



Folsäure zum Schutz des Kindes

Die erste Anlage des Zentralnervensystems beim Embryo ist das **Neuralrohr**. Aus dem Neuralrohr entwickelt sich im weiteren Verlauf das Gehirn und das Rückenmark des Babys. Wenn das **Neuralrohr** gegen Ende des ersten Schwangerschaftsmonats geschlossen wird, kann es jedoch zu Fehlbildungen kommen. **Neuralrohrdefekte** gehören zu den häufigsten angeborenen Fehlbildungen, die mit hoher Sterblichkeit, bzw. schweren Behinderungen des Kindes einhergehen. In Österreich sind jährlich etwa 100 Neugeborene betroffen.

Durch Folsäure Neuralrohrdefekt beim Kind vorbeugen

Forschungen haben gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen Ernährung der Mutter und dem Auftreten von Neuralrohrdefekten besteht. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Folsäure den Großteil der Neuralrohrdefekte verhindern kann. Die zusätzliche Einnahme von 0,4 mg Folsäure pro Tag zur Prävention wird empfohlen. Mit der Einnahme von Folsäure sollte bereits zum Zeitpunkt des Kinderwunsches begonnen werden.

Zufuhr von Folsäure fürs Kind unabdingbar

Bei der Folsäure, einem Vitamin aus der B-Familie, handelt es sich um ein „Mangelvitamin“. Nur 25 Prozent aus der Nahrung liegen in freier und somit verwertbarer Form von Folsäure vor. Selbst bei einer rundum gesunden Ernährung kann es leicht zu Mangelzuständen kommen. Einen relativ hohen Folsäureanteil haben Blattgemüse (Spinat, Feldsalat), Broccoli, Spargel, Bananen, Hülsenfrüchte oder Vollkornerezeugnisse.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Frauentees
- ▶ Melisse

[zum Artikel Folsäure zum Schutz des Kindes](#)