

Wer ein Kind möchte, braucht Folsäure!

Stiftung Kindergesundheit informiert über ein Vitamin, das Babys vor schweren Schäden schützen kann.

Mit ein bisschen Salat ist es nicht getan: Frauen, die schwanger werden wollen oder schwanger werden könnten, müssen wissen, welche Nährstoffe sie jetzt wirklich brauchen. Sie sollten sich folatreich ernähren und zusätzlich ein Folsäurepräparat einnehmen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Auf diese Weise können sie erreichen, dass ihr Körper bereits zu Beginn einer Schwangerschaft optimal mit Folsäure versorgt und für den Empfang eines gesunden Kindes bereit ist.

„Folat spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel von Mutter und Kind“, begründet Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit die Empfehlung. „Das Vitamin ist ein wichtiger Baustein bei der Neubildung von Zellen und deshalb an vielen wesentlichen Prozessen im Körper des ungeborenen Kindes beteiligt. Deshalb ist eine zusätzliche Einnahme von Folsäure am besten schon vor der Schwangerschaft, aber auch während des Stillens in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft besonders wertvoll“.

Als außerordentlich wichtig erweist sich Folsäure für die gesunde Entwicklung von Rückenmark und Gehirn des Babys: Mit ihrer Hilfe lässt sich das Risiko von Fehlbildungen des kindlichen Nervensystems - von sogenannten Neuralrohrdefekten - deutlich verringern. Zu diesen Fehlbildungen zählen die „Meningomyelozele“ (eine bruchsackartige Ausbeulung des Rückenmarks) oder eine „Spina bifida“ (offener Rücken), die oft mit einem Hydrozephalus („Wasserkopf“) vergesellschaftet sind.

Auch die werdende Mutter profitiert von einer Optimierung ihrer Folatversorgung, unterstreicht Professor Berthold Koletzko: „Das Risiko einer Blutarmut bei der Geburt wird verringert und die Gefahr einer Frühgeburt reduziert.“.

Für die Gesundheit unverzichtbar

Folsäure ist jedoch nicht gleich Folat, hebt die Stiftung Kindergesundheit hervor. „Folat“ oder „Folate“ sind Sammelbegriffe für eine in der Natur vorkommende Form des wasserlöslichen B-Vitamins, das für die menschliche Gesundheit unverzichtbar ist. „Folsäure“ ist die synthetisch hergestellte Form des Vitamins B9. Sie wird in Nahrungsergänzungsmitteln und zur Anreicherung von Lebensmitteln wie Mehl, Nudeln oder Brot verwendet. Folsäure kommt in der Natur nicht vor, wird jedoch im Organismus in einen aktiven Zustand umgewandelt. Die synthetisch hergestellte Folsäure ist zu 85 Prozent vom Körper verwertbar, die Folate aus den Nahrungsmitteln zu etwa 50 Prozent. Auch die im Körper natürlich vorkommende Folatform Metafolin ist heute als Supplement verfügbar.

Früher wurde eine Aufnahme von Folat bei nicht-schwangeren Erwachsenen von 400 Mikrogramm pro Tag empfohlen. Dieser Wert wurde 2013 auf 300 Mikrogramm verringert, weil nach neueren Studien auch schon mit dieser Menge eine gute Versorgung erreicht werden kann.

Bedarf in der Schwangerschaft deutlich erhöht

Viele junge Frauen können eine optimale Ernährung im Alltag nicht umsetzen. Einige ernähren sich mit einseitigen Diäten oder wegen einer Unverträglichkeit nicht wirklich ausgewogen. Die Folge: Sie sind oft nur unzureichend mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Jod, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren versorgt. Und auch mit Folsäure: Die kürzlich vorgelegte Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) ergab, dass nur etwa fünf Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter Folatwerte aufweisen, die zum Schutz eines ungeborenen Babys vor Fehlbildungen notwendig sind.

Dabei ist der Bedarf an Folsäure während einer Schwangerschaft deutlich erhöht, betont die Stiftung Kindergesundheit. Der Grund: Der Embryo, die Gebärmutter und der Mutterkuchen (Plazenta) wachsen, die Blutmenge nimmt zu.

