



Folsäureversorgung bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft & Stillzeit

Schon bei Kinderwunsch wichtig!

Folsäure (Vitamin B₉) gilt als das Schwangerschaftsvitamin, denn sie unterstützt alle Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse. Dementsprechend spielt sie auch für das werdende Leben eine herausragende Rolle: Aus einer befruchteten Eizelle entstehen rund 100 Milliarden neue Zellen!

Besonders wichtig ist es, das schon zu Beginn der Schwangerschaft der Körper über eine ausreichende Folsäuremenge verfügt, damit der Schluss des Neuralrohrs beim Embryo reibungslos erfolgen kann. Aus diesem entwickeln sich später das zentrale Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn. Dieser Vorgang findet bereits zwischen dem 23. und 25. Tag der Schwangerschaft statt – zu einer Zeit also, in der die Frauen meistens noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind.

Es ist allerdings sehr schwierig, dieses extrem hitze- und lichtempfindliche Vitamin allein über die Nahrung in ausreichender Menge aufzunehmen. Durch Lagerung, Kochen und das Zubereiten der Speisen in der Mikrowelle geht ein Großteil der Folsäure leider verloren.

Ein Folsäure-Pool baut sich nur langsam auf. Mit 800 Mikrogramm (µg) Folsäure täglich wird innerhalb von 4 Wochen der Gehalt auf das erforderliche Niveau gebracht. 400 µg Folsäure täglich benötigen hierfür 10 bis 12 Wochen.

Folsäure während der Schwangerschaft und Stillzeit

Für die Zellteilung und das Zellwachstum spielt Folsäure also eine große Rolle. Dementsprechend wichtig ist sie für die rasante körperliche Entwicklung des Feten bzw. Embryos und des Babys.

Die Mutter ist für die Ernährung ihres Kindes verantwortlich: zunächst über die Nabelschnur und später, während der Stillzeit, über die Muttermilch. Deshalb sollte sie während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausreichende Folsäurezufuhr achten, damit beide – sie und ihr Kind – gut versorgt sind.

Denn Folsäure hat noch weitere Aufgaben: Sie unterstützt den Aufbau des mütterlichen Gewebes und das Immunsystem. Außerdem hat das Vitamin die gute Eigenschaft, Müdigkeit zu verringern!

I. Daten und Fakten

Geschätzte Neuralrohrdefekt-Rate in Deutschland:

etwa 8 auf 10.000 Geburten jährlich (zusätzlich pro Jahr ca. 500 Schwangerschaftsabbrüche nach Diagnose)

Durchschnittliche Aufnahme von Folat* aus der Nahrung:

200 µg täglich

* = natürliche Form der Folsäure

(1 µg Nahrungsfolat = 0,5 µg synthetische Folsäure)

Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

Jugendliche und Erwachsene:

300 µg Nahrungsfolat täglich

Schwangere:

550 µg Nahrungsfolat täglich

Stillende:

450 µg Nahrungsfolat täglich

Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten:

zusätzlich 400 µg Folsäure täglich in Form von Nahrungs-

(Einnahme **mindestens** vier Wochen vor Schwangerschaftseintritt und während des ersten Schwangerschaftsdrittels)

ergänzungsmitteln, um einen Neuralrohrdefekt vorzubeugen.

II. Folatreiche Ernährung

Neben der täglichen Einnahme eines Folsäurepräparates während der Phase des Kinderwunsches, der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man auf eine gesunde und folatreiche Ernährung viel Wert legen. Auf folio-familie.de gibt es eine Auswahl an folatreichen Rezepten zum Nachkochen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Lebensmittel besonders reich an Folat sind.

	µg Folat / Portion**	µg Folat/ 100g		µg Folat / Portion**	µg Folat/ 100g
Ei	40	67	Salat, Gemüse & Hülsenfrüchte		
Fleisch & Innereien			Blumenkohl	176	88
Hühnerleber***	570	380	Bohne, weiß trocken	364	187
Rinderleber***	888	592	Brokkoli	228	114
Folsäureangereicherte Lebensmittel			Endivie	218	109
Folsäureangereichertes Salz (2g)	200	10.000	Erbse, trocken	302	151
Nüsse & Keime			Feldsalat	290	145
Erdnuss	34	169	Fenchel, Blatt	200	100
Weizenkeime	104	520	Grünkohl	374	187
Obst			Kichererbse, trocken	680	340
Apfelsine	44	29	Lauch	206	103
Avocado	45	30	Linsen, trocken	336	168
Erdbeere	65	43	Rosenkohl	202	101
Honigmelone	45	30	Sojabohne, trocken	480	240
Kirsche, sauer	113	75	Sojasprosse	320	160
Kirsche, süß	78	52	Spargel	216	108
Mango	54	36	Spinat	290	145
Weintraube	65	43	Wirsingkohl	180	90

** eine Portion ≙ ein Handmaß bzw. ein Ei

*** Leber sollte wegen der hohen Schadstoffbelastung von Schwangeren nicht verzehrt werden.

Quelle Folatvorkommen: Souci/Fachmann/Kraut: Food composition and nutrition tables. medpharm 2008

