

MIKRONÄHRSTOFFE IN DER THERAPIE WIRKSTOFFE IM FOKUS ALLE KATEGORIEN

# Mangelhafte Folsäureversorgung bei Frauen in der Schweiz

31.05.2021

Die Wichtigkeit von Folsäure vor und während einer Schwangerschaft wird zwar immer präsenter, dennoch ist das Wissen über die Bedeutung der Folsäure bei Frauen in gebärfähigem Alter und Schwangeren nach wie vor ungenügend. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über aktuelle Daten zum Folsäurestatus dieser Zielgruppe in der Schweiz.



## Inhalt

- Folsäure ist wichtig für die Prävention von Neuralrohrdefekten
- Neue Studie in der Schweiz untersucht den Folsäurestatus von Frauen
- Viele Studienteilnehmerinnen mit unzureichendem Folatstatus
- Folatstatus bei gebärfähigen und schwangeren Frauen in der Schweiz
- Folatquellen in Lebensmitteln
- Viele Frauen beginnen zu spät oder gar nicht mit der Einnahme von Folsäuresupplementen
- Fazit
- Literatur

## Folsäure ist wichtig für die Prävention von Neuralrohrdefekten

Eine ausreichende Folsäurezufuhr in der Schwangerschaft ist für die Gesundheit der Mutter und des ungeborenen Kindes sehr wichtig. Folate – unter diesem Oberbegriff werden verschiedene Folsäureverbindungen zusammengefasst – spielen eine unabdingbare Rolle in der Prävention von Neuralrohrdefekten (NTD). Eine ausreichende Versorgung ist vor allem am Anfang einer Schwangerschaft wichtig, da sich das Neuralrohr ungefähr in der 3. bis 4. Woche nach der Befruchtung schliesst. Dennoch wissen nach wie vor viele Frauen im gebärfähigen Alter, respektive. mit Kinderwunsch, zu wenig über ihren Folsäurestatus.

In einer grossen europäischen Umfrage aus dem Jahr 2009, an der auch über 22'000 Frauen aus der Schweiz teilgenommen haben, hatten 70 % der Befragten (77 % in der Schweiz) schon einmal von Folat oder Folsäure gehört, aber nur 17 % (33 % in der Schweiz) waren sich der präventiven Wirkung gegen Neuralrohrdefekten bewusst.<sup>1</sup>

## Neue Studie in der Schweiz untersucht den Folsäurestatus von Frauen

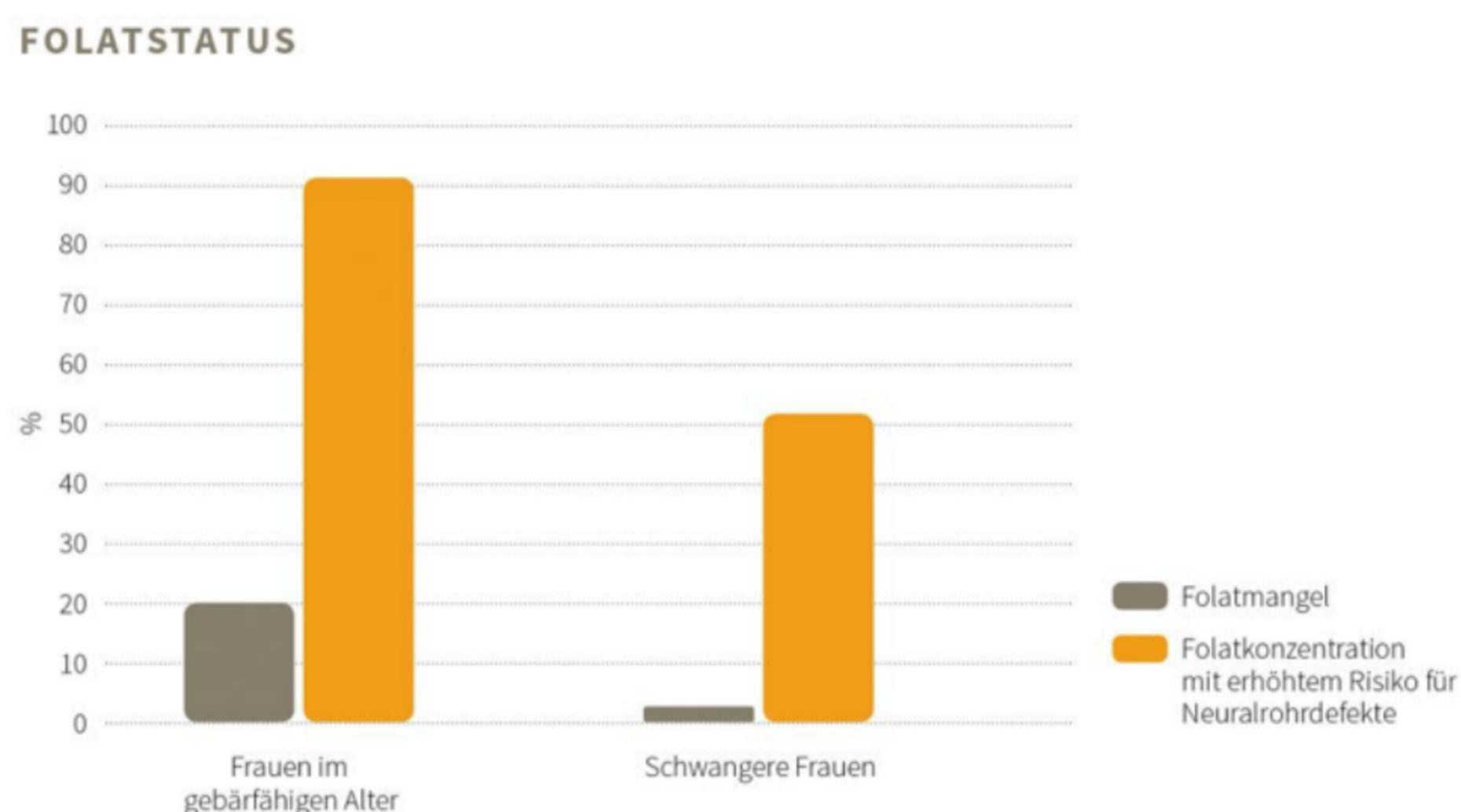
Ein Forscherteam der ETH Zürich führte 2015 bis 2016 eine Studie in der Schweiz durch mit dem Ziel, den Folatstatus von Frauen im gebärfähigen Alter und in der Schwangerschaft zu messen. Ein weiteres Ziel bestand darin, die Bekanntheit von Folsäure in der Bevölkerung zu erfassen.<sup>2</sup>

