

## KWAS FOLIOWY W CIAŻY.

Kwas foliowy jest jedną z witamin z grupy B (folan, folacyna, kwas pteroilglutaminowy, witamina B9). Nasz organizm nie potrafi go wytwarzać (jak np.: witaminy D3) i musi być on dostarczony z pożywienia bądź preparatów farmakologicznych. Jest niezbędny do powstawania krwinek czerwonych. Reguluje rozwój komórek nerwowych, wpływa na prawidłową funkcję układu nerwowego, przewodu pokarmowego, narządów płciowych. Kwas foliowy jest niezbędnym czynnikiem wzrostu i rozwoju. Jest konieczny przy syntezie DNA, co ma znaczenie przy szybkim wzroście komórek tworzącym nowe tkanki i organy we wczesnym okresie ciąży. W pierwszych tygodniach ciąży jego rola ściśle związana jest z rozwojem i kształtowaniem układu nerwowego, zwłaszcza mózgu i rdzenia kręgowego. Jest udowodnione, że suplementacja kwasu foliowego przez miesiąc przed ciążą i przez pierwszy trymestr ciąży zmniejsza o 50 do 70 % ryzyko wystąpienia wad wrodzonych, głównie wad cewy nerwowej takich jak bezmózgowie i rozszczep kręgosłupa. Zalecaną dawką zapobiegającą tym wadom jest 400 mikrogramów kwasu foliowego dziennie.

Aby być pewnym, że dostarcza się swojemu organizmowi odpowiednią ilość kwasu foliowego można przyjmować syntetyczny kwas foliowy wraz z preparatami multiwitaminowymi zawierającymi jego odpowiednią ilość lub tabletki tylko z kwasem foliowym (400 mikrogramów - 0.4 mg). Preparaty te można kupić w aptece bez recepty. Można też spożywać na śniadanie porcję płatków zbożowych wzbogacanych w kwas foliowy, zawierające 100 % dziennego zapotrzebowania. Należy zadbać o odpowiednią dietę. Oczywiście kwas foliowy nie występuje tylko w tabletkach. Najwięcej jest go w warzywach zielonolistnych, drożdżach piwnych, soku z pomarańczy, fasoli, cykorii, groszku, jarzynach, szpinaku, szparagach, rzemieńcu, soczewicy, ryżu, soi, kielkach pszenicy, żółtkach jaj, wątróbce cielęcej. Przy przygotowywaniu posiłków należy pamiętać aby warzywa były gotowane krótko, gdyż długie gotowanie niszczy wiele witamin.

Zalecaną dawką kwasu foliowego przyjmowanego w okresie potencjalnej możliwości zajścia w ciążę jest 400 mikrogramów (0.4 mg) dziennie. Kobiety w ciąży powinny przyjmować 0,4 mg - 1,0 mg kwasu foliowego dziennie do końca trzeciego miesiąca ciąży. Kobiety z rodzin obciążonych występowaniem wad cewy nerwowej powinny przyjmować 4,0 mg kwasu foliowego dziennie. Kobiety pobierające leki przeciwpadaczkowe powinny otrzymywać 1,0 mg kwasu foliowego dziennie. Ciężarne jednocześnie karmiące do 1000 mikrogramów (1 mg) kwasu foliowego dziennie. Popularne preparaty wielowitaminowe dla ciężarnych na ogół zawierają odpowiednie ilości tej witaminy.

Nie jest znana toksyczna dawka kwasu foliowego. Nawet dieta bogata w kwas foliowy uzupełniona standardową dawką kwasu foliowego (400 mikrogramów) nie jest w stanie przekroczyć bezpiecznego poziomu. Niewskazane jest jednak (poza zaleceniem lekarza w konkretnym przypadku) przekraczanie 1500 mikrogramów (1.5 mg) syntetycznego kwasu foliowego. Za duże dawki kwasu foliowego mogą powodować utratę apetytu, nudności, wzdęcia. Kwas foliowy może przysłonić ujawnienie się objawów niedokrwistości złośliwej.

Pomiędzy 17 a 30 dniem po zapłodnieniu ( 4 do 6 tygodni po pierwszym dniu ostatniej miesiączki) cewa nerwowa (załazek układu nerwowego) rozwijającego się dziecka powstaje, a następnie zamyka się. Cewa nerwowa przekształca się później w rdzeń kręgowy, kręgosłup, mózg i czaszkę. Wrodzone wady cewy nerwowej powstają, gdy dochodzi do zakłócenia procesu jej "zamykania". Wówczas rozwój mózgu i rdzenia kręgowego zostaje zatrzymany na skutek dalszego kontaktu tych organów z płynem owodniowym. Najczęstszymi wadami cewy nerwowej są bezmózgowie i rozszczep kręgosłupa. Rozszczep kręgosłupa polega na niezrośnięciu się jednego lub kilku trzonów bądź łuków kręgow. Czasem przez otwór w plecach wystaje worek z płynem mózgowo-rdzeniowym a nawet częścią rdzenia kręgowego. Możliwe jest wówczas, na skutek ucisku na rdzeń, porażenie kończyn dolnych lub utrata kontroli nad pęcherzem moczowym. 80 do 90 % dzieci urodzonych z tą wadą przeżywa i mimo kalectwa jest zdolna normalnego życia. Bezmózgowie jest to śmiertelna wada polegająca na znacznym zatrzymaniu rozwoju lub nawet braku ośrodkowego układu nerwowego - mózgu. Często wada ta kończy się poronieniem zanim dojdzie do porodu.

Nie da się przewidzieć, która kobieta może urodzić dziecko z wadą cewy nerwowej. W większości (95 %) wady te nie występują jako dziedziczne. Można jednakże wskazać niektóre

czynniki ryzyka: cukrzyca insulinozależna u ciężarnych, przyjmowanie leków przeciwpadaczkowych, otyłość, przedłużająca się gorączka we wczesnym okresie ciąży lub częste, gorące kąpiele w tym czasie, niski status ekonomiczny i społeczny, wady cewy nerwowej w poprzednich ciążach.

Są pewne przesłanki mówiące, że kwas foliowy może redukować ryzyko innych wad wrodzonych, takich jak rozszczep wargi i podniebienia oraz niektórych wrodzonych wad serca. Kwas foliowy prawdopodobnie odgrywa rolę w ochronie przeciw nowotworom i niektórym chorobom serca. Bierze udział w powstawaniu „hormonów szczęścia” (substancji neurostymulacyjnych) serotoniny i noradrenaliny. Pierwsza – uspokaja, relaksuje, pomaga spokojnie zasnąć, wprawia w dobry nastrój, druga – napędza do działania, aktywizuje organizm. Pomaga zachować równowagę psychiczną i zapobiegać depresji. Na niedobór kwasu foliowego są narażone osoby palące papierosy, stosujące doustną antykoncepcję hormonalną oraz często opalające się (także w solarium).

**Jarosław Jacek Maj**  
**lekarz ginekolog-położnik**  
**[www.jaroslawmaj.ginweb.pl](http://www.jaroslawmaj.ginweb.pl)**