

## Folsäure gegen Neuralrohrdefekte: Keine Änderung der Empfehlung

Eine Erhöhung der Folsäureaufnahme zur optimalen Prävention von Neuralrohrdefekten (NTD) sei nicht erforderlich, sagen Forscher der amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention. Es sei ausreichend, wenn sich Frauen an die derzeitigen Empfehlungen hielten und zur Prävention von NTD täglich  $\geq 400 \mu\text{g}$  Folsäure zu sich nähmen.

Die vorliegende Studie umfasste rund 4700 Frauen im gebärfähigen Alter. Die Teilnehmerinnen nahmen Folsäure entweder aus angereicherten Getreideprodukten (ECGP), aus angereicherten Frühstücksflocken oder als Nahrungsmittelergänzung zu sich. Die Form der Zufuhr spielte eine entscheidende Rolle: Frauen, die Folsäure ausschliesslich aus ECGP bezogen, hatten nicht nur eine geringere tägliche Aufnahme von Folsäure und tiefere ery-

throzytäre Folsäurewerte, sondern auch eine höhere vorausgesagte NTD-Prävalenz als Frauen, die Folsäure als Ergänzung einnahmen oder auf eine folsäurereiche Ernährung achteten. Die höchste NTD-Prävalenz von 20,3/10 000 Lebendgeburten hatten jene Frauen, die Folsäure ausschliesslich aus ECGP bezogen und die die niedrigsten erythrozytären Folsäurewerte aufwiesen. Die geringste NTD-Prävalenz (9,3/10 000 Lebendgeburten) wurde bei Frauen beobachtet, die Folsäure aus allen drei Quellen zu sich nahmen und die höchsten erythrozytären Folsäurewerte hatten. Und: Wenn Frauen, die Folsäure ausschliesslich via ECGP zu sich nehmen, auf zusätzliche Folsäurequellen zurückgreifen würden, liessen sich nach Schätzungen der Autoren pro Jahr 345 bis 701 zusätzliche Fälle von NTD verhindern.

Die derzeitigen Empfehlungen für Frauen mit Kinderwunsch, zur Prävention von NTD täglich  $\geq 400 \mu\text{g}$  Folsäure zu sich zu nehmen, würden von den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung bestätigt, schliessen die Autoren. Eine Erhöhung der empfohlenen Folsäurezufuhr sei aber nicht erforderlich.

Quelle: Crider KS et al.: Modeling the impact of folic acid fortification and supplementation on red blood cell folate concentrations and predicted neural tube defect risk in the United States: have we reached optimal prevention?, *Am J Clin Nutr* 2018; 107: 1027–1034.

**Dr. med. Lydia Unger-Hunt,**  
*freie Journalistin*