Ein Folatmangel wurde definiert als eine Folatkonzentration in Erythrozyten von < 340 nmol/l und eine Folatkonzentration, die mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte assoziiert ist als < 906 nmol/l.

### Viele Studienteilnehmerinnen mit unzureichendem Folatstatus

Total standen Blutproben aus den Jahren 2015 und 2016 von 171 Frauen im gebärfähigen Alter (FGA) und von 177 schwangeren Frauen (SF) zur Verfügung. 19,9 % der FGA und 2,8 % der SF wiesen einen klaren Folatmangel auf. Die Prävalenz einer Folatkonzentration von < 906 nmol/l war mit 91,8 % in FGA und 52,0 % in SF deutlich höher und innerhalb der Gruppe der SF im 1. Trimester mit 75 % am höchsten (2. Trimester 47 %, 3. Trimester 56 %). Das bedeutet also: Zu Beginn der Schwangerschaft – gerade dann, wenn die Folsäureversorgung besonders wichtig ist – haben drei Viertel aller Frauen keine optimalen Folsäurespiegel.

## Folatstatus bei gebärfähigen und schwangeren Frauen in der Schweiz



Mehr als 20 % aller Frauen in gebärfähigem Alter haben zu tiefe Folsäurespiegel im Blut. 50 % der Schwangeren am Unispital Zürich haben zu wenig Folsäure und somit ein erhöhtes Risiko für schwere Missbildungen des Kindes.

11 % der FGA und 83 % der SF gaben zum Zeitpunkt der Probenentnahme an, Nahrungsergänzungsmittel mit Folaten einzunehmen. Die Erythrozyten-Folatkonzentration war signifikant höher bei Frauen, die solche Supplemente einnahmen, verglichen mit denen, die keine einnahmen (935 vs. 631 nmol/l bei FGA und 720 vs. 420 nmol/l bei SF).

## Folatquellen in Lebensmitteln

784 männliche und weibliche Studienteilnehmende wurden gefragt, **die vier wichtigsten Folsäurelieferanten** zu nennen (**Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Gemüse, Früchte**).

53 % kannten Hülsenfrüchte, 41 % Weizenkeime als gute Folsäurelieferanten, wohingegen nur 13 %, bzw. 7 % wussten, dass auch Früchte und Gemüse gute Folatquellen sind.



## Viele Frauen beginnen zu spät oder gar nicht mit der Einnahme von Folsäuresupplementen

Positiv war, dass 88 % den präventiven Effekt der Folsäure hinsichtlich der Risikoreduktion von Neuralrohrdefekten kannten. Von allen Schwangeren und Frauen, die bereits Kinder haben (n = 200), begannen 38 % mindestens einen Monat vor der Empfängnis mit der Einnahme von Folsäuresupplementen, so wie es allgemein empfohlen wird. Allerdings nahmen 20 % der Frauen gar keine Folsäurepräparate ein und 44 % begannen die Einnahme zu spät.

## Fazit

Diese Studie zeigt, dass ein hoher Anteil der FGA und SF in der Schweiz eine unzureichende Folatversorgung aufweist. Darüber hinaus ist das Bewusstsein für die essenzielle Rolle von Folsäure vor und während einer Schwangerschaft gering, insbesondere bei jüngeren Erwachsenen und Gruppen mit niedrigem Bildungsniveau. Diese Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Massnahmen zu fördern, die das Bewusstsein verbessern und eine angemessene Folatzufuhr sicherstellen, insbesondere bei Frauen, die eine Schwangerschaft planen.

Natürliche Folsäurelieferanten sind Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Gemüse und Früchte. Jede Frau mit Kinderwunsch sollte motiviert werden, zusätzlich zur gesunden Ernährung Folsäure zu supplementieren, um während der wichtigen Frühphase der Schwangerschaft gute, schützende Folsäurespiegel zu erreichen, denn zu viele Frauen scheinen nicht genügend an Folsäure zu denken – oder werden «überraschend» schwanger.

## Literatur

<sup>1</sup> Bitzer J et al. Women's awareness and periconceptional use of folic acid: Data from a large European survey. Int J Women's Health 2013;5:201–213.

<sup>2</sup> Herter-Aeberli I et al. Inadequate Status and Low Awareness of Folate in Switzerland—A Call to Strengthen Public Health Measures to Ensure Sufficient Intakes. Nutrients 2020;12(12):3729.

Folsäure Folat Schwangerschaft Frauen Folsäuremangel

AUTOR: **Burgerstein Foundation**

