

Folsäure – Das Vitamin für Frauen mit Kinderwunsch

6/10

(dgk) Während der Bedarf an Hauptnährstoffen in der Schwangerschaft meist gedeckt ist, mangelt es an bestimmten Mikronährstoffen. Darunter auch Folsäure.

Ein Mangel an diesem Mikronährstoff offenbart sich in den Zellsystemen mit hoher Teilungsrate: bei der Blutbildung, in der Darmschleimhaut und im Urogenitaltrakt. Und natürlich in der Schwangerschaft, einer Zeit permanenter Zellteilung.

Folsäure ist ein „grünes Vitamin“. Es befindet sich in vielen pflanzlichen Lebensmitteln. In grünem Gemüse wie Spinat, Kohlrarten und Gurken. Auch Tomaten enthalten nennenswerte Mengen, ebenso einige Früchte (Weintrauben, Orangen), Getreide (Weizenkeime, Vollkornbackwaren), Hülsenfrüchte (Sojabohnen) und Kartoffeln. Unter den tierischen Lebensmitteln sind Eier, Fleisch, Milch und einige Milchprodukte gute Quellen. Obwohl diese gängige Nahrungsmittel sind, ist der Bedarf an Folsäure damit schwer zu decken.

Die Folsäure- bzw. Folatversorgung in Deutschland liegt deutlich unterhalb den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wären hier, wie in vielen anderen Ländern üblich, Lebensmittel aus den Warengruppen Cerealien, Molkereiprodukte und Erfrischungsgetränke mit Folsäure angereichert (150 µg/100 Gramm), würden über 90 Prozent der Bevölkerung die Zufuhrempfehlungen in Höhe von 400 µg Folat pro Tag erreichen. Aber selbst dann ist der deutlich höhere Bedarf von Frauen in der Schwangerschaft allein über die Nahrung kaum zu schaffen.

Risiko Neuralrohrdefekt

Ein geschlossenes Neuralrohr beim Fetus ist die Voraussetzung für eine normale Entwicklung der Wirbelsäule und des Nervensystems. Das Neuralrohr schließt sich in der vierten Embryonalwoche. Ist dieser Vorgang gestört, resultieren Fehlentwicklungen im Zentralen Nervensystem. Eine Spina bifida (offener Rücken, Spaltwirbel) kann entstehen. Etwa 1.200 Kinder werden mit dieser Diagnose jedes Jahr in Deutschland geboren. Nur wenige erreichen das zweite Lebensjahr.

Ein Neuralrohrdefekt kann durch einen Mangel an Folsäure entstehen. Zwar ist dies nicht die einzige mögliche Ursache. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Aber Studien konnten zeigen, dass Frauen, die ihre Nahrung mit Folsäure ergänzen, ein deutlich geringeres Risiko haben.

In Deutschland sind etwa die Hälfte aller Schwangerschaften ungeplant. Wenn diese Frauen ihre Umstände bemerken, ist das kritische Zeitfenster, in der Folsäuregaben dem Defekt vorbeugen können, bereits geschlossen. Aber auch sie profitieren von einer weiteren Nahrungsergänzung bis in die Stillzeit hinein.

Wenn aber Frauen mit Kinderwunsch und geplanter Schwangerschaft für ihre verbesserte Folatversorgung sorgen, durch

» Verzehr von folatreichen bzw. mit Folat angereicherten Lebensmitteln bereits vier Wochen vor der Konzeption, und/oder

» Einnahme eines geeigneten Multivitamin-/Ergänzungspräparates, dann könnte die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten deutlich reduziert werden.