Mangelt es an Folsäure während der Frühschwangerschaft, droht auch ein erhöhtes Risiko für andere Gefahren wie zum Beispiel Herzfehler, Fehlbildungen der Harnwege oder eine Lippen-Kiefer-Gaumenspalte (LKG, im Volksmund als „Hasenscharte“ bezeichnet). Eine Studie ergab: Die regelmäßige Einnahme von Folsäure kann die Häufigkeit von LKG-Spalten um bis zu 40 Prozent verringern.

Die Pille nach der Pille

Reichlich Folat findet sich in Rohkost, Obst und Blattgemüse, Kohl, Broccoli, Feldsalat, Fenchel, Spinat, Spargel, Vollkornprodukten, Sauerkraut und Kartoffeln. Als Faustregel gilt: Alle Gemüse und Salate, von denen die Blätter der Pflanze gegessen werden, dienen der Folatversorgung. Leider kann der Körper aber nur einen Teil der darin enthaltenen Folsäure verwerten. Außerdem ist die Folsäure in Gemüse, Obst oder Getreide ausgesprochen hitze- und lichtempfindlich und geht bei langem Kochen oder Warmhalten der Lebensmittel leicht verloren.

Um das Risiko von Neuralrohrdefekten zu senken, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit in Übereinstimmung mit weiteren Fachgremien allen Frauen mit Kinderwunsch, neben einer folatreichen Ernährung mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft mit der täglichen Einnahme von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Form eines Präparats zu beginnen. Die zusätzliche Einnahme von Folsäuretablets sollte gleich nach der Beendigung der Schwangerschaftsverhütung beginnen: Die Tablette mit Folsäure ist gewissermaßen die Pille nach der Pille. Ihre Einnahme sollte während des ersten Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.

Folsäure in Brot und Nudeln

In den USA werden bereits seit 1998 standardisierte Mehle, Brote, Brötchen, Frühstücksflocken, Reis- und Nudelprodukte zusätzlich mit Folsäure angereichert. Seither ist die Zahl von Neuralrohrdefekten bei Babys nach wenigen Jahren um etwa 30 Prozent zurückgegangen. In Kanada gelten die gleichen Bestimmungen wie in den USA. Dort ist auch die Zahl der angeborenen Herzfehler gesunken.

In Deutschland dagegen geht die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten trotz der seit Jahren bekannten Erkenntnisse nicht zurück, bedauert die Stiftung Kindergesundheit. Sie liegt mit jährlich bis zu 1.000 Fällen nach wie vor hoch. Dabei ließe sich wenigstens die Hälfte dieser Fehlbildungen durch eine gute Folatversorgung einfach und wirksam vermeiden, sagt Professor Koletzko: „Dies wäre am einfachsten zu erreichen, wenn wir bestimmte Grundnahrungsmittel mit Folsäure anreichern würden, so wie es in fast 100 anderen Ländern der Welt bereits geschieht“.

Die Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Folsäure hat den klaren Vorteil, dass alle Frauen

zumindest in einem gewissen Ausmaß mit Folsäure versorgt werden. In allen Ländern mit verpflichtender Folsäureanreicherung von Lebensmitteln kam es seit der Einführung zu einem Rückgang von Neuralrohrdefekten zwischen 27 und 55 Prozent, in Teilen Kanadas sogar noch deutlich darüber.

Das Babyvitamin macht auch Männer gesünder

Übrigens profitieren auch Männer vom Vitamin Folsäure, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit: Die Zugabe von Folsäure zu Brot und Pasta in den USA und Kanada hat dort die Zahl von Darmkrebsfällen um 20 Prozent gesenkt. Eine weitere wichtige Funktion der Folsäure ist ihre schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie ist für den Abbau des gefäßschädigenden Homocysteins im Blut mitverantwortlich und trägt zu einer leichten Blutdrucksenkung bei.

Somit kommt dem Vitamin eine Schlüsselrolle auch im Kampf gegen Herzinfarkt und Schlaganfall zu. Folsäure und B-Vitamin-Präparate mit Folsäure konnten das Schlaganfallrisiko in einer Studie aus China um bis zu 20 Prozent senken. Studien haben außerdem ergeben, dass sich durch die kombinierte Einnahme von Folsäure und Zink die Anzahl an Spermien um über 70 Prozent steigern lässt.