

Liebe Kundin,

Sie planen Familienzuwachs oder sind bereits schwanger. Jetzt ist es für die Gesundheit des werdenden Kindes von immenser Bedeutung, dass Sie ausreichend mit Folsäure versorgt sind. Dazu hat Ihr Arzt Ihnen ein entsprechendes Präparat empfohlen, das Sie unbedingt nach Vorschrift

einnehmen sollten. Welche Lebensmittel darüber hinaus grundsätzlich zur Folatversorgung beitragen und worauf bei der Zubereitung von Speisen zu achten ist, haben wir für Sie in diesem Handzettel zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

## Folat in der Schwangerschaft

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe, das in Lebensmitteln natürlicherweise auftritt. Die industriell hergestellte Form des Folats wird Folsäure genannt und in Vitaminpräparaten und zur Anreicherung von Lebensmitteln eingesetzt. Wie alle Vitamine ist auch Folat/Folsäure für uns lebenswichtig und muss in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Es greift in alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse ein und ist deshalb auch von besonderer Bedeutung während der Schwangerschaft. Ein Folatmangel kann beim Ungeborenen zu schweren Fehlbildungen an Gehirn und Rückenmark (Neuralrohrdefekte) führen. Zur Vorbeugung vor Neuralrohrdefekten liegt die Zufuhrempfehlung von Folat während Schwangerschaft und Stillzeit deutlich höher als normal. Um diesen Mehrbedarf – ergänzend zu einer folatreichen Ernährung – abzudecken, wird Frauen im gebärfähigen Alter deshalb unbedingt die tägliche Substitution von mindestens 400 µg Folsäure empfohlen – am besten bereits ab etwa vier Wochen vor der möglichen Empfängnis.

### Folatversorgung über Nahrungsmittel

Erwachsenen wird eine Folataufnahme von 300 µg pro Tag empfohlen. Diese Menge kann mit einer ausgewogenen Ernährung abgedeckt werden. Schwieriger wird es dagegen, den erhöhten Bedarf während Schwangerschaft (550 µg) und Stillzeit (450 µg) über die Ernährung zu decken, deshalb die Empfehlung zur Folsäuresubstitution.

Nahrungsmittel, die besonders viel Folat enthalten, sind vor allem grüne Gemüse, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier. Für eine folatreiche Ernährung empfiehlt es sich, täglich mindestens drei Portionen Gemüse sowie Milch und Milchprodukte und hin und wieder Leber zu verzehren. Aber Achtung: Für Schwangere ist Leber ungeeignet!

### Verluste bei der Zubereitung möglichst gering halten

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin und sehr empfindlich gegen Licht, Luft, Hitze und Auslaugen und wird beim Kochen der Lebensmittel leicht zerstört beziehungsweise ausgeschwemmt. Außerdem wird das sensible Vitamin durch Licht und Luft schon während der Lagerung von Gemüse und Obst abgebaut. Verwenden Sie Obst und Gemüse deshalb so frisch wie möglich und essen Sie es zum Teil roh. Waschen Sie Obst und Gemüse grundsätzlich unzerkleinert und möglichst kurz. Der Folatgehalt der Lebensmittel sinkt zusätzlich durch die Hitze beim Kochen, Braten und Backen schnell weiter ab und ein weiterer Anteil des wasserlöslichen Vitamins wird oft noch mit dem Kochwasser weggegossen. Somit verbleibt in der fertigen Speise oft nur noch ein kleiner Anteil des ursprünglichen Folatgehalts. Beim Garen ist darauf zu achten, dass es möglichst kurz und schonend (Dünsten, Dämpfen) in wenig Wasser erfolgt. Das Gemüse-



Foto: zoranm – iStockphoto.com

Gerade in der Schwangerschaft ist eine folathaltige Ernährung besonders wichtig.

kochwasser kann für die Herstellung von Soßen verwendet werden. Unnötiges Warmhalten und auch das Wiederaufwärmen der Speisen sollte zum Schutz der Vitamine vermieden werden.

Apothekenstempel