



Presseinformation

Nur die Hälfte der Schwangeren nimmt Folsäure und Jod gemäß den Empfehlungen

Studie zeigt klaren Informationsbedarf bei Frauen im gebärfähigen Alter und während der Schwangerschaft auf

Frankfurt, 13.10.2020 – Viele werdende Mütter zeigen noch Wissenslücken hinsichtlich ihres Folsäure- und Jodbedarfs auf. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Studie zur Erhebung von Daten zum Stillen und zur Säuglingsernährung in Deutschland (SuSe II)*. Demnach greifen Frauen häufig zu spät oder gar nicht zu den empfohlenen Nahrungsergänzungsmitteln. Zwar nahmen in der Studie 81,7 Prozent der 966 befragten Frauen in der Schwangerschaft ein Folsäurepräparat ein, allerdings weniger als die Hälfte (45,4 Prozent) tat dies, wie empfohlen, bereits vor Beginn der Schwangerschaft. Neben Folsäure sollten Schwangere aufgrund des erhöhten Bedarfs auch frühzeitig Jod supplementieren, was lediglich die Hälfte der Studienteilnehmerinnen umsetzte.^{1,2} „Der Bedarf an den meisten Vitaminen und Mineralstoffen nimmt erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat zu und lässt sich durch eine ausgewogene Lebensmittelauswahl gewährleisten. Aber Folsäure und Jod bilden eine Ausnahme“, sagt der Gynäkologe Dr. Klaus Doubek. „Ihr Bedarf ist quasi ab der Empfängnis erhöht und sollte neben der Ernährung über die zusätzliche Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln gedeckt werden“, so das Beiratsmitglied der beiden Arbeitskreise Folsäure & Gesundheit** sowie Jodmangel e.V.*** weiter. Eine frühzeitige Aufklärung und Beratung von Frauen im gebärfähigen Alter, mit Kinderwunsch und mit Beginn der Schwangerschaft zur bedarfsgerechten Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist somit unerlässlich – idealerweise erfolgen derartige Gespräche bereits im Rahmen der regelmäßigen Vorsorge.

Folsäure – schon ab Kinderwunsch!

„Folsäure und die natürlichen Folate gehören zu den wasserlöslichen B-Vitaminen und spielen unter anderem eine wichtige Rolle bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen. Eine Unterversorgung in den ersten Schwangerschaftswochen kann zu erheblichen Komplikationen wie einem Neuralrohrdefekt, also dem sogenannten offenen Rücken, oder auch Früh- und Fehlgeburten führen“, erklärt Doubek. „Eine gute Folsäureversorgung könnte viele Neuralrohrdefekte verhindern. Doch 95 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter in Deutschland weisen einen zu niedrigen Versorgungsstatus auf, wenn man die von der Weltgesundheitsorganisation, WHO, vor und in Schwangerschaften empfohlene, präventiv wirksame Folatkonzentration in den roten Blutkörperchen von 400 Mikrogramm pro Liter zugrunde legt.“ Aus diesem Grund sollten alle Frauen, die schwanger werden wollen, neben einer folatreichen Ernährung mit beispielsweise grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Eiern, Milchprodukten und auch mit Folsäure angereichertem Jodsalz zusätzlich 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen – und das mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft und während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Wenn mit der Supplementation erst kurz vor oder bei Schwangerschaftsbeginn begonnen wird, raten Experten zur Einnahme von 800 Mikrogramm am Tag.³ Unabhängig davon empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) über die gesamte Schwangerschaft eine Folatzufuhr von 550 Mikrogramm am Tag.⁴

Jod – entscheidend für die körperliche und geistige Entwicklung

Das Spurenelement ist ein zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone und essentiell für die körperliche und geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes. „Bereits ein leichter Jodmangel kann zu einer verzögerten Entwicklung des Gehirns führen und den Intelligenzquotienten beeinträchtigen. Darüber hinaus sind Wachstumsverzögerungen, Hördefekte oder psycho- und feinmotorische Störungen mögliche Folgen. Aber gerade Frauen im gebärfähigen Alter erreichen meist weder die Zufuhrempfehlung von 200 Mikrogramm Jod am Tag für Erwachsene, noch die von 230 Mikrogramm Jod am Tag für Schwangere“, warnt Doubek. Dies zeigen bereits die Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, kurz DEGS, des Robert Koch-Instituts. Danach liegt die geschätzte durchschnittliche Jodzufuhr bei Frauen unter 30 Jahren mit 98 Mikrogramm am Tag deutlich unterhalb der Empfehlung. Auch die Frauen im Alter von 30 bis 39 Jahren kommen in der Studie lediglich auf 114 Mikrogramm Jod am Tag und die im Alter von 40 bis 49 Jahren auf

