

Möchten Sie gerne schwanger werden?

In Zusammenarbeit mit Renate Schmid, Ernährungsberaterin SHS, haben wir diesen Flyer verfasst, um Sie kurz und möglichst umfassend über die Folsäureprophylaxe in der Frühschwangerschaft zu informieren.

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen abzuklären, ob Sie einen genügenden Impfschutz haben oder ob zusätzliche Impfungen vor einer Schwangerschaft empfehlenswert sind. Gerne beraten wir Sie.

Wir bitten Sie, das Impfbüchlein mitzunehmen!

Dres. med. Andrea Lautenschlager und Carolin Miestereck

F O L S Ä U R E – Wozu?

Untersuchungen haben gezeigt, dass durch zusätzliche Einnahme von 0.4 – 0.8 mg (= 400-800 µg) Folsäure pro Tag das Risiko von Neuralrohrdefekten um mindestens zwei Drittel gesenkt werden kann. Die Einnahme sollte, wenn möglich 3 Monate vor Empfängnis beginnen, und bis zur 12. Schwangerschaftswoche weitergeführt werden. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Neuralrohrdefekte (Spina bifida) sind sehr seltene, aber schwerwiegende Fehlbildungen des Kindes. Die Wirbelsäule (das Neuralrohr) wird nicht richtig geschlossen. Rund die Hälfte der Kinder sterben. Die anderen bleiben an Beinen und Beckenboden gelähmt, häufig besteht auch eine Stuhl- und Urininkontinenz.

Möglichkeiten (Auswahl):

1. Folioforte 90 Tbl: 13.00 Fr. (aus Deutschland importiert, bei uns in der Praxis erhältlich)
2. Folsäure Streuli 400 µg: 100 Tbl. 13.60 Fr.
3. Multivitaminpräparate mit Folsäure:
Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit: 100 Tbl. 39.10 Fr.
(2 Tbl.pro Tag), bei Barzahlung 10% Rabatt

F O L S Ä U R E

Folsäure ist eines der wichtigsten Vitamine überhaupt und massgeblich bei der Formung des Zentralnervensystems beteiligt.

Ernähren Sie sich während der Schwangerschaft ausgewogen und wählen Sie Lebensmittel, welche Folsäure enthalten. 400 – 800 µg sollten Sie täglich zu sich nehmen. Folsäure ist hitzeempfindlich, in gekochtem Gemüse ist der Folsäuregehalt bis zu 80 % geringer.

Am meisten Folsäure enthalten **Bierhefe** und **Weizenkeime**. Selbstverständlich enthalten auch viele Früchte und Gemüse Folsäure, allerdings in eher geringen Mengen.

Folsäuregehalt unterschiedlicher Nahrungsmittel bezogen auf jeweils 100 g des Nahrungsmittels:

Nahrungsmittel	Folsäuregehalt
Bierhefe	2000 µg
Weizenkeime	350 µg
Baumnüsse	155 µg
Honigmelone	100 µg
Spargeln	128 µg
Blumenkohl	83 µg
Erbsen	70 µg
Erdbeeren	62 µg
Avocado	54 µg
Knäckebrot (Vollkorn)	48 µg
Trauben	43 µg
Kopfsalat	37 µg
Peperoni	34 µg
Brombeeren	34 µg
Haferflocken	33 µg
Karotten	30 µg
Orangen	30 µg
Kartoffeln	26 µg
Bananen	23 µg

Juli 2022