



## Folsäure für Schwangere: Was Sie wissen sollten

Folsäure für Schwangere: Was Sie wissen sollten Die Einnahme von Folsäure während der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die gesunde Entwicklung des Babys. Folsäure ist eine Form von Vitamin B9 und ist wichtig für die Bildung roter und weißer Blutkörperchen, die Zellteilung und das Wachstum des Gewebes. In diesem Artikel erfahren Sie, warum Folsäure während der Schwangerschaft so wichtig ist, wie viel Sie einnehmen sollten und welche Lebensmittel reich an Folsäure sind. Warum ist Folsäure wichtig für Schwangere? Während der frühen Schwangerschaft entwickelt sich das zentrale Nervensystem des Babys. Folsäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung der Neuralrohrzellen, &hellip;



**Folsäure für Schwangere: Was Sie wissen**

## **sollten**

Die Einnahme von Folsäure während der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die gesunde Entwicklung des Babys. Folsäure ist eine Form von Vitamin B9 und ist wichtig für die Bildung roter und weißer Blutkörperchen, die Zellteilung und das Wachstum des Gewebes. In diesem Artikel erfahren Sie, warum Folsäure während der Schwangerschaft so wichtig ist, wie viel Sie einnehmen sollten und welche Lebensmittel reich an Folsäure sind.

## **Warum ist Folsäure wichtig für Schwangere?**

Während der frühen Schwangerschaft entwickelt sich das zentrale Nervensystem des Babys. Folsäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung der Neuralrohrzellen, aus denen sich später das Gehirn und das Rückenmark entwickeln. Die richtige Entwicklung des Neuralrohrs ist wichtig, um Fehlbildungen des Gehirns oder des Rückenmarks, wie den offenen Rücken (Spina bifida), zu verhindern.

Darüber hinaus unterstützt Folsäure die Bildung von DNA, RNA und Proteinen, die für das Wachstum und die Entwicklung des Babys unerlässlich sind. Ein ausreichender Folsäurespiegel trägt auch zur Vorbeugung von Fehlgeburten, Frühgeburten und niedrigem Geburtsgewicht bei. Es ist daher äußerst wichtig, dass Schwangere genügend Folsäure zu sich nehmen.

## **Wie viel Folsäure sollte eine schwangere Frau einnehmen?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass schwangere Frauen täglich 600 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Folsäure

einnehmen sollten. Es wird auch empfohlen, bereits vor der Schwangerschaft und in den ersten 12 Wochen eine tägliche Ergänzung von 400 µg Folsäure einzunehmen, da viele Frauen zu Beginn der Schwangerschaft noch nicht wissen, dass sie schwanger sind.

Die meisten Frauen können ihren Folsäurebedarf durch eine ausgewogene Ernährung decken. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Folsäure nicht so leicht vom Körper aufgenommen wird wie Folsäure aus Ergänzungsmitteln. Daher kann eine Supplementierung sinnvoll sein, um sicherzustellen, dass der Körper ausreichend mit Folsäure versorgt wird.

## **Lebensmittel reich an Folsäure**

Glücklicherweise gibt es viele Lebensmittel, die reich an Folsäure sind und leicht in die Ernährung schwangerer Frauen integriert werden können. Einige der besten Quellen für Folsäure sind:

- Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Rucola
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen
- Brokkoli, Spargel und Avocado
- Zitrusfrüchte wie Orangen und Grapefruits
- Nüsse und Samen wie Sonnenblumenkerne und Pistazien

Es ist wichtig, eine Vielzahl dieser Lebensmittel zu sich zu nehmen, um den Folsäurebedarf zu decken. Eine ausgewogene Ernährung ist während der Schwangerschaft von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass sowohl die Mutter als auch das Baby mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden.

## **FAQs**

## **1. Kann ich Folsäure aus natürlichen Quellen allein bekommen?**

Es ist möglich, den Folsäurebedarf allein durch natürliche Quellen wie Lebensmittel zu decken, wenn diese Lebensmittel regelmäßig in ausreichender Menge konsumiert werden. Sie sollten jedoch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren, um sicherzustellen, dass Ihr Folsäurebedarf gedeckt wird und gegebenenfalls eine Supplementierung in Erwägung ziehen.

## **2. Wann sollte ich mit der Einnahme von Folsäure beginnen?**

Es wird empfohlen, bereits vor der Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure zu beginnen, da sich der Neuralrohrverschluss des Babys innerhalb der ersten vier Wochen der Schwangerschaft vollzieht. Viele Frauen wissen zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht, dass sie schwanger sind. Daher wird empfohlen, in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft täglich 400 µg Folsäure einzunehmen.

## **3. Gibt es Risiken bei einer Überdosierung von Folsäure?**

Eine Überdosierung von Folsäure aus natürlichen Quellen ist unwahrscheinlich, da der Körper den Überschuss ausscheidet. Bei der Einnahme von Folsäurepräparaten sollten Sie jedoch die empfohlene Dosis nicht überschreiten, da hohe Dosen von Folsäure zu Nebenwirkungen wie Übelkeit, Blähungen und Schlafstörungen führen können. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

## **Fazit**

Folsäure spielt eine bedeutende Rolle während der Schwangerschaft und ist essentiell für die Entwicklung des Babys. Schwangere Frauen sollten sicherstellen, dass sie ihren täglichen Folsäurebedarf decken, um mögliche Fehlbildungen des Neuralrohrs zu verhindern und die gesunde Entwicklung des Babys zu fördern. Neben der Einnahme von Folsäurepräparaten können auch folsäurereiche Lebensmittel in die Ernährung integriert werden, um einen ausreichenden Folsäurespiegel zu gewährleisten. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um eine optimale Versorgung sicherzustellen und eventuelle Fragen zu klären.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**