

„DIE MUTTER IST FÜR DIE
ERNÄHRUNG IHRES KINDES
VERANTWORTLICH!“



FOLSÄUREVERSORGUNG BEI KINDERWUNSCH UND WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT

Schon bei Kinderwunsch wichtig!

Folsäure (Vitamin B₉) gilt als das Schwangerschaftsvitamin, denn sie unterstützt die Zellteilung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft. Dementsprechend spielt sie auch für das werdende Leben eine herausragende Rolle: Aus einer befruchteten Eizelle entstehen nämlich bis zu 100 Milliarden neue Zellen!

Bereits gegen Ende der vierten Schwangerschaftswoche - wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind - schließt sich das embryonale Neuralrohr. Aus diesem entwickelt sich später das zentrale Nervensystem des Kindes, bestehend aus Gehirn und Rückenmark.

Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folsäurespiegel. Ein niedriger Folsäurespiegel stellt bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus dar. Deshalb sollte schon zum Zeitpunkt des Kinderwunsches damit begonnen werden, den Körper zusätzlich mit Folsäure zu versorgen.

Es schwierig, dieses extrem hitze- und lichtempfindliche Vitamin allein über die Nahrung in ausreichender Menge aufzunehmen. Durch Lagerung, Zubereiten oder Kochen der Speisen geht ein Großteil der Folsäure verloren. Außerdem baut sich ein Folsäurespiegel nur langsam auf. Mit 800 Mikrogramm täglich kann dieser innerhalb von ungefähr vier Wochen auf das erforderliche Niveau gebracht werden. Bei einer Einnahme von 400 Mikrogramm pro Tag werden dazu rund 12 Wochen benötigt.

Folsäure während der Schwangerschaft und Stillzeit

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 Zufuhr von Mikronährstoffen, wie z. B. Folsäure, achten.

Folsäure besitzt noch weitere Funktionen, die Frauen mit Kinderwunsch, Schwangeren und Stillenden zugutekommen: Sie trägt zu einer normalen Blutbildung bei, unterstützt die normalen Funktionen des Immunsystems und hilft dabei, 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 (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:	400 µg Folsäure täglich zusätzlich in Form von Nahrungsergänzungsmitteln; Einnahme mindestens 4 Wochen vor Schwangerschaftseintritt und während des ersten Schwangerschaftsdrittels

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](https://www.folio-familie.de) gibt es eine große Auswahl an folatreichen Rezepten zum Nachkochen.

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

	µg Folat / Portion**	µg Folat/ 100 g		µg Folat / Portion**	µg Folat/ 100 g
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

- * natürliche Form der Folsäure
- ** eine Portion $\hat{=}$ ein Handmaß bzw. ein Ei
- *** Leber sollte wegen der hohen Schadstoffbelastung von Schwangeren nicht verzehrt werden.