

FÓLASÍN

skiptir máli fyrir konur



Gætir þú orðið
barnshafandi?

Undirbýrð þú
barneignir?

Ert þú nú þegar
barnshafandi?

Ef svarið er já, taktu þá fólásín!



Fólasín minnkar líkur á fósturskaða

Á hverju ári greinast á Íslandi 5-6 tilvik alvarlegra fósturskaða á miðtaugakerfi, svo sem heilaleysi, klofinn hryggur eða vatnshöfuð. Rannsóknir hafa sýnt að hægt er að fækka um meira en helming þeim börnum sem fæðast með slíka fötlun, ef konur taka B-vítamínið fólasín í 4 vikur áður en meðganga hefst og fyrstu 12 vikur sjálfrar meðgöngunnar. Þessir fósturskaðar verða á fyrstu dögum meðgöngu þegar mæna og heili eru í mótun og því skiptir miklu máli að vítamínið sé tekið nógu snemma. Í flestum tilvikum greinast þessir gallar við ómskoðun á fyrri hluta meðgöngu. Þá er hægt að framkalla fósturlát ef skaðinn er alvarlegur eða gera viðeigandi ráðstafanir í samráði við foreldra. Við getum aldrei komið í veg fyrir alla fötlun, en hér höfum við ráð. Við getum verndað ófædd börn okkar með því að ástunda holla lífshætti, borða gott fæði og taka fólasín.

Hvað er fólasín?

Fólasín er B-vítamín og oft nefnt fólínsýra, fólat eða fólín. Það er nauðsynlegt fyrir fólk á öllum aldri, karla jafnt sem konur, og hefur áhrif á starfsemi í frumum líkamans. Auk þess að draga úr líkum á fósturskaða sýna nýlegar rannsóknir að fólasínríkt fæði getur minnkað líkur á hjartasjúkdómum á fullorðinsárum.



Hvað á að taka mikið fólásín?

Æskilegt er að taka 400 mikrógrömm (líka skrifað 0,4mg eða 400µg) á dag í viðbót við hollt fæði í 4 vikur fyrir meðgöngu og á meðgöngunni sjálfri. Öllum konum á barnæignaldri er ráðlagt að borða fólásínrikt fæði, en mest er af fólásíni í grænmeti, ávöxtum, baunum og vítamínbættu korni. Fólásín er ekki skaðlegt, en þó er ekki ástæða til að taka meira en 400 mikrógrömm á dag í viðbót við hollt fæði, nema lækni ráðleggi annað.

Hvaðan fáum við fólásín?

Margar fæðutegundir innihalda fólásín, sérstaklega grænmeti, ávextir, baunir og vítamínbætt morgunkorn og brauð. Til að tryggja nægilegt fólásín úr fæðunni einni saman er þó nauðsynlegt að borða meira af grænmeti og ávöxtum en almennt tíðkast, eða a.m.k. 5 skammta á dag, auk kornmatar. Það jafngildir a.m.k. 500 grömmum af grænmeti og ávöxtum á dag. Þrátt fyrir hollt fæði er því ástæða fyrir konur að tryggja sig frekar og taka fólásín í tengslum við meðgönguna. Fólásín er í flestum fjölvítamín- eða B-vítamíntöflum, en þar er magnið oft minna en 400µg. Það er því rétt að kanna magn fólásíns og annarra vítamína í bætiefnablöndum sem teknar eru á meðgöngu.



**Þessar fæðutegundir innihalda mest af fólasi
(50 míkrogrömm í skammti eða meira)**

Vítamínbætt morgunkorn (hringir, flögur, kúlur o.fl., sjá næringarmerkingar á umbúðum) spergilkál (brokkólí), blómkál, kínakál, rósakál, rauð paprika, spergill (aspas), spínat, blaðsalat, avókadó, hveitikim, hýðishrísgrjón, All bran, baunir, (t.d. sojabaunir, hvítar baunir) og jarðhnetur.

Athugið að þunguðum konum er ekki ráðlagt að borða lifur þótt hún sé auðug af fólasi. Lifur inniheldur mjög mikið magn af A-vítamíni en stórir skammtar af A-vítamíni geta skaðað fóstrið.

**Þessar fæðutegundir innihalda töluvert fólasi
(20-50 míkrogrömm í skammti)**

Banarar, appelsínur, rífsber, jarðarber, appelsínusafi, sveskjusafi, sesamfræ, möndlur, hnetur, marsípan, kartöflur, rauðkál, hvítkál, tómatar, græn paprika, laukur, blaðlaukur, gulrætur, heilkornsbrauð, músli, hvít hrísgrjón, maískorn, bakaðar baunir og egg.



Frekari upplýsingar má fá á eftirtöldum heimasíðum:

<http://www.manneldi.is>

<http://www.landlaeknir.is>

<http://www.modimes.org/Programs2/FolicAcid/Palmcard.htm>

http://www.cdc.gov/nceh/programs/infants/brthdfct/prevent/bd_prev.htm

Landlæknisembættið, Manneldisráð og
Miðstöð mæðraverndar, Heilsuverndarstöð Reykjavíkur.