



# Vorsicht, Fehlstart!

**D**ie meisten werdenden Mütter wissen, dass Folsäure bei einer Schwangerschaft wichtig ist. Trotzdem steht es mit der Folsäure-Prophylaxe nicht zum Besten – weil viele Frauen zu spät damit beginnen.

Mit dem positiven Schwangerschaftstest geht es los. Ab diesem Moment dreht sich die Welt von werdenden Eltern hauptsächlich um das Wohl ihres Kindes. Man will alles richtig machen und überlässt nichts dem Zufall. Fast nichts, denn den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass sie mit dem Beginn der Schwangerschaft den idealen Startzeitpunkt für die Folsäure-Prophylaxe bereits verpasst haben.

## Folsäure für die Zellteilung

Da sich die Zellen des heranwachsenden Embryos sehr schnell teilen, sollte die Mutter zu Beginn der Schwangerschaft einen optimalen Folsäure-Wert haben. Dieser ist wichtig für den reibungslosen Zellteilungsprozess beim Kind. Wichtig ist auch das Timing: Spätestens einen Monat vor der Zeugung und bis zur zwölften Schwangerschaftswoche sollte jede werdende Mutter zusätzlich Folsäure in Tablettenform zu sich nehmen. Bei einem Folsäure-Mangel besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Neuralrohrdefekts, was dazu führen

Idealerweise beginnen Frauen mit Kinderwunsch drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe.

kann, dass das Kind mit einem offenen Rücken (Spina bifida) zur Welt kommt. Trotz sofortiger Operation nach der Geburt bleiben diese Kinder unterhalb des Defektes meist

## Das Wichtigste in Kürze:

- Jede Frau mit Kinderwunsch sollte drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe beginnen
- Empfohlen werden mindestens 400 Mikrogramm zusätzliche Folsäure pro Tag bis zur zwölften Schwangerschaftswoche. Anschliessend ist der tägliche Bedarf an Folsäure 550 Mikrogramm
- Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe minimiert das Risiko von Spina bifida
- Auch die Gefahr von anderen Geburtsfehlern wird durch Folsäure reduziert

gelähmt und sind ihr Leben lang auf einen Rollstuhl angewiesen.

## Drei Monate vor der Zeugung

Idealerweise beginnen Frauen mit Kinderwunsch nicht einen, sondern bereits drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe. Zusätzlich zu einer gesunden, folatreichen Ernährung sollten dabei täglich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform eingenommen werden. Nur so kann eine ausreichende Folsäure-Versorgung in den ersten Tagen und Wochen der Schwangerschaft sichergestellt werden. Das ist deshalb so wichtig, weil die Entscheidung bezüglich Spina bifida bereits zwischen dem 18. und dem 26. Tag der Schwangerschaft fällt, zu einem Zeitpunkt, an dem sich die Mutter ihrer Schwangerschaft oft noch gar nicht bewusst ist.

## Weniger Früh- und Fehlgeburten

Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe beugt aber nicht nur Neuralrohrdefekten vor. Folsäure senkt auch das Risiko von Tumoren des Zentralnervensystems bei Neugeborenen. Wissenschaftliche Studien belegen ausserdem, dass die Folsäure-Prophylaxe auch das Risiko von Früh- oder Fehlgeburten senkt. Zudem gibt es Hinweise, dass Folsäure auch andere Geburtsfehler wie Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, angeborene Herzfehler, Down-Syndrom oder Harnwegfehlbildungen reduzieren hilft.