

ZAŠTO JE FOLNA KISELINA TOLIKO VAŽNA?

Termin „folna kiselina“ vam možda ne znači mnogo, ali ovaj vitamin B grupe (vitamin B9) ima ključnu ulogu u rastu i razvoju ćelija, kao i u sintezi DNK. Folna kiselina je neophodna za stvaranje osnovnih građivnih elemenata organizma, zbog čega je posebno važna u najranijim fazama trudnoće, kada je deoba ćelija najintenzivnija.

Zbog toga je ženama potrebna adekvatna količina folne kiseline, i pre začeća i tokom rane trudnoće, kako bi se podržao pravilan razvoj ploda.

POVEĆAN RIZIK OD DEFEKATA NEURALNE CEVI

Nedostatak folne kiseline u ovom kritičnom periodu povećava rizik da beba razvije ozbiljne urođene defekte mozga i kičme, poznate kao defekti neuralne cevi, kao što su spina bifida i anencefalija.

Defekti neuralne cevi nastaju kada se mozak i kičma ne formiraju pravilno tokom prvih 28 dana trudnoće, često pre nego što žena i zna da je trudna. Zbog toga je važno obezbediti adekvatan unos folne kiseline pre planiranja trudnoće.

Folna kiselina je hidrosolubilni vitamin, što znači da se ne skladišti u organizmu u većm količinama, pa je potreban redovan dnevni unos.

Ako se uzima prema preporukama pre i tokom rane trudnoće, folna kiselina može značajno smanjiti rizik od defekata neuralne cevi, za čak 72%.

- Sve žene u reproduktivnom dobu treba svakodnevno da uzimaju **400 µg** folne kiseline (ili **5 mg** ukoliko su pod većim rizikom), počevši najmanje tri meseca pre začeća pa sve do kraja prva tri meseca trudnoće.
- Hranite se **zdravo i raznovrsno**, uz dosta voća i povrća (naročito onog bogatog folatima), kao i namirnica obogaćenih folnom kiselinom.
- Postignite i održavajte **normalnu telesnu masu** pre nego što planirate trudnoću.
- Prestanite sa **pušenjem i konzumiranjem alkohola**.
- Ako imate hronično zdravstveno stanje, potražite **savet lekara** pre nego što planirate trudnoću.

Ove smernice objavljuju se u okviru projekta „EU Resurs centra za civilno društvo u Srbiji“, koje sprovodi Beogradska otvorena škola uz podršku Evropske unije. Za njihovu sadržinu odgovorno je isključivo Udruženje Hisbas i ono nužno ne odražava stavove Evropske unije.



FOLNA KISELINA: Šta svaka žena treba da zna pre nego što ostane u drugom stanju?

Šta svaka žena treba da zna pre nego što ostane u drugom stanju?

POTREBA ZA SVAKODNEVNOM SUPLEMENTACIJOM

Da bi se zadovoljile povećane potrebe za folnom kiselinom, većina žena se preporučuje dnevna suplementacija sa 400 µg folne kiseline, idealno najmanje 3 meseca pre začeća i tokom prva 3 meseca trudnoće.

Međutim, poznato je da određene žene imaju povećan rizik od defekata neuralne cevi u trudnoći. U tim slučajevima preporučuje se da se konsultuju sa lekarom o uzimanju veće doze (npr. 5 mg folne kiseline dnevno).

Žene koje imaju veći rizik od pojave defekata neuralne cevi uključuju:

- Parove kod kojih jedan od partnera ima spinu bifidu ili porodičnu istoriju defekata neuralne cevi, kao i one koji su ranije imali trudnoću pogođenu ovim stanjem;
- Žene koje imaju dijabetes;
- Žene sa stanjima koja utiču na apsorpciju nutrijenata (npr. celijakija);
- Žene koje uzimaju određene antiepileptike (antikonvulzive) za lečenje epilepsije;
- Žene sa prekomernom uhranjenošću (ITM > 25.25+) ili gojaznošću (ITM > 30).

Veća doza folne kiseline od 5 mg obično je dostupna samo na recept lekara.

