



Das Österreichische Folsäure-Gesetz: wird es verabschiedet?

Obwohl sich **Folsäure** in zahlreichen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln findet, wird die Versorgungslage generell bei allen Bevölkerungsgruppen als kritisch bewertet. Grund dafür ist die schlechte Bioverfügbarkeit der pflanzlichen **Folsäure** und die extreme Empfindlichkeit dieses wasserlöslichen Vitamins, gegenüber Hitze und Licht. Frauen in Österreich und Deutschland nehmen durchschnittlich nur ca. 200 - 250 µg, statt der erwünschten 400 µg auf. Grund genug über eine Anreicherung von Mehl mit **Folsäure** nachzudenken, ähnlich wie die längst übliche Jodierung des Speisesalzes.

Folsäuremangel der Mutter kann zu Fehlbildungen beim Baby führen.

Seit langem ist der Zusammenhang zwischen **Folsäuremangel** der Mutter und **Fehlbildungen** beim Baby bekannt. Bei einer unzureichenden Zufuhr erhöht sich das Risiko für Schäden am Neuralrohr (Spina bifida) oder Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten. Das Neuralrohr schließt sich bereits zwischen dem 21. und dem 27. Schwangerschaftstag, also zu einem Zeitpunkt, an dem die Schwangerschaft meist noch nicht bemerkt wurde. Ein **Folsäuremangel** in dieser Phase wird als zentraler Faktor für Neuralrohrdefekte angesehen. In Österreich waren im Jahr 2005 laut Statistik 70 - 80 Kinder (von 77.252 Lebendgeburten) betroffen. In Deutschland kommen nach Schätzungen der Universität Mainz pro Jahr in Deutschland etwa 1.600 Babys mit Spina bifida zur Welt.

Die Anreicherung von Lebensmittel mit Folsäure beugt Folsäuremangel vor.

Prophylaxe kann so einfach sein. Ein **Folsäuremangel** lässt sich durch eine gezielte Folsäureergänzung beheben. Leider haben Untersuchungen in Deutschland ergeben, dass nur etwa 7% der Frauen mit Kinderwunsch Folsäure-Prophylaxe betreiben. Ein Grund, warum führende Experten eine Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure fordern. In den USA werden bereits seit 10 Jahren Mehl und Backwaren mit **Folsäure** angereichert. Dadurch konnte die Zahl der mit Spina bifida-geborenen Kinder um 31% gesenkt werden. Auch in Kanada sank die Zahl der Neuralrohr-Defekte von 1,13 auf 0,58 pro 1.000 Schwangeren.

In Österreich könnte über die Anreicherung von Mehl mit **Folsäure** jedes Jahr 50 - 55 Fälle von Spina bifida verhindert werden, schätzt die Salzburger Spina Bifida und Hydrocephalus Selbsthilfegruppe. Diese Kinder würden gesund und ohne Behinderungen geboren werden. Das so genannte **Folsäuregesetz** wurde aber bisher dem Nationalrat noch nicht als Regierungsvorlage zugeleitet.

In Deutschland könnten pro Jahr ungefähr 770 Babys gesund zur Welt kommen, wenn man **Nahrungsmittel mit Folsäure** anreichern würde. Der Deutsche Bundesrat fordert bisher nur eine Informationskampagne über die Gefahren eines Folsäuremangels in der Frühschwangerschaft und eine generelle Kostenübernahme der Folsäure-Prophylaxe durch die Krankenkassen, für 4 Wochen vor und 12 Wochen nach der Empfängnis. Auf den Beipackzetteln von Empfängnisverhütungsmitteln sollte zudem vermerkt werden, dass beim Absetzen der Präparate und bei Kinderwunsch auf eine ausreichende Folsäurezufuhr zu achten sei.

Solange in Österreich und Deutschland die Folsäure-Versorgung vor der Schwangerschaft eine Privatangelegenheit bleibt, muss dieses kritische Thema an Frauen jeder Altersgruppe verstärkt von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Apothekern herangetragen werden.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Kinderwunsch: Rechtliche Situation in Österreich](#)
- ▶ [Ergänzende Methoden bei Kinderwunsch](#)
- ▶ [Dank Mönchspfeffer zum Wunschkind](#)

[zum Artikel Das Österreichische Folsäure-Gesetz: wird es verabschiedet?](#)