

Kwas foliowy w ciąży - działanie i dawkowanie. Czy brać kwas foliowy przed ciążą?

Czas przed ciążą oraz w trakcie jej trwania to okres w życiu kobiety wymagający od niej zadbania o prawidłową i zbilansowaną dietę, dostarczającą wszystkich składników odżywczych w wystarczającej ilości. Folacyna jest jedną z ważniejszych witamin dla kobiet planujących macierzyństwo oraz kobiet w ciąży, której niedobór zaburza prawidłowy rozwój cewy nerwowej u płodu, sprzyjając powstawaniu wad wrodzonych.

Kwas foliowy przed ciążą

Kwas foliowy uczestniczy w regulowaniu funkcjonowania organizmu warunkując prawidłowy podział komórek, szczególnie układów krwiotwórczego oraz nerwowego. Zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego, chorobom neurodegeneracyjnym, anemii megaloblastycznej oraz nowotworom. Folacyna bierze czynny udział w procesie tworzenia materiału genetycznego DNA i odgrywa kluczową rolę w metabolizmie homocysteiny (aminokwas siarkowy). Szczególnie ważne jest, aby witamina B9 została dostarczona w odpowiedniej ilości przez kobiety w okresie rozrodczym. Dlaczego?

Folacyna wspiera kształtowanie się narządów wewnętrznych u płodu, odgrywa dużą rolę w wytwarzaniu czerwonych krwinek, zabezpieczając przed anemią megaloblastyczną (z niedoboru witamin B9 i B12) oraz przedwczesnym porodem, poronieniem. Odpowiednia podaż folacyny ponadto obniża ryzyko urodzenia niemowlęcia o niskiej masie ciała. Niedobór witaminy B9 w diecie może zaburzać rozwój łożyska oraz cewy nerwowej u płodu, sprzyjając wcześniej wymienionym schorzeniom. **Wskazuje się na istotny związek między spożyciem kwasu foliowego, a występowaniem wad wrodzonych u niemowląt, stąd zalecenia do jej suplementacji.**

Kobieta planująca ciążę powinna suplementować kwas foliowy na 6 tygodni przed poczęciem w ilości 0,4 mg na dobę, aby w jej organizmie nie było niedoborów tego składnika. Dla kobiet, które urodziły dziecko z wadami układu nerwowego, a które planują drugiego potomka zaleca się zwiększenie dawki suplementu kwasu foliowego w ilości 4,0 mg dziennie. Kobiety z BMI > 30 kg/m² po konsultacji z ginekologiem prowadzącym powinny przyjmować zwiększoną dawkę kwasu foliowego ustaloną przez specjalistę.

Kwas foliowy w ciąży

W okresie ciąży obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie na kwas foliowy, spowodowane rozwijającym się płodem. **Kobieta w okresie rozrodczym powinna dostarczać wraz z pożywieniem (ewentualnie suplementacją) 0,4 mg kwasu foliowego na dobę, podczas gdy kobieta w ciąży już 0,6 mg (zaleca się suplementację).** Warto zwrócić również uwagę na fakt, że podczas ciąży nie tylko płód, ale i przyszła mama potrzebuje kwasu foliowego do zachowania prawidłowości procesów metabolicznych w jej organizmie.

Ważna dieta kobiety w ciąży powinna być odpowiednio zbilansowana pod względem podaży węglowodanów, tłuszczu, białka, witamin oraz składników mineralnych i wody. Dostarczane wraz z dietą składniki odżywcze, w pierwszej kolejności zostaną skierowane przez łożysko do rozwijającego się płodu. Jeśli dany składnik nie zostanie dostarczony z pożywieniem przez kobietę, potrzeby rozwijającego płodu „wymuszają” uwolnienie danego składnika z organizmu matki np. wapnia z kości przy niedostatecznym spożyciu mleka i przetworów. Wówczas, przy zbyt niskiej podaży składników odżywczych może dojść do zubożenia organizmu kobiety w niedoborowe składniki zwiększając ryzyko rozwoju chorób z niedoboru.

Kwas foliowy uczestniczy m.in. w wytwarzaniu kwasów nukleinowych, których proces tworzenia nasila się w trakcie trwania ciąży. W pierwszym i drugim trymestrze, szczególnie silnie rozwija się cewa nerwowa płodu oraz zachodzi proces organogenezy, czyli kształtowanie się narządów płodu. Ważnym jest, aby suplementację kwasu foliowego rozpocząć 6 tygodni przed ciążą, kontynuować do końca drugiego trymestru w ilości 0,4 mg lub większej w zależności od indywidualnych potrzeb kobiety.

Źródła kwasu foliowego

Kwas foliowy występuje w produktach roślinnych oraz pochodzenia zwierzęcego. Oprócz suplementacji, kobieta powinna zadbać o podaż tego składnika wraz z produktami spożywczymi. **Źródła folacyny w produktach roślinnych oraz zwierzęcych, zostały przedstawione w tabeli zamieszczonej poniżej.**

Produkty pochodzenia roślinnego	Produkty pochodzenia zwierzęcego
<ul style="list-style-type: none">• pietruszka, fasola, soja, szpinak, brukselka, kapusta, brokuły, kalafior,• ziarno żyta i pszenicy, otręby i zarodki pszenne,• migdały, nasiona sezamu, orzechy arachidowe,• mango, kiwi, awokado.	<ul style="list-style-type: none">• żółtko jaja,• ser typu brie i camembert,• podroby,• tuńczyk, łosoś,• mleko w proszku.

Kwas foliowy w formie syntetycznej lub spożywany wraz z żywnością wzbogaconą charakteryzuje się lepszą przyswajalnością przez organizm niż forma naturalna występująca w produktach spożywczych. Wynika to z faktu, że witamina B9 jest bardzo wrażliwa na czynniki środowiskowe takie jak temperatura, światło UV, gotowanie w dużej ilości wody, kwaśne środowisko czy nieprawidłowe przechowywanie żywności. Straty mogą wynosić nawet do 90%! Nie należy zapominać o tym, że spożywając produkty będące źródłem kwasu foliowego, do organizmu zostają dostarczone również inne składniki odżywcze, które również są istotne w diecie przyszłej mamy.

Literatura:

1. Świątkowska D.: Poradnik Żywienia kobiet w ciąży. Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii.
2. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. PZWL, warszawa 2015.
3. Jarosz M.: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kwas-foliowy-w-ciazy-dzialanie-i-dawkowanie-czy-brac-kwas-foliowy-przed-ciaza>

