

Öllum konum, sem geta orðið barnshafandi, er ráðlagt að taka daglega 400 míkrogramma (μg) fólattöflu, auk þess að borða fólatrika fæðu.



Rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl lítilrar inntöku fólats fyrir þungun og á fyrstu tólf vikum meðgöngu og hættu á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fóstursins.

Hér á landi greinast á hverju ári um sex tilvik alvarlegra skaða í miðtaugakerfi fósturs, svo sem klofinn hryggur, heilaleysi og vatnshöfuð.

- Þar sem þungun er ekki alltaf skipulögð fyrirfram er öllum konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka fólattöflu daglega.
- Þeim konum, sem hygga á barneignir, er ráðlagt að taka fólattöflu daglega í a.m.k. fjórar vikur fyrir þungun og halda því áfram að minnsta kosti fyrstu tólf vikur meðgöngu.

Þótt mikilvægt sé að byrja að taka fólát áður en meðganga hefst er ekki ástæða til að hafa áhyggjur þótt meðgangan sé þegar hafin heldur einfaldlega byrja að taka fólát og borða fólatrika fæðu á meðgöngunni.

Taktu fólattöflu daglega

- ef þú gætir orðið barnshafandi.
- í fjórar vikur fyrir þungun ef þú ert að undirbúa barneignir.
- ef þú ert nú þegar barnshafandi - að minnsta kosti fyrstu tólf vikur meðgöngu.

Ítarefni um fólát, ráðleggingar um mataræði og næringarefni og ráðleggingar um mataræði á meðgöngu er á heimasíðum:

Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is
Landlæknisembættisins, www.landlaeknir.is
Miðstöðvar mæðraverndar, www.heilsugaeslan.is

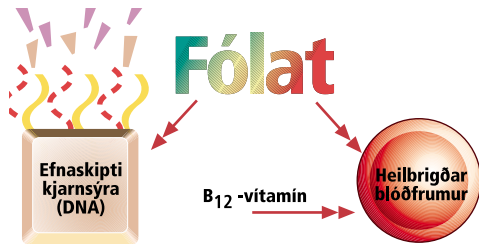
Fólat

(fólasín/fólinsýra, folate/folic acid)



Fyrir konur sem geta orðið barnshafandi

Hvað er fólat?



Fólat er B-vítamín, oft nefnt fólásín eða fólínsýra. Fólat er heiti sem notað er um náttúrulegt fólat í matvælum og fólínsýru sem er tilbúið form og fæst sem fæðubótarefni eða sem íblandað bætiefni í matvörum.

Fólínsýra hefur sömu virkni í líkamanum og fólat í matvælum en hið fyrrnefnda er þó talið nýttast líkamanum betur.

Fólat er nauðsynlegt fyrir fólk á öllum aldri þar sem það gegnir fjölda mikilvægra hlutverka í líkamanum.

Fólat er til dæmis nauðsynlegt fyrir efnaskipti kjarnsýra (DNA) og einstakra aminosýra og það vinnur með B₁₂-vítamíni við að mynda heilbrigðar blóðfrumur.

Auk þess sem fólat dregur úr líkum á skaða í miðtaugakerfi fóstursins hafa rannsóknir sýnt að fólat getur hugsanlega dregið úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum með því að lækka styrk aminosýrunnar hómócysteíns í blóði.

Taktu 400 µg fólattöflu daglega

- ef þú gætir orðið barnshafandi.
- í fjórar vikur fyrir þungun ef þú ert að undirbúa barneignir.
- ef þú ert nú þegar barnshafandi - að minnsta kosti fyrstu tólf vikur meðgöngu.

400 míkrogrömm (µg) jafngilda
0,4 milligrömmum (mg).

Hvernig fáum við fólat?

Öllum konum, sem geta orðið barnshafandi, er ráðlagt að taka daglega 400 míkrogramma (µg) fólattöflu (einnig nefnt fólínsýrutafla). Að auki er þeim ráðlagt að borða daglega fólatrikt fæði sem viðbót við fólat í töfluformi.



Fólat er einkum að finna í grænmeti, hnetum, baunum, sumum tegundum ávaxta og í vítamín-bættu morgunkorni (skoðið merkingar á umbúðum). Ráðleggingin „fimm skammtar af ávöxtum og grænmeti daglega“ er því hér í fullu gildi, sem og ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni. Þó að hægt sé að fá fjölvítamín með 400 míkrogrömmum (µg) af fólati er frekar mælt með fólati einu og sér, sérstaklega fyrir þungaðar konur á fyrstu vikum meðgöngu. Það er einkum vegna þess að á fyrstu vikum meðgöngu er ávallt æskilegast að taka sem fæst bætiefni, en fólat og D-vítamín eru þar undanskilin.

Ekki of stóra skammta

Fólat er ekki skaðlegt en stórir skammtar af því (sem fást úr fæðubótarefnum eða vítamínbættum matvælum) geta hugsanlega dulið einkenni skorts á B₁₂-vítamíni og einnig komið í veg fyrir nýtingu sinks úr fæðu. Ekki er ráðlagt að taka inn meira en 400 míkrogrömm (µg) af fólati daglega, í viðbót við hollt fæði, nema læknir ráðleggi annað. Barnshafandi konur ættu að forðast að borða lifur og lifrarafrurðir, jafnvel þótt fólatrik sé, vegna þess hversu mikið er af A-vítamíni í lifur. Ráðlagður dagskammtur A-vítamíns á meðgöngu er 800 míkrogrömm. Sé dagskammturinn meira en 3000 míkrogrömm er mögulegt að það geti valdið vanskapnaði fósturs.

Fólatrik matvæli



- Spínat, spergilkál (brokkólí), steinselsja, spergill, rósakál, blómkál, kínakál, blaðsalat, blaðlaukur, graslaukur, grænkál, rauð paprika, avókadó, rauðkál, hvítkál.
- Jarðarber, kíví, appelsínur.
- Vítamínbætt morgunkorn (skoðið merkingar á umbúðum), músli, haframjöl, gróf brauð (t.d. maltbrauð), hveitikim, hveitiklið, sesamfræ, hörfræ, hnetur, möndlur, hnetusmjör.
- Kjúklingabaunir, sojabauur, nýrnabaunir.