Ressort: Gesundheit

Folsäuremangel in der Schwangerschaft

Veröffentlicht am: 23.12.2024 | Verfasserin: Christine Veauthier

+++ 9 von 10 schwangeren Frauen haben einen niedrigen Folsäurespiegel: So holen Sie sich den wichtigen Nährstoff zurück +++ Ihr Kinderlein kommet: Die Weihnachtszeit ist die beliebteste Zeit für Paare, um schwanger zu werden. +++ Laut einer neuen Studie haben neun von zehn Frauen einen niedrigen oder sehr niedrigen Folatspiegel - ein wichtiger Nährstoff für den Schutz des Fötus. +++

Mit Tannengrün beginnt nicht nur die festliche Jahreszeit, sondern auch die ?Baby-Boom?-Monate - eine Zeit, in der viele Familien den Grundstein für neues Leben legen. Kein Wunder also, dass die Geburtenraten im September Jahr für Jahr in die Höhe schnellen.
Doch gerade während dieser aufregenden Lebensphase sollten werdende Mütter besonderen Wert auf eine gesunde und gute Ernährung legen. Eine Untersuchung der Universität Southampton zeigt, dass viele Frauen zum Zeitpunkt der Empfängnis einen niedrigen oder gar zu niedrigen Folsäurespiegel aufweisen - ein essenzieller Nährstoff für eine gesunde Schwangerschaft.

Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Folsäure, auch bekannt als Vitamin B9, ist in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken enthalten und während der Schwangerschaft unerlässlich, um Neuralrohrdefekte wie Spina bifida zu verhindern. Der tägliche Folsäurebedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen liegt bei 200 Mikrogramm, doch während der Schwangerschaft steigt dieser Bedarf aufgrund der besonderen Anforderungen auf mindestens das Doppelte. Die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) spiegeln diese Tatsache wider: Statt 300 µg für Erwachsene wird schwangeren Frauen eine Aufnahme von 550 µg empfohlen. Dies bedeutet, dass der Folsäurebedarf während der gesamten Schwangerschaft um 83 % ansteigt, was auch die erhöhten Empfehlungen erklärt.

Warum ist Folsäure so wichtig?

Dieser Mangel an Folsäure kann nicht nur in den frühen Schwangerschaftsstadien problematisch sein, sondern auch bis in den späteren Verlauf anhalten und sowohl die Gesundheit der Mutter als auch des Babys beeinträchtigen. Zu den Symptomen eines Folsäuremangels gehören Müdigkeit, Kribbeln, Mundgeschwüre und eine schmerzhafte rote Zunge.

Ein sich entwickelndes Baby benötigt Folsäure, um gesunde neue Zellen zu bilden und genetisches Material (DNA und RNA) zu produzieren. Ein Mangel in den frühen Schwangerschaftsstadien kann das Neuralrohr schädigen, das das Rückenmark schützt. Allgemein fördert Folsäure die Produktion roter Blutkörperchen

Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

im Knochenmark, was besonders während Wachstums- und Entwicklungsphasen wie der Schwangerschaft, Kindheit und Jugend wichtig ist.

Dr. Frankie Philips gibt Tipps

Dr. Frankie Phillips, eine registrierte Diätassistentin mit über 20 Jahren Erfahrung, betont die Bedeutung einer optimalen Ernährung während der Familienplanung und Schwangerschaft: ?Folsäure wird für viele wichtige Prozesse im Körper benötigt, einschließlich der Bildung gesunder roter Blutkörperchen und der Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung."

Für Frauen, die vermuten, an niedrigem Folsäurespiegel zu leiden, empfiehlt Dr. Phillips einige einfache, aber effektive Möglichkeiten, mehr Folsäure in die Ernährung aufzunehmen.
Dafür muss gar nicht zu bestimmten, teuren Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen werden. Viele Lebensmittel sind wertvolle Folatlieferanten, die während der Familienplanung vermehrt in den Speiseplan integriert werden sollten.

3 Tipps für eine folatreiche Ernährung

Trinken Sie täglich ein Glas 100%igen Orangensaft, denn Orangensaft ist eine gute Quelle für Folsäure und liefert wichtige Mineralien wie Kalium, Magnesium und Eisen. Schon ein Glas Orangensaft pro Tag liefert eine ausreichende Menge an Folsäure. Grünes Blattgemüse einbeziehen: Nehmen Sie folatreiches Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Brokkoli in Ihre Ernährung auf, um die Entwicklung des Fötus und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Geben Sie eine Handvoll Spinat zu Eintöpfen oder Currys und braten Sie Brokkolistängel mit magerem Rindfleisch und Sojasauce an. Fügen Sie Hülsenfrüchte zu den Mahlzeiten hinzu: Nehmen Sie Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Bohnen in Ihren Speiseplan auf.Eine Tasse gekochte Linsen beispielsweise enthält 90% des empfohlenen Folat-Tagesbedarfs.

Artikel online lesen:

https://mrey.reporters.de/gesundheit/folsaeuremangel_in_der_schwangerschaft_-1294/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Christine Veauthier, Berlin

Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.