

Folsäure

Erhöhter Folsäurebedarf
vor und während der Schwangerschaft



- Folsäure spielt bei allen Zellteilungs- und Wachstumsprozessen eine Rolle
- Eine ausreichende Aufnahme von Folsäure während der Schwangerschaft ist für die gesunde Entwicklung des Babys wichtig
- Spätestens vier Wochen vor der Empfängnis bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels

wir
forschen





Folsäure ist wichtig
für die Entwicklung
des zentralen Nervensystems

Folsäure

Spätestens vier Wochen vor der Empfängnis bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels.

Auf einen Blick

Fast alle Schwangeren in Deutschland haben einen Folsäuremangel

Folsäure ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Ungeborenen

Deshalb empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von 400 Mikrogramm Folsäure täglich für jede Schwangere

Bei bestimmten Risikogruppen kann eine höhere Dosis notwendig sein

Was ist Folsäure?

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine (Vitamin B₉). Folsäure ist an der Synthese der Erbsubstanzen beteiligt – ohne Folsäure können sich menschliche Zellen nicht teilen. Dadurch spielt es bei allen Wachstums- und Zellteilungsprozessen eine wichtige Rolle. In der Schwangerschaft ist Folsäure mitverantwortlich für die gesunde Entwicklung des Kindes, insbesondere für die Entwicklung des Zentralnervensystems.

Warum wird Folsäure in Form eines Arzneimittels empfohlen?

Folsäure ist zum Beispiel in Weizenkeimen, Sojabohnen, grünem Gemüse und Vollkorngetreide enthalten. Allerdings kann der menschliche Körper Folsäure aus der Nahrung weniger gut verwerten als synthetisch hergestellte Folsäure. Zudem sind viele Folsäure-Verbindungen empfindlich gegenüber Licht, Hitze oder Sauerstoff. Daher kann beim Kochen ein Großteil der Folsäure verlorengehen. Um den weitverbreiteten Folsäuremangel zu mildern, wird beispielsweise Speisesalz oft synthetische Folsäure zugesetzt.

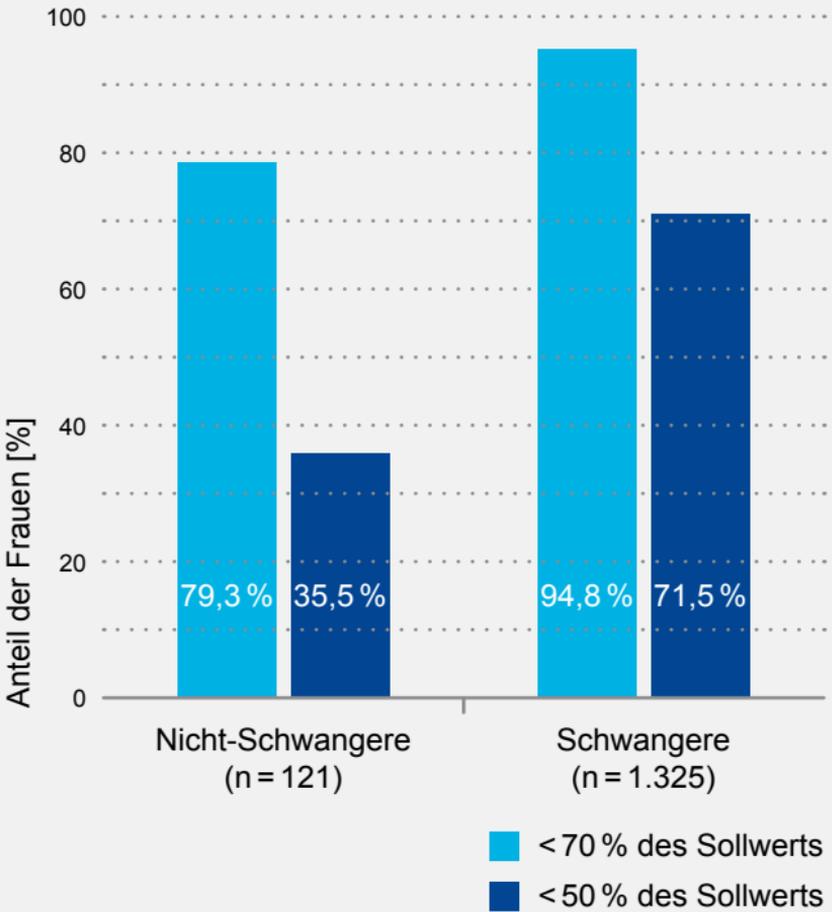
Besonders in der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel zum Problem werden. Denn für die gesunde Entwicklung und das Wachstum des Babys sind ausreichende Mengen des Vitamins nötig. Allein durch eine folsäurereiche Ernährung lässt sich dieser zusätzliche Bedarf kaum decken. Als Ergänzung wird werdenden Müttern deshalb die tägliche Einnahme eines Folsäure-Präparates empfohlen. Denn bei nicht ausreichender Folsäure-Versorgung besteht beim Ungeborenen ein erhöhtes Risiko von Entwicklungsstörungen – insbesondere der Wirbelsäule, der Lippen-Gaumenspalte und Schäden am Nervensystem.



