

Schwanger werden? – Aber nicht ohne Folsäure!

BfR-Flyer richtet sich an Frauen mit Kinderwunsch

In Deutschland kommen jährlich etwa 800 Kinder mit einem Neuralrohrdefekt zur Welt – ihr Rückenmark und/oder Gehirn konnte sich dadurch nicht normal entwickeln. Das bedeutet für sie teilweise schwere gesundheitliche Schädigungen und Behinderungen auf Lebenszeit, die nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern auch die der Angehörigen beeinträchtigen. Studien zeigen, dass die Einnahme des B-Vitamins Folsäure vor und während der Schwangerschaft dieses Gesundheitsrisiko deutlich senken kann. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat dazu einen kompakten Informationsflyer herausgebracht, in dem es allen Frauen mit Kinderwunsch empfiehlt, täglich 400 Mikrogramm Folsäure einzunehmen, um die Entwicklung und Gesundheit des heranwachsenden Kindes frühzeitig und wirkungsvoll zu unterstützen.

Zum Flyer:

- <https://www.bfr.bund.de/cm/350/schwanger-werden-aber-nicht-ohne-folsaeure.pdf> (320.6 KB)

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 einzunehmen. Der Grund: Studien zeigen, dass die Einnahme von Folsäure in Tablettenform (400 Mikrogramm pro Tag) vor und während der Schwangerschaft das Risiko für kindliche Fehlbildungen (so genannte Neuralrohrdefekte) deutlich senken kann. Darüber hinaus steigt der Bedarf an diesem Vitamin in der Schwangerschaft (und Stillzeit), sodass in diesen Phasen auch höhere Aufnahmen durch eine bewusstere Lebensmittelauswahl notwendig sind.

In welchen natürlichen und angereicherten Lebensmitteln das Vitamin vorkommt, warum und wann die zusätzliche Einnahme von 400 Mikrogramm Folsäure empfohlen werden und ab welcher Dosis das Risiko unerwünschter gesundheitlicher Effekte steigt, zeigt übersichtlich der kostenlose Informationsflyer, der digital auf der BfR-Webseite abrufbar und auf Anfrage auch als Printversion bestellbar ist.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.