

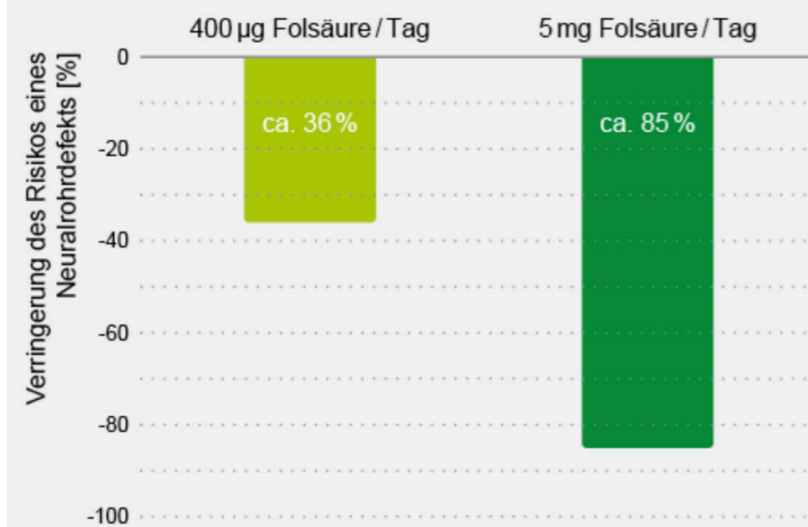
Dauer der Folsäuregabe in der Schwangerschaft

Bei den Neuralrohrdefekten ist die Spina bifida eine der häufigsten angeborenen Anomalien. Der Schweregrad reicht vom verschlossenen Typ mit wenigen Anzeichen bis zur vollständig offenen Wirbelsäule mit schwerer neurologischer Beeinträchtigung bis hin zum Tod des Kindes. Weltweit werden jährlich circa 300.000 Neugeborene mit Neuralrohrdefekten geboren.

Risiko eines Neuralrohrdefektes durch erniedrigten Folsäurestatus:

400 µg Folsäure pro Tag zusätzlich reduzieren das Risiko eines Neuralrohrdefekts um etwa 36 %.[2] Eine Erhöhung der Supplementierung auf 5 mg pro Tag verringert das Risiko sogar um ca. 85 % (siehe Abb.).

Folsäure verringert das Risiko eines Neuralrohrdefekts



Erstellt nach: Wald NJ, Law MR, Morris JK et al. Lancet. 2001 Dec 15; 358(9298): 2069-73. Quantifying the effect of folic acid.

Wem wird Folsäure empfohlen?

Medizinische Leitlinien raten allen Frauen, die sich ein Kind wünschen, täglich 400 µg Folsäure in Tablettenform einzunehmen. Diese Supplementierung sollte mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgeführt werden.

Wem wird eine höhere Dosierung von 5 mg Folsäure empfohlen?

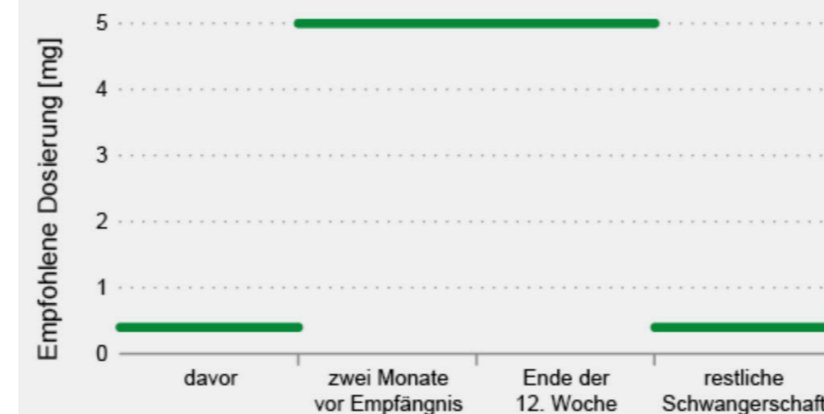
Eine Supplementierung mit 5 mg pro Tag wird für Frauen, die schwanger werden wollen bzw. sind, u. a. in den folgenden Fällen empfohlen:

- Frauen mit...
 1. ...Neuralrohrdefekten in der Familie oder bei früheren Schwangerschaften
 2. ...spezifischen Genotypen, die assoziiert sind mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte
 3. ...Erkrankungen mit Resorptionsstörungen (z. B. Morbus Crohn)
 4. ...Adipositas mit einem BMI > 35 kg/m²
 5. ...Diabetes
 6. ...mangelhafter Compliance (Therapietreue)
 7. problematischem Lebensstil (Rauchen, Alkohol)
- Frauen, die antiepileptische Medikamente oder Folsäureantagonisten (Methotrexat, Sulfonamide) einnehmen müssen und die nicht zu einer anderen Therapie wechseln können.

Eine ausreichende Dauer der Supplementierung ist wichtig

Eine Supplementierung mit Folsäure wird zwei Monate vor Empfängnis bis zum Ende des ersten Trimesters empfohlen (siehe Abb.). Das Neuralrohr entsteht beim Menschen zwischen dem 19. und 28. Tag der Schwangerschaft. Daher ist eine Folsäuresupplementierung vor allem im ersten Teil der Schwangerschaft wichtig.

Dosierungsempfehlung für Folsäure während der Schwangerschaft



Erstellt nach:
Kennedy D, Koren G. Can Fam Physician. 2012 Apr; 58(4): 394-7. Identifying women who might benefit from higher doses of folic acid in pregnancy.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Erste einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEinfo (12/2011), 184-187.

