

Das „Mütter-Vitamin“

Folsäure ist ein wichtiges Vitamin, ganz besonders für werdende Mütter. Ganz allgemein ist dieser Stoff aus der Gruppe der B-Vitamine wichtig für ein gutes Wachstum und die Bildung neuer Zellen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich der Folsäurebedarf in der Schwangerschaft verdoppelt.

Bereits zwischen dem 22. und 28. Schwangerschaftstag, also zu einem Zeitpunkt, an dem die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind, werden Gehirn und Rückenmark des Embryos angelegt. Ist die Mutter zu diesem Zeitpunkt mit Folsäure unterversorgt, kann es zu schweren Fehlbildungen beim Baby kommen. Das sog. Neuralrohr, die Rückenmarksanlage, schließt sich nicht richtig. Das Kind wird mit „offenem Rücken“ geboren, was zu mehr oder weniger schweren Behinderungen führt. Daher ist es ganz besonders wichtig, schon ab dem Kinderwunsch auf eine ausreichende Folsäurezufuhr zu achten. Gerade Frauen, die jahrelang hormonell verhütet haben, sind besonders gefährdet, da die Pille ein regelrechter „Folsäurefresser“ ist. In diesem Fall empfiehlt es sich, schon

3 Monate vor Absetzen der Pille mit der Einnahme von 400 – 800µg Folsäure zu beginnen, um sicherzustellen, dass bis zum Zeitpunkt einer Schwangerschaft ein ausreichend hoher Folsäurespiegel aufgebaut ist.

Folsäure wird im Körper in mehreren Schritten zu einer biologisch aktiven Folatverbindung umgewandelt, die für die Zellteilung, Blutbildung und Verankerung der Plazenta in der Gebärmutter-schleimhaut wichtig ist. Neuere Studien haben gezeigt, dass nicht alle Frauen Folsäure optimal verwerten können, daher



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

wurde die Substanz „Metafolin“ entwickelt. Es handelt sich dabei um die körpereigene biologisch aktive Folatform, die für den Körper direkt verfügbar ist. Mit einer Kombination aus Folsäure und Metafolin kann schon innerhalb von 4 Wochen ein ausreichender Spiegel aufgebaut werden. Diese Kombination ist also dann besonders empfehlenswert, wenn es auf eine schnelle Folsäurezufuhr ankommt.

Auch über die Nahrung nimmt man Folsäure zu sich. Es ist aber relativ schwierig, den Bedarf wirklich zu decken. Gute Folsäurelieferanten sind Keimlinge, Vollkornprodukte, Weichkäse und vor allem Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Salat, Gurke, Tomate, Kürbis und Fenchel. Auch Apfelsinen, Bananen und Nüsse liefern viel Folsäure. Allerdings ist Folsäure hitzempfindlich, deswegen sollte man auf kurze Garzeiten achten.

Wenn Sie zur Sicherheit für sich und Ihr Baby ein geeignetes Folsäurepräparat suchen, beraten wir Sie gerne.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**