Fast jede Schwangere in Deutschland hat einen Folsäuremangel

Der tägliche Folsäurebedarf für Frauen liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei 300 Mikrogramm. Die meisten Menschen nehmen über die normale Ernährung jedoch erheblich weniger Folsäure zu sich als empfohlen: Wie eine Studie zeigte, erreichen drei Viertel aller Frauen nicht einmal 70 Prozent des Sollwerts. Bei werdenden Müttern steigt der Folsäurebedarf auf fast das Doppelte, nämlich auf 550 Mikrogramm pro Tag. Von 21.433 Schwangeren, die im Rahmen des Baby-Care-Programms der gesetzlichen Krankenkassen auf ihren Folsäurestatus untersucht wurden, lag die tägliche Aufnahme bei 94 Prozent unter der 70-Prozent-Grenze. Zwei von drei Frauen kamen nicht einmal auf die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs.

Unzureichende Folsäureversorgung bei fast allen Schwangeren in Deutschland



Erstellt nach: Kirschner W et al. Gynäkologe 2005; 38; 451-63.

[Ernährungsfragen unter besonderer Berücksichtigung von Schwangerschaft und Kinderwunsch.](#)



Folsäuremangel erhöht das Risiko von Entwicklungsstörungen

Für die Zellteilung und das Wachstum des Embryos ist Folsäure schon vom Tag der Befruchtung an unentbehrlich. Denn: Die Entwicklung des Zentralnervensystems beginnt schon bald nach der Empfängnis. Das Neuralrohr entsteht beim Menschen zwischen dem 19. und 28. Tag der Schwangerschaft. Zu diesem frühen Zeitpunkt wissen viele Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind.



Normale Dosierung

Medizinische Leitlinien raten daher allen Frauen, die sich ein Kind wünschen, täglich 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform einzunehmen. Diese Supplementierung sollte mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgeführt werden.

Wann kann eine höhere Folsäure-Dosierung nötig sein?

Eine hochdosierte Einnahme kann notwendig sein bei Frauen mit einem besonderen Risikoprofil*:

- bei Neuralrohrdefekten in der Familie oder in früheren Schwangerschaften
- bei speziellen Genvarianten, die mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte einhergehen
- bei Erkrankungen, die die Aufnahme von Nährstoffen im Verdauungstrakt behindern – zum Beispiel bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn
- bei Diabetes (Zuckerkrankheit)
- bei Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel gegen Epilepsie

* Wenden Sie sich bei allen Fragen zu einem erhöhten Folsäure-Bedarf an Ihren Frauenarzt zur Beratung.

Folsäure bei Frauen mit besonderem Risikoprofil*



*Wenden Sie sich bei allen Fragen zu einem erhöhten Folsäure-Bedarf an Ihren Frauenarzt zur Beratung. Die Einnahme sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Wann Folsäure?

Bei einem Folsäuremangel sollten Frauen spätestens vier Wochen vor der Empfängnis mit der Einnahme eines Folsäure-Präparates beginnen und diese mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortführen. Die konkrete Behandlung richtet sich nach dem Ausmaß des individuellen Risikos.

Sollte eine, in Absprache mit dem Arzt, hochdosierte Einnahme notwendig sein, empfehlen die deutschen Leitlinien, einen eventuellen Vitamin-B₁₂-Mangel auszuschließen. Der Grund: Dieser könnte auf eine bestimmte Form der Blutarmut hinweisen, bei der die Einnahme des Folsäurepräparates möglicherweise nicht sinnvoll wäre.

Empfohlener Einnahmezeitraum:

spätestens vier Wochen vor Empfängnis

bis zum Ende des ersten Trimesters

© biosyn 2020

Bildnachweis

Umschlag (2 ×), Seite 5: © gilaxia/istockphoto

Seite 2: © dolgachov/istockphoto

Seiten 8–9: © skynesher/istockphoto

FOLSÄURE biosyn, 5 mg



50 Tabletten zum Einnehmen, apothekenpflichtig.
Auch als Packung mit 100 Tabletten erhältlich

Zur Behebung eines Folsäuremangels vor und während
der Schwangerschaft wenden Sie sich an Ihrem Frauenarzt.

