



Ausreichend Jod und Folsäure sind wichtig für schwangere und stillende Frauen

Ausreichend Jod und Folsäure sind wichtig für schwangere und stillende Frauen
Das BfR veröffentlicht aktualisierte Merkblätter für Ärzte, die eine Schwangerschaft planen, sowie schwangere und stillende Frauen sollten sich ausreichend mit Jod und Folat, beziehungsweise Folsäure, versorgen. Darauf weist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einem aktualisierten Merkblatt für Ärzte "Jod, Folat/Folsäure und Schwangerschaft - Ratschläge für die ärztliche Praxis" hin. "Neben einer ausgewogenen Ernährung mit Seefisch und Milch sowie mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sind für Schwangere und Stillende Präparate mit Jod und Folsäure wichtig, um Mangelerscheinungen vorzubeugen und das Risiko für Neuralrohrdefekte zu senken", sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. "Frauen sollten sich jedoch vor Einnahme der Präparate ärztlich beraten lassen".
Jod zählt zu den essenziellen Spurenelementen und ist zur Regulation wichtiger Stoffwechselfvorgänge notwendig. Jodmangel kann in schweren Fällen zu Fehlgeburten, Fehlbildungen sowie zu Störungen von Wachstum, Knochenreifung und Gehirnentwicklung des ungeborenen Kindes führen. Auch während der Stillzeit sollte die Mutter auf eine ausreichende Jodzufuhr achten, da sowohl der Jodbedarf der Frau als auch der des Kindes sichergestellt werden muss.
Das BfR empfiehlt, für eine nachhaltige Jodversorgung regelmäßig Seefisch und Milchprodukte zu verzehren, ausschließlich Jodsalz zu verwenden und bevorzugt Brot und Fleischwaren zu konsumieren, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Die dadurch mögliche Jodaufnahme reicht jedoch meist nicht, um den in Schwangerschaft und Stillzeit erhöhten Bedarf zu decken. Daher sollten schwangere und stillende Frauen zusätzlich zu einer jodhaltigen Ernährung und nach Rücksprache mit ihrem Arzt täglich 100 bis 150 µg Jod in Form von Jodtabletten zu sich nehmen.
Da Deutschland aufgrund geologischer Bedingungen zu den Jodmangelgebieten gehört, haben schwangere und stillende Frauen oft einen Jodmangel. Bestimmte Lebensumstände oder Verhaltensweisen, wie Alter, Rauchen, die Einnahme von oralen Verhütungsmitteln oder eine vegane Ernährung, können einen Jodmangel begünstigen.
Folat zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen und ist für alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse notwendig. Folate kommen natürlicherweise in Lebensmitteln vor; mit Folsäure wird dagegen die synthetische Form in Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln bezeichnet. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten - auch bei folatreicher Ernährung - spätestens vier Wochen vor einer Schwangerschaft und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels 400 µg Folsäure pro Tag in Tablettenform einnehmen. Dadurch kann das Risiko für Neuralrohrdefekte beim Kind reduziert werden. Informationen dazu und die Empfehlung zur Einnahme gehören zur ärztlichen Beratung vor und während der Schwangerschaft.
Auch nach dem ersten Schwangerschaftsdrittels haben Schwangere und Stillende einen erhöhten Bedarf an Folat. Um die empfohlene Aufnahme zu erreichen, ist eine abwechslungsreiche Ernährung und eine schonende Zubereitung der Lebensmittel notwendig. Besonders reich an Folaten sind Leber, grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Hefe, Eigelb, Vollkorngetreideprodukte, Zitrusfrüchte und -säfte.
Das Merkblatt "Jod, Folsäure und Schwangerschaft - Ratschläge für Ärzte" ist unter <http://www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaure-und-schwangerschaft.pdf> erhältlich.
Über das BfR
Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftliche Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Thielallee 88-92
14195 Berlin
Deutschland
Telefon: +49-(0)30-8412-4300
Telefax: +49-(0)30-8412-4970
Mail: pressestelle@bfr.bund.de
URL: <http://www.bfr.bund.de/>

Pressekontakt

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

14195 Berlin

bfr.bund.de/
pressestelle@bfr.bund.de

Firmenkontakt

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

14195 Berlin

bfr.bund.de/
pressestelle@bfr.bund.de

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist die wissenschaftliche Einrichtung der Bundesrepublik Deutschland, die auf der Grundlage international anerkannter wissenschaftlicher Bewertungskriterien Gutachten und Stellungnahmen zu Fragen der Lebensmittelsicherheit und des gesundheitlichen Verbraucherschutzes erarbeitet. Das BfR formuliert, basierend auf der Analyse der Risiken, Handlungsoptionen zur Risikominderung. Das Institut nimmt hiermit eine wichtige Aufgabe bei der Verbesserung des Verbraucherschutzes und der Lebensmittelsicherheit wahr. Die Bewertungen sollen für Öffentlichkeit, Wissenschaft und andere beteiligte oder interessierte Kreise transparent dargestellt und nachvollziehbar sein. Die Bewertungsergebnisse werden - unter Wahrung der Vertraulichkeit geschützter Daten - öffentlich zugänglich gemacht.