

## Schwangerschaft

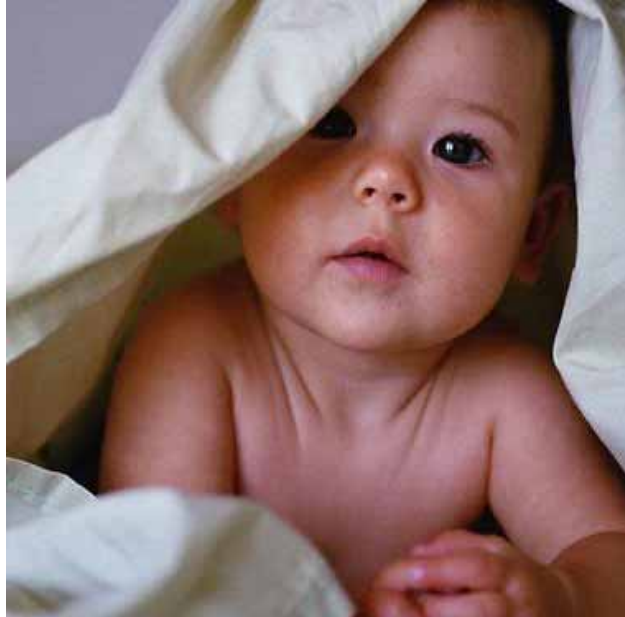
Ein neues Leben entsteht!

Innerhalb von 40 Wochen entwickelt sich aus einer mit bloßem Auge kaum sichtbaren Eizelle und einer Samenzelle ein Baby: ein komplexes Geschöpf, das mit alledem, was es zum Leben benötigt, ausgestattet ist. In diesen 9 Monaten verändert sich der Körper der Schwangeren und beginnt sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Die Geburt eines Kindes ist für seine Eltern ein unvergesslicher Augenblick und von nun an gilt die ganze Aufmerksamkeit und Sorge dem Wohlergehen des Babys.

Doch hat sich insbesondere die werdende Mutter schon vor der Geburt intensiv um ihr Kind gekümmert? Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft, konsequenter Verzicht auf Alkohol, Nikotin und sonstige Drogen sowie wenig Stress sind als allgemeine Vorsorgemaßnahmen bekannt und werden als selbstverständlich betrachtet.

Weniger bekannt ist, dass zur Prävention von angeborenen Fehlbildungen bereits [vor Eintritt der Schwangerschaft](#) mit der [Einnahme des Vitamins Folsäure](#) begonnen werden sollte.



## Fehlbildungen

Fehlbildungen bei Neugeborenen sind ein ebenso ernstes wie oftmals verdrängtes Thema. Etwa fünf von einhundert Neugeborenen kommen mit einer Fehlbildung zur Welt, auch im Bundesland Sachsen-Anhalt.

Zu diesen Fehlbildungen gehören schwerwiegende Defekte, wie beispielsweise der unvollständige Verschluss der Wirbelsäule („offener Rücken“), der in Deutschland bei etwa einem von eintausend Neugeborenen auftritt und von Ärzten als Neuralrohrdefekt bezeichnet wird.

In den ersten Wochen der Schwangerschaft findet die Organentwicklung des Kindes statt. Dieser Zeitraum, in dem die werdende Mutter möglicherweise von ihrer Schwangerschaft noch gar nichts weiß, ist für das Ungeborene entscheidend.

[Fehlbildungen](#) beim Kind können nachweislich durch die rechtzeitige zusätzliche [Einnahme des Vitamins Folsäure](#) [vermieden](#) werden. Hierbei ist es empfehlenswert, bereits vor Eintritt der Schwangerschaft Folsäurepräparate einzunehmen und die Einnahme bis zum vollendeten dritten Schwangerschaftsmonat fortzuführen.

In den meisten Fällen erhalten die Frauen jedoch erst nach Eintritt der Schwangerschaft von ihrem betreuenden Gynäkologen Informationen über die präventive Bedeutung des Vitamins Folsäure im Rahmen einer Schwangerschaft.

