



Während der Schwangerschaft ist der Bedarf an den meisten Vitaminen deutlich erhöht. Besonders die Folsäure ist dabei wichtig. Mit 600-800 µg benötigt der Körper einer Schwangeren fast doppelt so viel Folsäure, als der Organismus einer Nicht-Schwangeren. Der Grund dafür liegt im Wachstum des Kindes und in der Neubildung von Körpergewebe. Während einer **Schwangerschaft** entsteht aus einer einzigen Zelle ein Mensch mit ungefähr 100 Milliarden Zellen. Bei diesen Entwicklungsprozessen - vor allem bei der Zellteilung und der Zellbildung - spielt die Folsäure eine zentrale Rolle und wird vermehrt benötigt.

#### Folsäure darf keine Mangelware sein

Steht zu wenig **Folsäure** zur Verfügung, können ein geringes Geburtsgewicht, Wachstumsstörungen und Schäden am Nervensystem die Folge sein. Besonders gravierend sind Neuralrohr-Defekte, wie ein offener Rücken oder ein Wasserkopf. Aber auch Fehlgeburten können eine Folge von Folsäure-Mangel sein.

Nur mit der Nahrung ist es für Schwangere in der Regel nicht möglich ausreichend Folsäure für sich und das Baby aufzunehmen. Zwar sind Blattgemüse, Weizenkeime, Hefe und Spargel reich an Folsäure. Da dieses Vitamin aber extrem empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff ist, treten bei der Lagerung und Zubereitung große Verluste auf (im Durchschnitt liegt der Verlust bei 35%). Eine zusätzliche Zufuhr von 400 µg - 800 µg Folsäure pro Tag, in Form eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels, wird deshalb allen Schwangeren angeraten.

Wichtig ist, dass Frauen ihre **Folsäure-Versorgung bereits bei Kinderwunsch** sichern. Dadurch wird das Risiko vermieden, dass Schädigungen des Fötus in den ersten Wochen der Schwangerschaft entstehen, wenn sie Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind.

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

#### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

▶ Anzeichen eines Eisprungs

zum Artikel Warum macht Folsäure gesunde Babys?