

Fólat fyrir allar konur sem geta orðið barnshafandi



Út er kominn nýr fræðslubæklingur *Fólat* – fyrir konur sem geta orðið barnshafandi þar sem fjallað er um mikilvægi fólots fyrir konur á barneignaaldri. Lýðheilsustöð, Landlæknisembættið og Miðstöð mæðraverndar standa að útgáfu bæklingins en efni hans er byggt á eldri bæklingi um sama efni, auk þess sem nýjar upplýsingar koma þar fram.

Útgefendur vilja benda á mikilvægi þess að konur á barneignaaldri fái ráðleggingar um fólat-inntöku fyrir þungun.

Miðstöð mæðraverndar mun senda hverri heilsugæslustöð á höfuðborgarsvæðinu um 100 eintök. Þeir sem óska eftir að panta fleiri eintök sendi netpóst til: Kristjana.havardardottir@mhb.hg.is

Skoða bækling: Bæklinginn er hægt að skoða **hér**.

Fólat

Fólat er B-vítamín, oft nefnt fólasín eða fólínsýra. Fólat er nauðsynlegt fyrir fólk á öllum aldri en þó sérstaklega konur á barneignaaldri þar sem rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl lítillar inntöku fólots fyrir þungun og á fyrstu vikum meðgöngu og hættu á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fóstursins (s.s. klofnum hrygg, heilaleysi og vatnshöfuð).

Dagleg inntaka fólots í fjórar vikur fyrir þungun og á fyrstu tólf vikum meðgöngu dregur úr líkum á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fósturs um meira en helming. Á Íslandi greinast árlega um 6 tilvik alvarlegra skaða í miðtaugakerfi fósturs.

Þar sem þungun er ekki ávallt skipulögð fyrirfram er öllum konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka daglega 400 mikrógramma (μg) fólattöflu (einnig nefnt fólínsýrutafla). Að auki er þeim ráðlagt að borða fólatrikt fæði sem viðbót við fólat í töfluformi.

Þeim konum sem hyggja á barneignir er ráðlagt að taka fólattöflu daglega í að minnsta kosti fjórar vikur fyrir þungun og halda því áfram að minnsta kosti fyrstu tólf vikur meðgöngu. Frekar er mælt með töflum sem innihalda einungis fólat (fólínsýru) heldur en fjölvítamíni, sérstaklega fyrir þungaðar konur, þar sem það er ávallt æskilegast að taka sem fæst bætiefni á fyrstu vikum meðgöngu en fólat og D-vítamín eru þar undanskilin.

Fólatrik matvæli

Grænmeti: Spínat, spergilkál (brokkólí), steinselja, spergill, rósakál, blómkál, kínakál, blaðsalat, blaðlaukur, graslaukur, grænkál, rauð paprika, avókadó, rauðkál, hvítkál.

Ávextir: Jarðarber, kíví, appelsínur.

Korn, fræ og hnetur: Vítamínbætt morgunkorn (skoðið innihaldslýsingu á umbúðum), músli, haframjöl, gróf brauð (t.d. maltbrauð), hveitikím, hveitiklíð, sesamfræ, hörfræ, hnetur, möndlur, hnetusmjör.

Baunir: Kjúklingabaunir, sojabaunir, nýrnabaunir.

Barnshafandi konur ættu að forðast að borða lifur og lifrarafurðir, jafnvel þótt fólatrik sé, vegna þess hversu mikið er af A-vítamíni í lifur. Ráðlagður dagskammtur A-vítamíns á meðgöngu er 800 míkrógrömm. Sé dagskammturinn meira en 3000 míkrógrömm er mögulegt að það geti valdið vanskapnaði fósturs.

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

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