

Folsäure verhindert Gaumenspalte bei Babys

Schwangere können bei ihrem Kind durch die zusätzliche Einnahme von Folsäure das Risiko für Lippen-, Kiefer-, und Gaumenspalten vermindern. Dies ist das Ergebnis von mehreren aktuellen Studien. Die erhöhte Folsäurezufuhr sollte schon vor der Schwangerschaft beginnen.

"Hasenscharte" oder "Wolfsrachen" werden im Volksmund die Lippen-Kiefer-Gaumenspalten diskriminierend genannt. Sie gehören zu den häufigsten angeborenen Fehlbildungen des Menschen und entstehen durch eine Entwicklungsstörung während der Schwangerschaft. Weltweit ist von rund 600 Babys eines betroffen. Für viele junge Eltern ist diese Diagnose ein Schock. Die Kinder haben häufig Probleme beim Essen und Trinken, bekommen mitunter schlecht Luft, haben Sprachprobleme und manche werden zudem im Kindergarten und in der Schule gehänselt. Je nachdem wie ausgeprägt die Fehlbildung ist, müssen sie mehrere Operationen überstehen, damit die Spalte in der Lippe und im Gaumen geschlossen werden kann.

Diesen Belastungen kann jedoch vorgebeugt werden: Verschiedene aktuelle Studien belegen, dass durch eine erhöhte Folsäureaufnahme vor und während der Schwangerschaft das Risiko für das Auftreten einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte beim ungeborenen Kind geringer ist. So zeigen zwei aktuelle Meta-Analysen, dass die zusätzliche Einnahme von Folsäuretablettchen vor und während der Schwangerschaft die Häufigkeit von Lippen-Kiefer-Gaumenspalten senkt. Auch die kürzlich veröffentlichten Ergebnisse einer norwegischen Fall-Kontroll-Studie und einer dänischen Geburtskohortenstudie bejahen dieses Ergebnis.

Die zusätzliche Einnahme von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure schützt außerdem vor Fehlbildungen des Wirbelkanals ("Spina bifida", "offener Rücken") während der Embryonalentwicklung. Um den genannten Fehlbildungen vorzubeugen, müssen Frauen jedoch schon vier Wochen vor der Empfängnis mit der erhöhten Folsäurezufuhr beginnen. Doch viele Frauen nehmen keine Folsäuretablettchen zu sich oder beginnen die Einnahme erst, wenn sie von der Schwangerschaft erfahren. Deswegen haben sich verschiedene Länder, unter anderem die USA, Kanada, Chile und Irland zu einer Anreicherung von Grundnahrungsmitteln entschlossen. Seit in den USA Mehl mit Folsäure angereichert wird, gibt es weit weniger Geburten mit einer Fehlbildung des Wirbelkanals. Auch die Anzahl von Lippen-Kiefer-Gaumenspalten sank ein dreiviertel Jahr nach Anreicherungsbeginn.

Da die meisten Deutschen zu wenig von dem lebenswichtigen B-Vitamin Folat aufnehmen, wird in Deutschland derzeit über eine Anreicherung von Folsäure in Grundnahrungsmitteln wie z.B. Mehl diskutiert. Auch der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit befürwortet eine solche Anreicherung. Solange diese jedoch nicht obligatorisch eingeführt wird, empfiehlt er den Verbrauchern, selbst die Initiative zu ergreifen und mit Folsäure angereicherte Grundnahrungsmittel wie Mehl oder Salz zu verwenden. Frauen im gebärfähigen Alter, die nicht sicher verhüten, sollten zusätzlich jeden Tag eine Tablette mit 400 Mikrogramm Folsäure zu sich nehmen.

Quellen:

Bille C et al. (2007): Oral clefts and life style factors - A case-cohort study based on prospective Danish Data. Eur J Epidemiol [e-pub]

Badovinac RL et al. (2007): Folic acid-containing supplement consumption during pregnancy and risk for oral clefts: A meta-analysis. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol 79 (1): 8-15

Goh YI et al. (2006): Prenatal multivitamin supplementation and rates of congenital anomalies: a meta-analysis. J Obstet Gynaecol Can 28 (8): 680-9

Wilcox AJ et al. (2007) Folic acid supplements and risk of facial clefts: national population based case-control study. BMJ 3: 334-464:

Yazdy MM et al. (2007): Reduction in orofacial clefts following folic acid fortification of the U.S. grain supply. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol 79 (1): 16-23

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

März 2007