## Vitamin Folsäure/Folat

Folsäure bzw. Folat ist ein wasserlösliches Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Der Name ist auf das lateinische Wort *folium* (das Blatt) zurückzuführen, da das Vitamin erstmals aus Spinatblättern isoliert wurde.

Grundsätzlich wird zwischen den Begriffen Folat und Folsäure unterschieden:

Folat ist der Oberbegriff für verschiedene Verbindungen mit Folsäurecharakter, die natürlich in der Nahrung vorkommen. Folate sind in pflanzlichen und auch tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Besonders hoch ist der Folat-Gehalt in Spinat, Salat, Kohl, Spargel, Getreide und Leber.

Als Folsäure wird die synthetisch hergestellte Form von Folat bezeichnet, die Bestandteil von Nahrungsergänzungsmitteln, Arzneimitteln und angereicherten Lebensmitteln ist.



Folat bzw. Folsäure ist als Coenzym an verschiedensten Stoffwechselprozessen beteiligt. Auf Grund der Funktion bei der DNA- und RNA-Synthese sind Folate bedeutend für die Zellteilung sowie die Blutbildung. Weiterhin sind sie am Abbau von Homocystein beteiligt.

Der durchschnittliche [Folsäurebedarf](#) von gesunden [Jugendlichen und Erwachsenen](#) beträgt [400 µg](#) pro Tag. Bei [Schwangeren und Stillenden](#) erhöht sich der tägliche Bedarf an Folsäure auf [600 µg](#) auf Grund der vermehrten Syntheseleistungen. Da die Deckung des erhöhten Bedarfs über die normale Ernährung kaum realisiert werden kann, wird Ihnen die zusätzliche Einnahme von [400 µg](#) Folsäure pro Tag in Form von Supplementen empfohlen.

Die Kosten hierfür sind jedoch von der Schwangeren selbst zu tragen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet.



## Ansatzpunkte im Schulalltag

Internationale und nationale Studien belegen, dass zu wenig Frauen rechtzeitig zusätzlich Folsäure einnehmen, um Fehlbildungen vorzubeugen. Ursächlich dafür sind vor allem unzureichende Kenntnisse über die präventivmedizinische Bedeutung dieses Vitamins im Verlauf einer Schwangerschaft.

Eine aktuelle Befragung unter Schülerinnen und Schülern an Sekundarschulen und Gymnasien in Sachsen-Anhalt bestätigt das **Informationsdefizit** zum Thema **Folsäure**.

Um den **Kenntnisstand** der Schülerinnen und Schüler zu **verbessern** und die Öffentlichkeit für das Thema der **Fehlbildungsprävention** zu sensibilisieren hat das Fehlbildungsmonitoring Sachsen-Anhalt **Lehrmaterialien über Folsäure** erarbeitet.

Diese Unterrichtsmaterialien können beispielsweise bei der Behandlung folgender Themenkomplexe hilfreich bzw. unterstützend eingesetzt werden:

- Ernährung allgemein
- Vitamine und Mineralstoffe
- Schwangerschaft

## Kontakt

Fehlbildungsmonitoring Sachsen-Anhalt  
an der Medizinischen Fakultät  
der Otto-von-Guericke-Universität  
Frau Dr. Simone Pöttsch  
Frau Dipl.-Gesundheitswirtin Andrea Köhn  
Leipziger Straße 44  
39120 Magdeburg

Tel. 0391-67 14 174  
Fax. 0391-67 14 176  
Mail: [monz@medizin.uni-magdeburg.de](mailto:monz@medizin.uni-magdeburg.de)

[www.med.uni-magdeburg.de/fme/zkh/mz/](http://www.med.uni-magdeburg.de/fme/zkh/mz/)

Der Druck dieses Flyers erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse



# Ein gesunder Start ins Leben

## Prävention von Fehlbildungen mit dem Vitamin Folsäure



Fehlbildungsmonitoring Sachsen-Anhalt