Folsäure,
das Lebens-
Vitamin.
«**Folsäure** war
schon 3 Monate vor
der Schwangerschaft
gut für das Kind.»

Ein aussergewöhnliches Vitamin stellt sich vor

Folsäure ist kein Vitamin wie jedes andere. Wegen des direkten Einflusses auf die Zellteilung wird Folsäure zu Recht auch als Lebensvitamin bezeichnet, das vor und während der Schwangerschaft besonders wertvoll ist. Folsäure kann aber noch viel mehr. Sie verbessert die Spermienqualität, hilft gegen das Vergessen, verlangsamt die Hautalterung und kann sogar bei Depressionen helfen.

Fünf Fakten zu Folsäure:

- Folsäure ist ein Vitamin aus der B-Gruppe (Vitamin B9), das in Nahrungsmitteln vorkommt und auch synthetisch hergestellt wird.
- Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Weizenkeime gehören zu den besten natürlichen Folsäure-Lieferanten.
- Folsäure ist wichtig für den reibungslosen Ablauf der Zellteilung und wird deshalb auch Lebensvitamin genannt.
- Besonders wichtig ist Folsäure in der Frühschwangerschaft, weil sich da die Zellen des heranwachsenden Embryos sehr schnell teilen.
- Folsäure ist ein echtes Multitalent, das unter anderem die Haut jung hält, gegen Allergien helfen kann und die Spermienqualität verbessert.

Produkte mit einer Extraportion
Folsäure erkennt man in der ganzen Schweiz
an diesem Label auf der Verpackung.

Folsäure ist schon vor der Schwangerschaft ein Muss

Spätestens 1 Monat vor der Zeugung und bis zur 12. Schwangerschaftswoche benötigt jede werdende Mutter die doppelte Menge an Folsäure.

Da sich die Zellen des heranwachsenden Embryos sehr schnell teilen, braucht die Mutter viel zusätzliche Folsäure, die für einen reibungslosen Zellteilungsprozess sorgt. Bei einem Folsäure-Mangel besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Neuralrohrdefekts, was dazu führen kann, dass das Kind mit einem offenen Rücken («Spina bifida») oder einer offenen Schädeldecke («Anencephalie») zur Welt kommt.

Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an. Die meisten Frauen beginnen zu spät mit der Folsäure-Prophylaxe. Der optimale Startzeitpunkt ist 3 Monate vor der Schwangerschaft. Bereits dann sollte die Frau täglich 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform zu sich nehmen – zusätzlich zu einer gesunden, folatreichen Ernährung. Nur so kann eine ausreichende Folsäure-Versorgung in den ersten Tagen und Wochen der Schwangerschaft sichergestellt werden. Das ist äusserst wichtig, denn die Entscheidung bezüglich «Spina bifida» fällt bereits zwischen dem 18. und 25. Tag der Schwangerschaft.

Weniger Früh- und Fehlgeburten dank Folsäure. Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe beugt aber nicht nur Neuralrohrdefekten vor. Folsäure senkt auch das Risiko von Tumoren des Zentralnervensystems bei Neugeborenen. Wissenschaftliche Studien belegen ausserdem, dass die Folsäure-Prophylaxe auch das Risiko von Früh- oder Fehlgeburten senkt.

Der beste Schutz bei Kinderwunsch. Verschiedene Lebensmittel wie Gemüse oder Hülsenfrüchte enthalten natürliche Folsäure. Weil bei der Zubereitung ein grosser Teil der hitzeempfindlichen Folsäure verloren geht und der menschliche Körper nur die Hälfte der natürlichen Folsäure aufnehmen kann, ist es fast unmöglich, genügend Folsäure auf natürlichem Weg zu sich zu nehmen – insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch. Die folgenden Präparate helfen, den erhöhten Folsäure-Bedarf vor und während der Schwangerschaft zu decken.

actilife Pro Natal Nahrungsergänzungsmittel mit 0,6 mg Folsäure, 11 weiteren Vitaminen und Jod. Für Frauen mit Kinderwunsch sowie in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten. Folsäure ist notwendig für die Entwicklung des Neuralrohres des ungeborenen Kindes.
www.migros.ch

Andreavit® Multivitaminpräparat mit 0,6 mg Folsäure zur Prävention von Mangelerscheinungen vor, während und nach der Schwangerschaft. Es enthält 11 Vitamine, 9 Mineralien und Spurenelemente. Andreavit® wird in den meisten Fällen von der Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen.
www.andreavit.ch

