

## Ráðleggingar um fólát-inntöku fyrir konur í sérstökum áhættuhópi

Fólát er nauðsynlegt fyrir fólk á öllum aldri en það er sérstaklega mikilvægt fyrir konur á barneignaaldri. Fólát er B-vítamín, oft nefnt fólásín eða fólinsýra, sem gegnir fjölda mikilvægra hlutverka í líkamanum. Rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl of lítillar inntöku fólats fyrir þungun og á fyrstu vikum meðgöngu og hættu á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fóstursins, s.s. klofnum hrygg, heilaleysi og vatnshöfði, en á Íslandi greinast árlega um 6 slík tilvik.

Dagleg inntaka fólats í töfluformi í fjórar vikur fyrir þungun og á fyrstu tólf vikum meðgöngu dregur mjög úr líkum á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fósturs, eða um meira en helming.

Bækling um fólát er að finna [hér](#).

### Almennar ráðleggingar um fólát:

- Þar sem þungun er ekki ávallt skipulögð fyrirfram er öllum konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka daglega 400 míkrogramma ( $\mu\text{g}$ ) fólattöflu (einnig nefnt fólinsýrutafla). Að auki er þeim ráðlagt að borða fólatrikt fæði sem viðbót við fólát í töfluformi.
- Þeim konum sem hyggja á barneignir er ráðlagt að taka fólattöflu daglega í að minnsta kosti fjórar vikur fyrir þungun og halda því áfram að minnsta kosti fyrstu tólf vikum meðgöngu.
- Konur sem eru í sérstökum áhættuhópi (sjá hér að neðan) skulu ráðfæra sig við lækni varðandi fólát-inntöku því yfirleitt nægir þeim ekki að taka daglega 400 míkrogramma ( $\mu\text{g}$ ) fólát heldur þurfa þær mun hærri skammt.

### Konur í sérstökum áhættuhópi eru:

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

Konum í sérstökum áhættuhópi er ráðlagt að taka 5 mg fólát (fólinsýru) daglega frá því að minnsta kosti fjórum vikum fyrir þungun til loka tólftu viku meðgöngu. Slíkar töflur eru lyfseðilsskyldar. Ekki á að reyna að ná 5 mg fólátmagni með því að taka margar fjölvítamín töflur því það getur verið hættulegt vegna hugsanlegra eituráhrifa annarra vítamína. Sjá einnig [klínískar leiðbeiningar](#) um fólát á heimasíðu Landlæknis.

*Dagsetning skjals: 1. nóvember 2007*

*Útgefendur: Lýðheilsustöð, Landlæknir og Miðstöð mæðraverndar.*