

Mehr als Schwangerschaftsvorsorge: Folsäure und weitere B-Vitamine können das Schlaganfallrisiko senken

Meta-Analyse zeigt Reduktion um zwölf Prozent / Häufige Todesursache / Deutsche nehmen zu wenig Folsäure zu sich / Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit klärt auf und gibt Tipps

Frankfurt am Main, 26. Februar 2013 (akfg) – Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ empfiehlt Folsäure zur Schwangerschaftsvorsorge,¹ das B Vitamin kann Kinder im Mutterleib vor schweren Fehlbildungen bewahren. Doch das scheint nicht der einzige Nutzen zu sein: Eine große Meta-Analyse weist darauf hin, dass die Einnahme von B Vitaminen wie Folsäure, B6 und B12 bei Patienten mit Gefäßkrankheiten offenbar auch das Schlaganfallrisiko reduzieren kann.² Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland, betroffen sind meist ältere Personen.^{3,4} „Egal ob jung oder alt, die Deutschen nehmen zu wenig Folsäure bzw. Folat zu sich,“⁵ sagt Prof. Dr. Berthold Koletzko, München, Sprecher des Arbeitskreises Folsäure und Gesundheit, der sich für eine bessere Versorgung einsetzt (www.ak-folsaeure.de). Zu den Tipps des Arbeitskreises zählt, bei den Grundnahrungsmitteln (zum Beispiel beim Speisesalz) solche Angebote zu wählen, die mit Folsäure angereichert sind.

Der Meta-Analyse wurden 19 Studien mit insgesamt 47.921 Patienten mit vorbestehender Gefäßerkrankung zugrunde gelegt.² Erhielten Personen gezielt B-Vitamine wie Folsäure, B6 und B12, sank das Risiko für einen Schlaganfall signifikant um zwölf Prozent, verglichen mit Patienten ohne zusätzliche Vitaminzufuhr. Die Studien dauerten 6 bis 85 Monate, waren randomisiert und wurden in der Mehrzahl doppelblind und placebokontrolliert durchgeführt. Die vor Schlaganfall schützende Wirkung lässt sich möglicherweise damit erklären, dass B-Vitamine wie Folsäure den Homocystein-Spiegel im Blut senken. Das Stoffwechselprodukt Homocystein steht im Verdacht, in zu hoher Konzentration die Blutgefäße zu schädigen.

Jährlich erleiden weit über 200.000 Deutsche einen Schlaganfall. Er ist nicht nur eine der häufigsten Todesursachen, sondern auch einer der häufigsten Gründe für erworbene Behinderung.³ Mit dem Alter erhöht sich das Risiko. Das Robert-Koch-Institut rechnet wegen des demographischen Wandels mit steigenden Fallzahlen.⁴ „In der Prävention können B-Vitamine wie Folsäure möglicherweise eine wichtige Rolle spielen“, so Koletzko. „Wünschenswert sind Studien zum präventiven Effekt bei gesunden Personen ohne vorherige kardiovaskuläre Erkrankung.“ In den USA wird seit 1998 Mehl obligatorisch mit Folsäure angereichert. Einer Erhebung aus dem Jahre 2006 zufolge könnte dadurch die Zahl tödlicher Schlaganfälle jährlich um rund 13.000 gesunken sein.⁶ In Deutschland wird Mehl derzeit nicht angereichert. Trotzdem kann jeder Verbraucher auch jetzt schon selbst vorsorgen.

Tipps für eine gute Versorgung

Um die Versorgung mit Folsäure/Folat zu verbessern, rät Koletzko: „Täglich frisches Obst und Gemüse, am besten fünf Mal und teilweise als Rohkost. Viel Folat enthalten beispielsweise Blattsalat, Spinat, Kohlgemüse, Tomaten und Orangen sowie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte. Die Lebensmittel möglichst kurz und schonend garen (dünsten oder dämpfen), um das Vitamin zu erhalten. Außerdem sollten im Haushalt mit Folsäure angereicherte Grundnahrungsmittel (z. B. Speisesalz) verwendet werden. Davon profitieren alle Altersgruppen. Für Frauen, die sich Kinder wünschen, gilt, dass sie zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure/Folat (Tagesdosis mindestens 400 µg) aus der Apotheke nehmen sollten¹.“

Folsäure und Folat

Das lebenswichtige B-Vitamin Folat bzw. Folsäure kann unser Körper nicht selbst bilden. Die verschiedenen folatwirksamen Verbindungen in Lebensmitteln bezeichnen Experten mit dem Sammelbegriff Folat(e). Folsäure ist die Bezeichnung für die Vitaminform, die bei der Anreicherung von Lebensmitteln zugesetzt wird. Weitere Informationen zum Thema erhalten interessierte Verbraucher beim Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit, der vor mehr als 10 Jahren von Wissenschaftlern und Präventionsmedizinern ins Leben gerufen wurde (www.ak-folsaeure.de).

Zeichen mit Leerzeichen: 3.779

Quellen:

1. Koletzko B. et al.: Ernährung in der Schwangerschaft - Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie. aid infodienst e.V. 2012, Bestell-Nr. 3589
2. Huang T et al.: Meta-analysis of B vitamin supplementation on plasma homo-cysteine, cardiovascular and all-cause mortality. Clin Nutr 2012; 31(4): 448-454
3. Heuschmann PU et al.: Schlaganfallhäufigkeit und Versorgung von Schlaganfallpatienten in Deutschland. Akt Neurol 2010; 37:333-340
4. Robert Koch-Institut (Hrsg), Gesundheit in Deutschland, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Kapitel 1.2.2.2 Schlaganfall, Robert Koch-Institut, Berlin, 2006
5. Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 2, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008
6. Yang Q et al.: Improvement in Stroke Mortality in Canada and the United States, 1990 to 2002. Circulation 2006; 113:1335-1343

Abdruck honorarfrei – Belegexemplar erbeten

Herausgeber:

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