

Suositus foolihappolisän käytöstä raskautta suunnitteleville

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja THL:n suosituksessa kaikille raskautta suunnitteleville naisille suositellaan monipuolisen ruokavalion lisäksi foolihappolisää 400 µg/vrk (=0,4 mg/vrk) folaatin riittävän saannin turvaamiseksi. Foolihappolisän käyttäminen aloitetaan kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä, jotta voidaan varmistaa riittävä folaattitaso äidin elimistössä alkuraskauden aikana. Riskiryhmille ja eräitä lääkkeitä käyttäville annossuositukset ovat suurempia.

Folaatit ovat vesiliukoisia B-ryhmän vitamiineja, ja foolihappo on vitamiinin synteettinen muoto. Folaattia saa vihreistä kasviksista, kokojyväviljatuotteista ja hedelmistä. Raskautta suunnittelevan ja raskaana olevan naisen ruoasta saaman folaatin määrän pitäisi olla vähintään 450 µg (0,45 mg) päivässä. Ravinnon folaatti ei kuitenkaan kestä varastointia tai kuumentamista. Pitkälle prosessoidun ruoan käytön lisääntyessä ja ruokailutottumusten muuttuessa folaatin saanti ravinnosta jää hedelmällisessä iässä olevilla suomalaisilla naisilla yleistä suositusta huomattavasti vähäisemmäksi.

Folaatin riittävä saanti on tärkeää sikiön normaalin kehityksen ja kasvun kannalta. Folaattia tarvitaan alkion ja sikiön solujen jakautuessa nopeasti. Folaatilla on keskeinen merkitys nukleiinihappobiosynteesissä (DNA, RNA) sekä geenien toiminnan säätelyssä. Foolihapon riittävän saannin on useissa väestöpohjaisissa tutkimuksissa todettu vähentävän sikiön epämuodostumien vaaraa. Erityisesti hermostoputken sulkeutumishäiriöt on kiistattomasti yhdistetty foolihapon vähäiseen saantiin. Hermostoputki sulkeutuu normaalisti 6. raskausviikon loppuun mennessä viimeisistä kuukautisista laskien eli 28 päivän kuluessa hedelmöityksestä. Hermostoputken sulkeutumishäiriöt (selkärankahalkio, aivottomuus, aivotyrä) ovat vaikeita rakennepoikkeavuuksia, jotka johtavat odotettavan lapsen vaikeavammaisuuteen tai kuolemaan raskauden aikana tai vastasyntyneisyysvaiheessa. Suomessa todetaan 50–60 tällaista raskautta vuosittain, ja niistä keskimäärin kaksi kolmesta päättyy keskeytykseen. Foolihapon riittävän saannin on osoitettu vähentävän hermostoputken sulkeutumishäiriöiden esiintyvyyttä 40–80 %.