



Schon vor der Schwangerschaft

Mit dem Beginn der Schwangerschaft hat die werdende Mutter den idealen Startzeitpunkt für die Folsäure-Prophylaxe bereits verpasst.

Da sich die Zellen des heranwachsenden Embryos sehr schnell teilen, sollte jede Frau zu Beginn der Schwangerschaft einen optimalen Folsäure-Wert haben. Dieser ist wichtig für den reibungslosen Zellteilungsprozess beim Kind.

Erhöhtes Risiko für Geburtsfehler

Bei einem Folsäure-Mangel besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Neuralrohrdefekts, was dazu führen kann, dass das Kind mit einem offenen Rücken (Spina bifida) oder einem offenen Hirnschädel zur Welt kommt.

Drei Monate vor der Zeugung

Idealerweise beginnen Frauen mit Kinderwunsch bereits drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe. Zusätzlich zu einer gesunden, folatreichen Ernährung sollten sie bis zur zwölften Schwangerschaftswoche täglich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform einnehmen. Nur so kann eine ausreichende Folsäure-Versorgung in den wichtigen ersten Tagen und Wochen der Schwangerschaft sichergestellt werden.

Weniger Früh- und Fehlgeburten

Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe senkt auch das Risiko von Früh- und Fehlgeburten sowie von Tumoren des Zentralnervensystems bei Neugeborenen. Zudem gibt es Hinweise, dass Folsäure auch

andere Geburtsfehler, wie Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, angeborene Herzfehler, Down-Syndrom oder Harnwegsfehlbildungen, reduzieren hilft.

Ebenfalls wichtig:

- Während der Schwangerschaft sollte generell auf rohe Tierprodukte (Fleisch, Eier, Schalentiere, Rohmilch, Rohmilchprodukte) verzichtet werden.
- Kein Alkohol und keine Zigaretten.
- Wenig bis kein Koffein.
- Medikamente nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen.