

Husk nu at man skal tage Folsyre allerede fra man PLANLÆGGER graviditet for at nedsætte risikoen for at få et barn med neuralrørsdefekt!

Jeg sad liiiiige og tænkte på det...



Illustrator Gitte Skov

## Husk folsyre, fra du planlægger at blive gravid!

Vidste du, at Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler et dagligt vitamintilskud med folsyre, allerede fra du planlægger graviditet og de første 12 uger af graviditeten? Det nedsætter risikoen for at føde et barn med neuralrørsdefekt.

Barnets neuralrør udvikles tidligt i graviditeten, oftest før du er klar over, at du er gravid. Derfor er det meget vigtigt at tage folsyre, allerede fra du planlægger at blive gravid.

Neuralrørsdefekter kan medføre forskellige former for medfødte misdannelser. Disse kan variere fra rygmarvsbrok, der kan give alvorlige handicap, til manglende udvikling af hjernen. Misdannelsen opstår, hvis neuralrøret ikke lukker sig på 22.-29. dagen efter befrugtning.

## Hvor meget folsyre har du brug for?

Folsyre er et B-vitamin – også kaldet folat, folinsyre og folacin. Du har brug for 400 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) / 0,4 milligram (mg) folsyre om dagen. Vælg enten en vitaminpille, hvor de øvrige vitaminer og mineraler giver ca. 100% af den anbefalede daglige dosis, eller en tablet med kun folsyre.

## Øget risiko for at føde børn med neuralrørsdefekt hos kvinder med:

- langvarig brug af visse typer af medicin, bl.a. epilepsimedicin
- visse kroniske tarmsygdomme, bl.a. tarmbetændelse
- sukkersyge
- neuralrørsdefekt i den nærmeste familie
- tidligere graviditet med et barn med neuralrørsdefekt. Her er det daglige kosttilskud vigtigt ved en ny graviditet – og dosis bør være højere: 5,0 milligram (mg) folsyre om dagen. Tal først med din læge.

Er der allerede gået nogle uger, før du har fundet ud af, at du er gravid, så lad være med at bekymre dig. Folsyren nedsætter risikoen for neuralrørsdefekt, men det betyder ikke, at du får et barn med en neuralrørsdefekt, hvis du ikke har taget folsyre. Neuralrørsdefekter er trods alt sjældne.

## Kan du få nok folsyre i kosten?

Folsyre findes i de fleste fødevarer. Spinat, kinakål, broccoli, brune bønner og andre bælgfrugter har et særligt højt indhold. Andre gode kilder er brød, gryn og de fleste frugter og grøntsager.

Lever har også et højt indhold af folsyre, men frarådes gravide, fordi indholdet af A-vitamin kan være så stort, at det kan skade fosteret. Du kan roligt spise leverpostej, som også er en god kilde til folsyre.

Det er vanskeligt via kosten at opnå en indtagelse af folsyre, der beskytter mod neuralrørsdefekt. Derfor bør du supplere med et dagligt tilskud af folsyre.

## Få mere at vide

Få yderligere information om folsyre eller genbestil publikationen via: [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) eller tlf. 33 95 60 00, kl. 9.00–12.00.

Find kostråd for gravide på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

 Sundhedsstyrelsen  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)