

6 faktów i mitów o kwasie foliowym

Ok. $\frac{3}{4}$ kobiet w ciąży i matek stosowało kwas foliowy, ale tylko 31% z nich rozpoczęło przyjmowanie tej witaminy przed ciążą – wynika z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie producenta preparatu Folikⁱ. To pokazuje, że wciąż jest potrzeba budowania świadomości na temat pozytywnego wpływu kwasu foliowego na przebieg ciąży i właściwe kształtowanie się zarodka. Na czym dokładnie ten wpływ polega? Razem z ekspertami programu Zdrowa ONA obalamy najczęstsze mity i potwierdzamy fakty związane z kwasem foliowym.

Kwas foliowy chroni przed niektórymi wadami układu nerwowego. FAKT!

Kwas foliowy jest niezbędny do powstania i wzrostu rozwijającego się płodu. Szczególnie istotny jest moment kształtowania się tzw. cewy nerwowej, z której rozwija się mózg i rdzeń kręgowy dziecka, czyli okres między 2 i 4 tygodniem ciąży. To właśnie przyjmowanie kwasu foliowego nawet o 70% obniża prawdopodobieństwo wystąpienia wad cewy nerwowej, do których należy bezmózgowie, rozszczep kręgosłupa czy przepukliny mózgowo-rdzenioweⁱⁱ. W ramach Programu Pierwotnej Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej prowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka określono, że każda kobieta zarówno przygotowująca się jak i będąca w ciąży powinna przyjmować 0,4 mg kwasu foliowego dziennie. To aż trzykrotnie więcej niż można uzyskać z samej diety.

Kwas foliowy stosuje się tylko i wyłącznie w czasie ciąży. MIT!



*Na całym świecie, w tym również w naszym kraju stworzone zostały programy profilaktyczne, których celem jest upowszechnienie przyjmowania kwasu foliowego przez wszystkie kobiety w wieku rozrodczym. Dla pań, które dotychczas nie przyjmowały tej witaminy, a mają w planach ciążę, optymalny czas na rozpoczęcie jej zażywania to 12 miesięcy, a minimalnie 3 miesiące przed poczęciem. Pamiętajmy, że w większości przypadków nie jesteśmy w stanie w 100% przewidzieć, w którym miesiącu nastąpi zapłodnienie, dlatego przyjmowanie kwasu foliowego profilaktycznie daje duże bezpieczeństwo i poczucie komfortu każdej kobiecie aktywnej seksualnie. Kształtowanie się cewy nerwowej, a więc ośrodkowego układu nerwowego u dziecka, ma miejsce od 2 do 4. tygodnia ciąży i to właśnie w tym czasie, kiedy kobiety często nawet nie są świadome swojego stanu, kwas foliowy jest najbardziej potrzebny – **mówi dr Ewa Mierzejewska, ekspert programu „Zdrowa ONA”***

Kwas foliowy można przedawkować. MIT!

Nadmiar kwasu foliowego nie jest toksyczny i nie daje żadnych skutków ubocznych. Wręcz przeciwnie – jego wieloletnie przyjmowanie może pomagać w zapobieganiu chorobom serca, miażdżycy, a nawet niektórych nowotworówⁱⁱⁱ. Oczywiście nie oznacza to, że można łykać kilka tabletek dziennie. Trzeba przestrzegać zaleceń lekarzy i czytać opisy na ulotkach. Dawka tej witaminy może mieć szczególne znaczenie w przypadku przyjmowania innych leków np. padaczkowych, dlatego powinna być indywidualnie dobrana przez lekarza.

Kwas foliowy odpowiada za dobre samopoczucie. FAKT!

Kwas foliowy bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych i produkcji hormonu szczęścia, jakim jest serotonina. Wpływa dodatkowo na układ nerwowy i mózg podobnie jak pozostałe witaminy z grupy B, które biorą udział w produkcji innego hormonu – metioniny – odpowiedzialnej za samopoczucie. Niedobór kwasu foliowego może

powodować senność, bóle głowy i ogólne, chroniczne zmęczenie organizmu i co ciekawe – bezsenność.

Największe ilości kwasu foliowego znajdują się w roślinach zielonych. FAKT!

Badania dietetyków pokazują, że rośliny zielone, a w szczególności szpinak, szparagi, brokuły, brukselka, sałata i kapusta posiadają największe ilości kwasu foliowego. Nie bez przyczyny sama nazwa tego związku organicznego pochodzi od łacińskiego słowa „folium”, co oznacza liść. Nie można zapominać o pozostałych warzywach zawierających tę witaminę, choć już nie w tak dużej ilości. Są to, kalafior, fasola, soczewica, orzechy oraz zbóż owoce cytrusowe. Aż co czwarta kobieta biorąca udział w badaniu „Zdrowa ONA”^{iv} twierdzi, że dieta wystarczy, aby zaspokoić zapotrzebowanie na kwas foliowy. Jednak **ekspert programu „Zdrowa ONA”, ginekolog i położnik. dr n. med. Grzegorz Południwski podkreśla** – *Najlepszy dostęp do produktów zawierających duże ilości kwasu foliowego (zielonych warzyw) mamy w miesiącach letnio-jesiennych. Nie oznacza to jednak, że kobieta może wtedy zrezygnować z przyjmowania tabletek zawierających kwas foliowy, ponieważ sama dieta nie dostarczy odpowiedniej dawki, która zapobiegnie wadom cewy nerwowej. Poza tym przygotowywanie potraw, a co za tym idzie poddawanie warzyw procesom gotowania czy pieczenia, wytrąca około 40-70% folianów w nich zawartych.*



Kwas foliowy jest „wypłukiwany” z organizmu przez kawę i mocną herbatę. FAKT!

Kawa i mocna herbata utrudniają wchłanianie kwasu foliowego. Stąd zalecenie dla kobiet planujących ciążę i już spodziewających się dziecka, aby zrezygnować z tych napojów. Oczywiście nie ma przeciwwskazań odnośnie picia słabych naparów z herbaty. Te są jak najbardziej dozwolone.

ⁱ Badanie przeprowadzone w ramach programu „Zdrowa ONA” na zlecenie producenta preparatu Folik przez agencję SW Research w dniach 12-21.08.2013 metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI). W badaniu udział wzięło 600 kobiet w wieku 18-40 lat, w tym 318 wywiadów zrealizowano z kobietami, które planują ciążę, 164 z kobietami będącymi w ciąży oraz 185 wywiadów z matkami, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Powyższe kategorie nie były rozłączne, tj. w próbie znalazły się kobiety, które należały do kilku wymienionych grup.

ⁱⁱ <http://www.imid.med.pl/klient1/view-content/95/Program-Pierwotnej-Profilaktyki-Wad-Cewy-Nerwowej.html>

ⁱⁱⁱ Czeczot H, Kwas foliowy w fizjologii i patologii, Postępy Hig Med. Dosw, 2008;62:405.

^{iv} Jak w przypisie „i”.