



Forvarnir með fólasi (fólin, fólinsýra, fólat)

Inngangur

Sýnt hefur verið fram á að dagleg fólásintaka fyrir þungun og á fyrstu vikum meðgöngu dregur úr líkum á miðtaugakerfisgöllum (s.s. klofnum hrygg og heilaleysi) um meira en helming. Á Íslandi greinast árlega 5–6 tilvik miðtaugakerfisgalla á fósturskeiði.

Hefja þarf töku fólásins a.m.k. fjórum vikum fyrir ráðgerða þungun. Ef taka hefst síðar en tveimur vikum eftir síðustu áætluðu blæðingar hefur taugapípan lokast og er þá gagnsemi fólásins takmörkuð.

Til að koma í veg fyrir sem flest tilvik og draga úr afleiðingum er mikilvægt að ráðleggja öllum konum á barneignaldri að taka fólásín en ekki einungis þeim sem ráðgera þungun.

Í íslenskrri rannsókn hefur komið í ljós að einungis tíu prósent kvenna taka fólásín daglega fyrir þungun og er það sambærilegt við eldri erlendar rannsóknir. Hins vegar taka mun fleiri konur fólásín á fyrstu mánuðum meðgöngu og bendir það til að konur fái fræðslu um gagnsemi fólásins of seint eða geri sér ekki grein fyrir gagnsemi hennar fyrir þungun. Einnig er fátítt að heilbrigðisstarfsfólk ráðleggi konum að taka fólásín fyrir þungun eða fræði þær um forvarnargildi fólásins.

Forvörn hjá konum utan áhættuhóps

- ▶ Allar konur á barneignaldri taki 0,4 mg daglega frá því a.m.k. fjórum vikum fyrir þungun til loka tólftu viku.

Forvörn hjá konum í áhættuhópi:

- ▶ 5 mg daglega frá því a.m.k. fjórum vikum fyrir þungun til loka tólftu viku.

Í áhættuhópi teljast:

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

Hagnýtar athugasemdir - Aðgengi að fólasi.

- Ýmsar tegundir eru til af 0,4 mg töflum sem **eingöngu innihalda fólásín** og er ekki gert upp á milli þeirra hér.
- Ávallt er æskilegast að taka sem fæst önnur bætiefni á fyrstu vikum meðgöngu þó einnig séu til fjölvítamín sem innihalda 0,4 mg fólásín.
- 5,0 mg töflur eru lyfseðilsskyldar.
- Náttúrulegt fólásín úr fæðu hefur mun minni áhrif en tilbúin vítamín eða vítamínbætt fæða til þess að bæta fólásínbúskap.
- Nýlega hefur komið fram að 5,0 mg af fólasi daglega dragi enn frekar úr líkum á miðtaugakerfisgöllum hjá konum sem ekki teljast þó í sérstökum áhættuhópi. Þessi áhrif eru þó ekki nægjanlega vel þekkt og slíkur skammtur er því aðeins ráðlagður konum í áhættuhópi.
- Konur sem þurfa háa skammta af fólasi vegna sérstakrar áhættu eiga að fá lyfseðil fyrir fólásintöflum. Ráðleggja á þessum konum að reyna ekki að ná nauðsynlegu fólásínmagni með því að taka margar fjölvítamín töflur því það getur verið hættulegt vegna hugsanlegra eituráhrifa annarra vítamína.