Žene određenog etničkog porekla takođe mogu imati povećan rizik od defekata neuralne cevi, uključujući žene keltskog, severnokineskog, kri (Cree), latinoameričkog i sikijskog porekla. Tačan razlog za ovaj povećani rizik nije u potpunosti razjašnjen, ali se smatra da je posledica kombinacije genetskih faktora i navika u ishrani.

DA LI VAM JE POTREBNA FOLNA KISELINA AKO NE PLANIRATE TRUDNOĆU?

Veoma je važno da počnete sa uzimanjem folne kiseline PRE planiranja trudnoće. Ako trenutno ne planirate trudnoću ili još uvek ne razmišljate o tome, to vam možda ne deluje važno.

Ali... Ako ste seksualno aktivni, uvek postoji mogućnost da zatrudnite. Da li ste znali da je više od polovine svih trudnoća neplanirano? Ako ste seksualno aktivni, važno je da budete informisani o značaju folne kiseline!

GDE MOGU PRONAĆI FOLATE I FOLNU KISELINU?

Folat, prirodni oblik folne kiseline, nalazi se u brojnim namirnicama, kao što su zeleno lisnato povrće (npr. spanać, kupus), brokoli, pomorandže i ekstrakt kvasca.

Važno je hraniti se zdravo i uravnoteženo, uz adekvatan unos folata iz prirodnih izvora, posebno ako ste trudni ili planirate trudnoću. Preterana termička obrada i neadekvatno skladištenje ovih namirnica može smanjiti njihovu nutritivnu vrednost. Adekvatno čuvanje, kuvanje na pari ili konzumiranje u svežem stanju pomaže da se očuva što više vitamina.

Iako zdrava ishrana doprinosi unosu folata, nije dovoljna da obezbedi dodatnu količinu folne kiseline tokom trudnoće. Zbog toga se preporučuje svakodnevna suplementacija, a u mnogim zemljama se osnovne namirnice (npr. pšenično brašno, kukuruzno brašno, hleb i pirinač) dodatno obogaćuju folnom kiselinom, kako bi se povećao unos kod žena pre začeća.

Najstabilniji hemijski izvor folata je folna kiselina, koja se nalazi u dijetetskim suplementima i obogaćenoj hrani. Dijetetske suplemente sa folnom kiselinom koji su namenjeni trudnicama (koji sadrže 400 mcg folne kiseline) možete nabaviti u apotekama ili u većim prodavnicama.

KAKO POMOĆI FOLNOJ KISELINI DA DELUJE?

Iako je folna kiselina stabilna, određeni faktori mogu uticati na njenu apsorpciju i iskoristljivost u organizmu.

Vaš stil života

- Pušenje i konzumiranje alkohola mogu smanjiti apsorpciju i iskorišćenje folne kiseline. Zbog toga se preporučuje da se sa ovim navikama prestane Pre planiranja trudnoće.
- Prekomerna uhranjenost i gojaznost mogu uticati na metabolizam folate. Postizanje i održavanje normalne telesne mase pre začeća je preporučljivo, jer može doprineti boljem odgovoru organizma i povoljno uticati na plodnost.

Lekovi

- Određeni lekovi (npr. trimetoprim i metotreksat) mogu uticati na apsorpciju i metabolizam folata. Ako planirate trudnoću, a trenutno ste na hroničnoj terapiji, veoma je važno da se konsultujete sa svojim lekarom kako bi se procenila bezbednost terapije, i po potrebi, prilagodilo lečenje pre začeća. NIKADA nemojte samoinicijativno prekidati propisanu terapiju bez prethodnog saveta lekara.

Vitamin B12

- Vitamin B12 blisko je povezan sa folnom kiselinom. Adekvatan unos vitamin B12, uz preporučeni unos folne kiseline (400 µg dnevno) važan je za normalno funkcionisanje organizma i razvoj ploda. Vitamin B12 se uglavnom nalazi u namirnicama animalnog porekla i mlečnim proizvodima, pa je adekvatan unos ovog vitamina posebno važan za žene koje su na vegetarijanskoj ili veganskoj ishrani. U slučaju nedovoljnog unosa putem ishrane, može biti potrebna suplementacija, uz savet zdravstvenog radnika.