

Ráðleggingar um fólát-inntöku fyrir konur í sérstökum áhættuhópi

Fólát er nauðsynlegt fyrir fólk á öllum aldri en það er sérstaklega mikilvægt fyrir konur á barneignaaldri. Fólát er B-vítamín, oft nefnt fólásín eða fólínsýra, sem gegnir fjölda mikilvægra hlutverka í líkamanum. Rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl of lítillar inntöku fóláts fyrir þungun og á fyrstu vikum meðgöngu og hættu á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fóstursins, s.s. klofnum hrygg, heilaleysi og vatnshöfði, en á Íslandi greinast árlega um 6 slík tilvik.

Dagleg inntaka fóláts í töfluformi í fjórar vikur fyrir þungun og á fyrstu tólf vikum meðgöngu dregur mjög úr líkum á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fósturs, eða um meira en helming.

Bækling um fólát er að finna [hér](#).

Almennar ráðleggingar um fólát:

- Þar sem þungun er ekki ávallt skipulögð fyrirfram er öllum konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka daglega 400 míkrogramma (μg) fólattöflu (einnig nefnt fólínsýrutafla). Að auki er þeim ráðlagt að borða fólátríkt fæði sem viðbót við fólát í töfluformi.
- Þeim konum sem hyggja á barneignir er ráðlagt að taka fólattöflu daglega í að minnsta kosti fjórar vikur fyrir þungun og halda því áfram að minnsta kosti fyrstu tólf vikum meðgöngu.
- Konur sem eru í sérstökum áhættuhópi (sjá hér að neðan) skulu ráðfæra sig við lækni varðandi fólát-inntöku því yfirleitt nægir þeim ekki að taka daglega 400 míkrogramma (μg) fólát heldur þurfa þær mun hærri skammt.

Konur í sérstökum áhættuhópi eru:

- Konur sem hafa áður gengið með fóstur / átt börn með miðtaugakerfisgalla.
- Konur á flogaveikislyfjum (einkum natríum valpróat, fenýtóin og karbamazepín).
- Konur sem eiga nána ættingja (systkini, frænda, frænku) eða barnsföður sem hafa greinst með miðtaugakerfisgalla.
- Konur með insúlinháða sykursýki.

Konum í sérstökum áhættuhópi er ráðlagt að taka 5 mg fólát (fólínsýru) daglega frá því að minnsta kosti fjórum vikum fyrir þungun til loka tólftu viku meðgöngu. Slíkar töflur eru lyfseðilsskyldar. Ekki á að reyna að ná 5 mg fólátmagni með því að taka margar fjölvítamín töflur því það getur verið hættulegt vegna hugsanlegra eituráhrifa annarra vítamína. Sjá einnig [klínískar leiðbeiningar](#) um fólát á heimasíðu Landlæknis.

Dagsetning skjals: 1. nóvember 2007

Útgefendur: Lýðheilsustöð, Landlæknir og Miðstöð mæðraverndar.