

Faktark

Folsyre

Folsyre er et vitamin der findes i kosten, men det er nødvendigt at tage et tilskud for at få tilstrækkeligt i forbindelse med graviditet. Folsyre har betydning for arvematerialet i kroppens celler og for celledeling. Folsyretilskud ved graviditet nedsætter risikoen for alvorlige medfødte misdannelser af hjerne og rygmarv.

Folsyre kan forebygge misdannelser

Folsyretilskud på 400 mikrogram (μg) fra ca. 3 mdr. før og til 3 måneder henne i graviditeten nedsætter risikoen for at føde et barn med medfødte misdannelser af hjerne og rygmarv (neuralrørsdefekter). Flere studier tyder på, at risikoen kan nedsættes, med op til 40 % (1).

Folsyre er et vitamin

Folsyre tilhører gruppen af B-vitaminer. Folsyre, folat og folacin er navne på de naturligt forekommende former, mens folinsyre er den syntetiske form. Kosttilskuddet hedder folsyre og den betegnelse benytter vi her. Folsyre findes fx i spinat, broccoli, kinakål, bælgfrugter, brune bønner, brød og gryn. Andre kilder er bær (fx jordbær og hindbær) og frugter (fx mangofrugt og papaya). Det anbefales at tage et vitamintilskud, da den dosis, der forebygger neuralrørsdefekter, er betydeligt større end den mængde folsyre man normalt får gennem kosten.

Folsyres betydning

Fostrets neuralrør lukkes normalt på 22-29. dagen efter befrugtningen og udvikler sig senere til hjernen og rygmarven. Folsyre spiller en vigtig rolle i denne proces. Hvis neuralrøret ikke lukker sig, fører det til en medfødt misdannelse. Misdannelserne varierer fra lette kosmetiske til svære handicaps eller dødsfødsel.

Det kan fx være rygmarvsbrok, der kan give alvorlige handicaps, eller manglende udvikling af hjernen. Manglende udvikling af hjernen fører til, at barnet dør før eller umiddelbart efter fødslen. Der kan også være tale om kranie misdannelser.

Lille indsats, stor betydning

I Danmark registreres hvert år ca. 50 tilfælde af neuralrørsdefekt diagnosticeret i det første leveår ved årligt fødselstal ca. 65.000 (2). Antal tilfælde med neuralrørsdefekt er faldende. Efter der er indført tilbud til alle om en risikovurdering for Downs syndrom i 1. trimester og en gennemscanning for misdannelser i 18. – 20. uge er der sket et fald i antallet af børn født med neuralrørsdefekt. Risikoen er således lille, men skaden er stor og muligheden for at forebygge er let tilgængelig. I Danmark følger kun omkring 20% af de kvinder (3), som planlægger deres graviditet, anbefalingen om at tage indtage 400 mikrogram (μg) folsyre dagligt fra graviditeten planlægges.

Det er vigtigt af tage folsyre inden graviditeten

Neuralrøret lukker sig tidligt i graviditeten og på det tidspunkt er mange ikke klar over, at de er gravide. Det har betydning, at kvinden har tilstrækkeligt med folsyre i kroppen allerede ved undfangelsen, for at mindske risikoen for neuralrørsdefekter.

Derfor er det vigtigt at tage folsyre allerede fra graviditet overvejes fx når kvinden holder op med at bruge prævention. Der sker ikke noget ved at tage tilskuddet i flere måneder eller måske år inden man bliver gravid. (1).

Enkelte kvinder har brug for større doser folsyre

Kvinder der har født et barn med neuralrørsdefekt, kvinder der selv har neuralrørsdefekt, eller kvinder hvis partner har neuralrørsdefekt, anbefales: Tilskud af 5 mg folsyre dagligt fra graviditet planlægges til og med 2 måneder henne. Dette skal ordineres af en læge.

Husk folsyre før og 3 måneder henne i graviditeten

Sundhedsstyrelsens anbefaler, at kvinder indtager 400 mikrogram (μg) folsyre fra de overvejer graviditet og de første 12 uger af graviditeten.

Et tilskud af folsyre kan forebygge medfødte misdannelser af hjernen og rygmarven hos barnet.

Folsyre

Folsyre er et B-vitamin. Folsyre findes naturligt i fx i spinat, bælgfrugter, brune bønner, brød, gryn og i visse bær og frugter, men man kan ikke få tilstrækkelig gennem kosten alene i forbindelse med graviditet.

Referencer

1. Folat og neuralrørsdefekter. Skal kosten beriges? Rapport. Fødevaredirektoratet. Marts 2003
2. Landspatientregistret (LPR)
3. Folsyre til kvinder, der planlægger graviditet – kun få følger anbefalingen! Olsen et al. Ernæringsrådet 2003
4. ”Forebyggelse af neuralrørsdefekter ved perikonceptionelt tilskud af folinsyre i Europa”, Ugeskrift for Læger. 2005;167(32):2875
5. Folat og neuralrørsdefekter. Rapport. Levnedsmiddelstyrelsen. Marts 1997
6. Prevention of neural tube defects. Standards for Maternal and Neonatal Care. Department of Making Pregnancy Safer. World Health Organisation 2006. www.who.int
7. Knudsen VK, Orozova-Bekkevold I, Rasmussen LB, Mikkelsen TB, Michaelsen KF, Olsen SF. Low compliance with recommendations on folic acid use in relation to pregnancy: is there a need for fortification? Public Health Nutr 2004; 7:843-850
8. Kost til gravide. Ernæringsrådet 2005

Juni 2008