129 Mikrogramm Jod am Tag.⁵ „Insbesondere jüngere Frauen sollten daher auf eine jodreiche Ernährung mit Seefisch, Meeresfrüchten, Milch- und Milchprodukten, Eiern sowie Jodsalz und damit hergestellten Produkten achten“, empfiehlt Doubek. „Damit eine ausreichende Jodversorgung während der Schwangerschaft gewährleistet ist, sollte zusätzlich ein Nahrungsergänzungsmittel mit 150 Mikrogramm Jod am Tag eingenommen werden. Dies gilt umso mehr, je größer der Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln in der Ernährung ist.“ Die Empfehlung gilt für alle werdenden und stillenden Mütter, um Schilddrüsenfunktionseinbußen beim Fetus beziehungsweise Säugling zu vermeiden und eine optimale Entwicklung zu fördern.⁶

Weitere Informationen zu den Themen Folsäure und Jod finden Sie unter <https://www.ak-folsaeure.de/> und <https://jodmangel.de/>

4.834 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

*Die SuSe II-Studie ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Vorabveröffentlichung zum 14. DGE-Ernährungsbericht erschienen, welchen die Fachgesellschaft alle vier Jahre im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erstellt.

**Der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit wurde 2002 gegründet. Darin zusammengeschlossen sind Fachgesellschaften, Verbände und Folsäure-Experten von Universitäten. Ziel ist es, das präventive Potenzial von Folsäure stärker bekannt zu machen und eine bessere Folsäureversorgung in Deutschland zu erreichen.

***Der Arbeitskreis Jodmangel e.V. (AKJ) setzt sich seit 1984 mit seinem interdisziplinären, wissenschaftlichen Beirat für die Bekämpfung des Jodmangels und eine bessere Jodversorgung in Deutschland sowie eine intensive Aufklärungsarbeit und ein stärkeres Bewusstsein für die Schilddrüsengesundheit ein

Quellen:

¹Kersting M., Hochkamp N., Burak C. et al. (2020) Studie zur Erhebung von Daten zum Stillen und zur Säuglingsernährung in Deutschland – SuSe II. IN: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 14. DGE-Ernährungsbericht. Vorveröffentlichung Kapitel 3, Bonn V1 – V34

²DGE-Pressemitteilung: „Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft – Still-Studie SuSE II zeigt Informationsbedarf auf, Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 22.09.2020

³Koletzko B, Cremer M, Flothkötter M et al. (2018) Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Geburtsh Frauenheilk, Georg Thieme Verlag

⁴Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Jod. In: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2.Auflage, 4. Aktualisierte Ausgabe (2018)

⁵Johner S.A. et al. (2016) Examination of iodine status in the German population: an example for methodological pitfalls of the current approach of iodine status assessment. Eur J Nutr, 55(3):1275-82. doi: 10.1007/s00394-015-0941-y

⁶Alexander E.K., Pearce E.N., Brent G.A. et al. (2017) 2017 Guidelines of the American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and the Postpartum. Thyroid, Vol.27(3):315-389

Herausgeber:

Arbeitskreis Jodmangel e.V.
Vorsitzender: Prof. Dr. Roland Gärtner
Amtsgericht Frankfurt, VR 15167

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit
Sprecher Dr. Burkhard Lawrenz

Pressekontakt:

Arbeitskreis Jodmangel e.V.
Organisationsstelle
Daniel Schwind, Dirk Fischer
Leimenrode 29
D-60322 Frankfurt/Main
T: +49 (0)69 - 2470 6796
F: +49 (0)69 / 7076 8753
ak@jodmangel.de
www.jodmangel.de

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit
Organisationsstelle
Lars Bruhn, Dr. Anna Müllner
Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main
Telefon: 069/2470 6950
Telefax: 069/7076 8753
E-Mail: info@ak-folsaeure.de,
www.ak-folsaeure.de