

Schwanger werden?
– Aber nicht
ohne Folsäure!



Zum Kinderwunsch gehört Folsäure

In Deutschland besteht bei ausgewogener und vielfältiger Ernährung bei gesunden Erwachsenen im Allgemeinen keine Notwendigkeit für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Eine Ausnahme bildet Folsäure – die synthetische Form des B-Vitamins „Folat“:

Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren im ersten Drittel der Schwangerschaft wird empfohlen, zusätzlich zur üblichen – möglichst folatreichen – Ernährung Folsäure zu supplementieren. Studien haben gezeigt, dass bereits 400 Mikrogramm des B-Vitamins dazu beitragen, das Risiko für Fehlbildungen des Nervensystems (Neuralrohrdefekte, wie z. B. *Spina bifida*, alltagssprachlich als „offener Rücken“ bezeichnet) beim Kind zu senken.



Der Zeitpunkt ist entscheidend

Die Einnahme von Folsäure sollte spätestens vier Wochen vor einer Schwangerschaft beginnen und bis zu zwölf Wochen nach eingetretener Schwangerschaft fortgesetzt werden. Beginn und Dauer der Folsäureeinnahme sind entscheidend. Denn schon etwa drei Wochen nach der Empfängnis beginnt die Entwicklung des Zentralnervensystems, indem das sogenannte Neuralrohr gebildet wird, aus dem sich Rückenmark und Gehirn entwickeln.

Entscheidend für eine normale Entwicklung von Rückenmark und Gehirn ist, dass sich das Neuralrohr bis zum Ende der vierten Schwangerschaftswoche vollständig schließt. Erfolgt der Verschluss nicht oder nur unvollständig, spricht man von einem Neuralrohrdefekt, mit zum Teil schweren Folgen für die Gesundheit des Kindes.

Folsäure ist also vor allem in der Anfangsphase der Embryonalentwicklung wichtig.

Alle Frauen mit Kinderwunsch sollten Folsäure einnehmen

Gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft, wenn Folsäure besonders wichtig ist, wissen viele Frauen noch nicht, dass sie schwanger sind. Denn nur schätzungsweise die Hälfte aller Schwangerschaften ist geplant.

Daher wird allen Frauen, die sich ein Kind wünschen oder die nicht gezielt verhüten, empfohlen, Folsäure in Tablettenform einzunehmen.

Frauen, die dies tun, sind auch bei ungeplant eintretender Schwangerschaft ausreichend versorgt. Ungeachtet dessen sollten Frauen im gebärfähigen Alter auch durch eine gezielte Auswahl von folatreichen Lebensmitteln auf eine gute Versorgung mit diesem Vitamin achten. Dazu gehören beispielsweise grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornbrot und Eier.

Wie häufig ist ein fehlerhafter Verschluss des Neuralrohrs?

Bei ungefähr einer bis zwei von 1.000 Schwangerschaften erfolgt der Verschluss des Neuralrohres nicht oder unvollständig.

In Deutschland kommen dadurch jährlich etwa 800 Kinder mit einem Neuralrohrdefekt zur Welt.

Das bedeutet für sie teilweise schwere gesundheitliche Schädigungen und Behinderungen auf Lebenszeit, die nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern auch die der Angehörigen beeinträchtigen.

Warum werden 400 Mikrogramm Folsäure empfohlen?

In vielen groß angelegten Studien wurde der Effekt einer zusätzlichen Folsäureeinnahme vor und in der Schwangerschaft auf die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten untersucht.

Fast immer wurden dabei 400 Mikrogramm Folsäure eingenommen, und es zeigte sich, dass dadurch das Risiko für Neuralrohrdefekte (NRD) bei Neugeborenen signifikant gesenkt werden kann.



Reicht denn die normale Ernährung nicht aus?

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, können bedarfsgerechte Mengen an Folat aufgenommen werden. In der Schwangerschaft (und Stillzeit) steigt jedoch der Bedarf an diesem Vitamin, sodass in diesen Phasen höhere Aufnahmen durch eine bewusstere Lebensmittelauswahl notwendig sind.

Unabhängig von der Folatzufuhr über die Ernährung wird Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sowie Schwangeren im ersten Schwangerschaftsdrittel zur Prävention von Neuralrohrdefekten beim Kind empfohlen, jeden Tag ein Folsäurepräparat mit 400 Mikrogramm Folsäure einzunehmen.

Folsäure findet sich auch in angereicherten Lebensmitteln

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Lebensmitteln, die mit synthetischer Folsäure angereichert sind. Der Vitaminzusatz ist auf den Produktverpackungen gekennzeichnet.

So gibt es zum Beispiel Frühstückszerealien, Milchprodukte und Erfrischungsgetränke, aber auch Speisesalz mit Folsäure. Wer angereichertes Salz im Haushalt verwendet, nimmt mit jedem Gramm Salz 100 Mikrogramm des B-Vitamins zusätzlich auf. Auch die anderen Lebensmittel können zum Teil beachtliche Mengen an Folsäure enthalten. Für eine effektive flächendeckende Verbesserung der Folatversorgung vor und während der Schwangerschaft sind diese Lebensmittel dennoch nicht geeignet – insbesondere, weil die Verzehrhäufigkeiten und -mengen in der Bevölkerung stark schwanken.

Genug ist genug – und ab wann wird's zu viel?

Nach derzeitigem Kenntnisstand ist die für Frauen mit Kinderwunsch und im ersten Schwangerschaftsdrittel empfohlene Tagesdosis an Folsäure (400 Mikrogramm) gesundheitlich unbedenklich. Die Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA) gibt für Erwachsene eine tolerierbare Aufnahmemenge von 1.000 Mikrogramm Folsäure pro Tag an. Erst bei höheren Aufnahmen steigt das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte.

Über die übliche Ernährung, ohne angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel, kann Folat nicht überdosiert werden. Die Aufnahme von natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Folaten gilt als gesundheitlich unbedenklich.

Herausgeber

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Max-Dohrn-Straße 8–10

10589 Berlin

Tel.: 030 18412-0

Fax: 030 18412-99099

www.bfr.bund.de