5,0 mg pro Tablette. **Anw.:** Therapie von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. **Zus.:** 1 Tbl. enth. 5,0 mg Folsäure. Sonst. Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Talkum, Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.). **Gegenanz.:** Überempfindlichk. gegen den Wirkstoff oder einen der sonst. Bestandteile. Der durch Folsäure hervorgerufene Retikulozytenanstieg kann einen Vit.-B12-Mangel maskieren. Wegen der Gefahr irreversibler neurologischer Stör. ist vor Ther. einer Megaloblasten-Anämie sicherzustellen, dass diese nicht auf einem Vit.-B12-Mangel beruht. **Nebenw.:** In Einzelfällen anaphylaktische Reak., z. B. als Erythem, Pruritus, Bronchospasmus, Übelkeit od. anaphylaktischer Schock. Bei sehr hohen Dosen selten gastrointestinale Stör., Schlafstör., Erregung od. Depressionen. **Darreichungsform, Packungsgr.:** 20 Tbl. (N1), 50 Tbl. (N2), 100 Tbl. (N3). Apothekenpflichtig 05/19P

Weitere Informationen

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.
Haben Sie konkrete Fragen zum Thema, bitte
rufen Sie uns an unter Tel.: +49 (0) 711 575 32-00

Sind Sie an unserem Online-Newsletter interes-
siert? Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem
Kennwort „immuNews“ an information@biosyn.de

Weitere Informationen zu unseren Produkten
erhalten Sie auf unserer Website:

[www.biosyn.de/produkte/arzneimittel/
folsaeure-biosyn/](http://www.biosyn.de/produkte/arzneimittel/folsaeure-biosyn/)

Die biosyn Arzneimittel GmbH

Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen

Die biosyn Arzneimittel GmbH ist ein Pharma- und Biotech-Unternehmen mit Sitz in Fellbach. Es ist spezialisiert auf Spurenelemente, Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen, Entwickler und Betreiber von zwei weltweit einmaligen GMP-Wirkstoff-Fertigungen und außerdem im Biotech-Bereich aktiv mit einem Glykoprotein, isoliert aus der *Megathura crenulata*, einer in Kalifornien vorkommenden Meeresschnecke. 70 Prozent des Umsatzes werden außerhalb von Deutschland erzielt – in 27 Ländern rund um die Welt.

Aktiv in den Bereichen Intensivmedizin, Onkologie und Endokrinologie ist die biosyn mit ihren Produkten ein Partner für Kliniken und niedergelassene Ärzte, ebenso wie für Ärzte für Naturheilkunde und Heilpraktiker. Forschung und Entwicklung gehören gleichfalls zu den Aufgabengebieten der Mitarbeiter wie die Aufarbeitung der aktuellen medizinisch-wissenschaftlichen Literatur und modernes Online-Marketing. Das mittelständische Familienunternehmen legt Wert auf eine offene, engagierte und kundenorientierte Unternehmenskultur.

Broschüren MN-Verlag

Der MN-Verlag erstellt Broschüren mit umfassenden Informationen für Patienten. biosyn hat etliche Exemplare der Broschüren gekauft und stellt sie Ihnen kostenlos zur Verfügung. Gerne können Sie sie bestellen bei information@biosyn.de (bitte geben Sie an, welche Broschüren Sie wünschen).



Gesund durch die Schwangerschaft
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 40 Seiten



Mehr Lebensqualität mit Selen
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 36 Seiten



Mehr Lebensqualität bei Hashimoto-Schilddrüsenentzündung
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 36 Seiten



Besser durch den Baby-Blues
Broschüre für Patienten
Format: DIN A5, 36 Seiten

Folsäure

Erhöhter Folsäurebedarf
vor und während der Schwangerschaft

Praxisstempel

Deutschland:

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Straße 32
70734 Fellbach

information@biosyn.de
www.biosyn.de

Österreich:

biosyn Arzneimittel GmbH
Waldburgergasse 53
5026 Salzburg

information@biosyn.at
www.biosyn.at

Weitere Informationen über uns
auf unserer [facebook](#)-Seite, unter
[feierabend.de](#), [Pinterest](#), [Instagram](#) und
auf unserem [Twitter](#)- und [YouTube](#)-Kanal

Geschäftsführer:
Dr. Thomas Stiefel & Ortwin Kottwitz
Handelsregister:
Amtsgericht Stuttgart HRB 262712
Erfüllungsort:
Fellbach, Gerichtsstand Stuttgart

wir
forschen