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit enthält die grösste Anzahl an Vitaminen (13), Mineralien (10) und Spurenelementen sowie Jod und 0,6 mg Folsäure – ohne körperfremde Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Deckt den erhöhten Mikronährstoff-Bedarf vor, während und nach der Schwangerschaft.
www.burgerstein.ch

elevit® Pronatal deckt den erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bei Kinderwunsch sowie während Schwangerschaft und Stillzeit. Wird häufig von der Krankenkasse rückvergütet. Erhältlich in der Apotheke. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
www.elevit.ch

Gynefam® Plus Nahrungsergänzung mit 11 Vitaminen, 2 Mineralstoffen, 5 Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren für den spezifischen Nährstoffbedarf von schwangeren und stillenden Frauen. Gynefam® Plus enthält Quatrefolic®, eine innovative, biologisch aktive Form des Folats (Vitamin B9).
www.effik.ch

Pre-Natalben Nahrungsergänzungsmittel, das entwickelt wurde, um dem besonderen Nährstoffbedarf während der Zeit vor der Empfängnis gerecht zu werden. Pre-Natalben enthält 3 µg Vitamin B12 und 400 µg Quatrefolic®, eine innovative, biologisch aktive Form des Folats (Vitamin B9).
www.effik.ch

Folsäure – nicht nur für Schwangere wertvoll

Auch Männer mit Kinderwunsch und ältere Menschen profitieren vom Lebensvitamin, denn Folsäure verbessert die Spermienqualität und hilft gegen das Vergessen.

Mehr und bessere Spermien. Die Spermienqualität der Schweizer Männer hat in den vergangenen Jahren deutlich abgenommen. Das liegt unter anderem auch an der Ernährung. Die gute Nachricht: Auch Männer können vom Lebensvitamin Folsäure profitieren, denn wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich durch die kombinierte Einnahme von Folsäure und Zink die Anzahl Spermien um über 70 Prozent steigern lässt.
Auch auf die Qualität der Spermien hat Folsäure einen positiven Einfluss. Bei einer ausreichenden Folsäure-Versorgung weisen weniger Samenzellen Defekte im Erbgut auf als bei einem Folsäure-Mangel. Deshalb sollten Männer mit Kinderwunsch bei der Ernährung möglichst folatreiche Nahrungsmittel berücksichtigen.

Folsäure – nicht nur für Schwangere wertvoll

Gut für das Gedächtnis. Immer mehr alte Menschen in der Schweiz leiden an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass mit Hilfe der Vitamine B6, B12 und Folsäure der Homocystein-Spiegel und damit auch das Demenzrisiko gesenkt werden können. Personen, die Folsäure-Präparate eingenommen hatten, verarbeiteten zudem Informationen schneller und zeigten ein besseres Erinnerungsvermögen.
Folsäure alleine bietet keinen umfassenden Demenz-Schutz und wer sein Gehirn in Schwung halten möchte, sollte Folsäure unbedingt in Kombination mit Vitamin B12 einnehmen. Wichtige Aspekte der Demenz-Prävention sind auch viel Bewegung und Gedächtnistraining.

Hauptpartner der Stiftung für Folsäure

MIGROS

Partner für Folsäure-Vitaminpräparate bei Kinderwunsch

Andreabal · Bayer · Burgerstein Vitamine · Effik · elevit Pronatal · Metafolin

Partner für Multivitamin- und Mineralpräparate

Burgerstein Vitamine · jemalt

Partner für Stillprodukte

medela

Partner für Lebensmittel

HUG · Original Dar-Vida · milupa · Jowa · Midor · Hochdorf Best Partner

Bimbosan Für jeden Babytag. · familia · nahrin Tut gut. Iss gut. · Hiestand · Bakels Bakery Ingredients since 1904 · Fleischli Einfach... ein Bisschen mehr

Bäckerei "gesund" · Lindmühle Edles aus der Ähre · Grüninger Mühlen · Zweifel · mojo Vitamin Water · Groupe Minoteries

Stadtmühle Schenk · Knecht Mühle Ein «Körnchen» besser.

Folsäure, das Lebens-Vitamin

www.stiftung-folsäure.ch

velvet.ch