Bedarf decken zu können, sollten Schwangere täglich ein Präparat mit 400 µg Folsäure einnehmen. Auch Frauen mit Kinderwunsch sollten bereits vor der Empfängnis vorsorgen, da beim ungeborenen Baby der Schluss des Rückenmarkkanals bereits in der vierten Embryonalwoche erfolgt. Zu diesem Zeitpunkt wissen die meisten Frauen noch nicht, dass sie ein Kind erwarten. Ob bei einer späten Kenntnis der Schwangerschaft eine höhere Dosierung sinnvoll ist, sollte nach Rücksprache mit dem Gynäkologen entschieden werden. Das Präparat sollte bis Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels eingenommen werden.<br />Zusätzlich sollte auf eine folatreiche Ernährung mit reichlich grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreideprodukten und Zitrusfrüchten geachtet werden. Frühstücksflocken und -müslis sowie Molkereiprodukte sind zudem häufig mit Folsäure angereichert und werden entsprechend beworben.<br /><br />Nadia Röwe, www.aid.de <br />Weitere Informationen zur Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie im Heft: "Das beste Essen in der Schwangerschaft", Bestell-Nr. 61-1605, Preis: 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de <br />Weitere Informationen: Netzwerk Gesund ins Leben, www.gesundinsleben.de <br /><br />aid<br />Friedrich-Ebert-Straße 3<br />53177 Bonn<br />Deutschland<br />Telefon: 02 28/ 84 99-0<br />Telefax: 02 28/ 84 99-177<br />Mail: aid@aid.de<br />URL: http://www.aid.de <br /><br /><img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=523172" width="1" height="1">

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.