

Folsäure in der Schwangerschaft

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine (Folsäure = B9), ist wasserlöslich, und ist natürlich vor allem in Vollkornprodukten, Bohnen, Linsen, Soja, Spargel, Fenchel, Rettich, grünen Pflanzenblättern (Chinakohl, Spinat, Blattsalat), Kuhmilch, Hefe, Leber oder in Obst (vor allem in Orangen und Bananen) enthalten. Besondere Bedeutung kommt der **Folsäure in der Schwangerschaft** bei der Bildung der DNA (der Erbsubstanz) und bei der Zellteilung zu. Darüber hinaus wird Folsäure für den Aufbau des Nervensystems und das gesunde Herz benötigt.

Was bedeutet ein Folsäuremangel in der Schwangerschaft?

Leidet die Mutter vor allem in den allerersten Wochen der **Schwangerschaft** an einem Folsäuremangel, kann dies zu einer Frühgeburt führen oder beim Baby schwere Fehlbildungen verursachen. Mit einer Unterversorgung des Babys von **Folsäure** werden Herzfehler beim Neugeborenen, [Lippen-Kiefer-Gaumen Spalten](#), Nierenfehlbildungen und Skelettfehlbildungen an Armen und Beinen in Zusammenhang gebracht. Vor allem aber fürchtet man einen Neuralrohrdefekt. Unter letzterem versteht man die oft schwere Behinderung eines so genannten „offenen Rückens“.

Was hat ein Neuralrohrdefekt mit Folsäure zu tun?

Unter dem Neuralrohr versteht man die embryonale Anlage des Zentralnervensystems. Es schließt sich bereits zwischen dem 21. und 28. Tag nach der Empfängnis, also schon dann, wenn viele Schwangere noch nichts von ihrer Schwangerschaft wissen. Besteht zu diesem Zeitpunkt ein Folsäuremangel, kann dies zu einer schweren Fehlbildung im Bereich des Rückenmarks und des Gehirns führen. Da viele Frauen so früh oft noch keine Folsäure einnehmen, ist es nicht sehr verwunderlich, dass [Neuralrohrdefekte](#) die am häufigsten vorkommende Fehlbildung sind. Etwa eines von 1.000 Kindern ist davon betroffen. Besser bekannt sind Neuralrohrdefekte als „offener Rücken“ (spina bifida), da sich bei einem Neuralrohrdefekt die Wirbelsäure des Babys nicht vollständig schließt und das Rückenmark freiliegt. Es gibt verschiedene Schweregrade des „offenen Rückens“, wobei die Fehlbildung in leichten Fällen kaum auffällt, in schweren Fällen für die betroffenen Kinder viele Schmerzen und viele Operationen am Rücken, eine lebenslange Lähmung der Beine, die Unfähigkeit Blase und Darm zu kontrollieren und ständige Diäten bedeutet.

Wie kann man einen Folsäuremangel in der Schwangerschaft verhindern?

Nicht-Schwangere können ihren Folsäurebedarf bei gesunder und bewusster Ernährung problemlos decken, in der **Schwangerschaft** erhöht sich der Bedarf an **Folsäure** jedoch enorm und kann dem Körper durch gesunde, folsäurereiche Ernährung allein nur schwer in ausreichender Menge zugeführt werden. Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin, das heißt, dass allein durchs Waschen und Kochen sehr viel des Vitamingehalts (50-90%) verloren geht. Außerdem ist Folsäure sehr licht- und hitzeempfindlich. Langes Erhitzen und Wiederaufwärmen lässt den Folsäuregehalt der Nahrung schwinden.

Tägliche Dosis Folsäure in der Schwangerschaft empfohlen

Hinzu kommt, dass der Körper nur wenig Folsäure speichern kann und man somit kaum auf Vorräte zurückgreifen kann, sondern stets neue Folsäure zu sich nehmen muss. Aufgrund des stark steigenden Bedarfs an **Folsäure in der Schwangerschaft** sollten werdende Mütter und auch Frauen, die eine Schwangerschaft planen, auf Folsäurepräparate zurückgreifen. Eine tägliche Dosis von 0,4 mg wird empfohlen. Besonders wichtig ist es, Folsäure schon

möglichst vor Eintritt einer Schwangerschaft zu sich zu nehmen, da ein Mangel gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft sehr kritisch ist. Eine Folsäure-Prophylaxe kann zwar auch kein gesundes Kind garantieren, hilft aber dennoch das Risiko von Fehlbildungen um etwa 50 - 75% zu verringern.

Autor: Redaktion / Birgit