

Kvinner som planlegger å bli gravide, anbefales å ta et tilskudd med 0,4 mg folat daglig.

Tilskuddet bør også tas de første 2-3 månedene av graviditeten for å unngå ryggmargsbrokk (neuralrørsdefekt) hos fosteret.

Folat (folsyre) er et vannløselig B-vitamin som blant annet finnes i brokkoli, spinat og andre dypgrønne grønnsaker, sitrusfrukter, bønner og grove kornprodukter, men de fleste kvinner i Norge får ikke i seg nok folat gjennom kosten.

● Folat reduserer risikoen for ryggmargsbrokk

Ryggmargsbrokk forekommer i omtrent 70 svangerskap hvert år. Man regner med at antallet kan reduseres med 50-75% dersom alle kvinner har nok folat i kroppen ved unnfangelsen.

Neuralrøret formes i starten av svangerskapet, lukkes 2-3 uker etter uteblitt menstruasjon og utvikler seg videre til hjerne og ryggmarg. Neuralrørsdefekter er alvorlige medfødte misdannelser som skyldes forstyrrelser i lukkingen av neuralrøret.

Den vanligste skaden som oppstår er ryggmargsbrokk. Barnet vil da få varierende grad av handikap, fra lettere funksjonsforstyrrelser til alvorlige lammelser.

● Anbefalinger og råd om folattilskudd

- Kvinner som forsøker å bli gravide bør ta et folattilskudd på 0,4 mg (400 mikrogram) daglig
- Gravide kvinner bør ta et folattilskudd på 0,4 mg daglig de første 2-3 månedene av svangerskapet
- Har man ikke tatt folattilskudd før graviditeten, bør man likevel begynne så snart man oppdager at man er gravid

Vanlige multivitamintilskudd inneholder for lite folat (0,2 mg). Man bør ikke ta dobbel dose med multivitaminer fordi man da kan få for mye av de fettløselige vitaminene A og D. Apotek 1 har både rene folatprodukter og multivitamintilskudd tilpasset gravide som inneholder 0,4 mg folat.

Kvinner som bruker visse typer legemidler, for eksempel mot epilepsi, kan ha behov for folattilskudd som inneholder mer enn 0,4 mg folat. Det samme gjelder kvinner som tidligere har hatt svangerskap med neuralrørsdefekt hos fosteret. Høyere doser enn 0,4 mg folat må avtales med lege.

Folattilskudd er unødvendig for de aller fleste. Hvis man ikke er gravid, og heller ikke forsøker å bli det, bør man ikke ta folattilskudd uten avtale med lege.

Produkter som inneholder 0,4 mg folat

Produkt	Produkt	Annet innhold
Nycoplus Folsyre	0,4 mg	
Nycoplus Gravid	0,4 mg	Vitaminer og mineraler
Complete Folat og Omega-3	0,4 mg	Omega-3 fettsyrer
Lifeline Gravid	0,4 mg	Vitaminer, mineraler, blåbær, omega-3 fettsyrer
Berocca	0,4 mg	Vitaminer og mineraler

Les pakningsvedlegget før bruk.
Ikke alle apotek fører de samme produktene.

NYCOMED

et friskere Norge

Tlf. 800 800 30

e-mail: info@nycomed.no

Nycoplus Folsyre 0,4 mg er et reseptfritt legemiddel som brukes før og under graviditet. Les pakningsvedlegget nøye.

0091869-1

NYCOPLUS®

Folsyre



2010/Varenr. for 200 stk. 281.222



Folat og graviditet

APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet