



WITAMINA SZCZĘŚCIA

czyli kwas foliowy

nie tylko w ciąży

Folacyna, witamina B9. Pod takimi nazwami możemy znaleźć ważny składnik naszej diety, o którym słyszała każda ciężarna – kwas foliowy. Jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *folium*, co oznacza liść. Związek ten bowiem został wyodrębniony z liści szpinaku w latach czterdziestych ubiegłego wieku. Większość kobiet przypomina sobie o tej witaminie dopiero w momencie planowania ciąży, tymczasem jest ona niezwykle potrzebna nam wszystkim na każdym etapie życia.

SZCZEGÓLNA ROLA

Kwas foliowy kojarzony jest szczególnie z prewencją wad układu nerwowego w okresie prenatalnym. Uczestniczy bowiem w procesach podziału i wzrostu komórek, co ma szczególne znaczenie u nowo rozwijającego się organizmu. Dlatego **ZAPOTRZEBOWANIE NA TEN CENNY SKŁADNIK ZNACZNIE ZWIĘKSZA SIĘ W CZASIE CIĄŻY**, kiedy to wspomniane procesy nasilają się. Folacyna zapobiega ewentualnym zniekształceniom cewy

nerwowej, będącej zawiązkiem układu nerwowego. To właśnie z niej później wykształci się mózg i rdzeń kręgowy. Wady cewy nerwowej polegają głównie na jej niedomknięciu, czego skutkiem jest brak właściwego wzrostu komórek w tym miejscu, powstawanie przepuklin, ubytek tkanek m. in. skóry czy mięśni. W zależności od umiejscowienia nieprawidłowości, mogą powstawać różne wady. Do najczęstszych należą bezmózgowie, rozszczep kręgosłupa, czy przepuklina mózgowa. Dzieci

REKLAMA

Tylko to, co niezbędne!



DEDYKOWANY KOBIECIOM W CIĄŻY

**Folik® Mama
PIERWSZY TRYMESTR**

Składniki	dzienna porcja 2 kapsułki	% ZDS*
Kwas foliowy	400 µg	200%
Jod	150 µg	100%
DHA	300 mg	**

**Folik® Mama
DRUGI, TRZECI TRYMESTR
I LAKTACJA**

Składniki	dzienna porcja 2 kapsułki	% ZDS*
Kwas foliowy	400 µg	200%
Jod	150 µg	100%
DHA	300 mg	**
Magnez	200 mg	53,30%
Witamina D	20 g	400%

RGD-84073/PL_29.02.2016

Suplement diety

Zalecane spożycie: 2 kapsułki dziennie.

Kapsułki można przyjmować rano i wieczorem z posiłkiem lub niezależnie od posiłków. Aktywność kwasu foliowego w ustroju jako koenzymu procesów metabolicznych trwa całą dobę.

Jednak dynamika procesów wzrostu i regeneracji organizmu nasila się w godzinach wieczornych i nocnych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia i zrównoważonego sposobu żywienia.

Folik® Mama PIERWSZY TRYMESTR - suplement diety dla kobiet w pierwszym trymestrze ciąży; 60 kapsulek. **Składniki:** Olej rybi (źródło kwasów DHA), żelatyna wiewprzowa, glicerol (substancja utrzymująca wilgoć), **laktoza**, dwutlenek krzemu (substancja zagęszczająca), krzemian glinowo-potasowy, tlenek żelaza (barwnik), kwas foliowy, dwutlenek tytanu (barwnik), jodek potasu, błękit brylantowy (barwnik).

Folik® Mama DRUGI, TRZECI TRYMESTR I LAKTACJA - suplement diety dla kobiet w drugim, trzecim trymestrze ciąży i w okresie karmienia piersią; 60 kapsulek. **Składniki:** Olej rybi (źródło kwasów DHA), tlenek magnezu, żelatyna wiewprzowa, glicerol (substancja utrzymująca wilgoć), wosk pszczełli (substancja zagęszczająca), **laktoza**, **lecycyna sojowa (emulgator)**, krzemian glinowo-potasowy, dwutlenek tytanu (barwnik), kwas foliowy, tlenek żelaza (barwnik), jodek potasu, witamina D3 (cholekalcyferol).

Producent: GEDEON RICHTER POLSKA Sp. z o.o. ul. Ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, tel.: (22) 755 50 81. **Przechowywać w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie należy spożywać po upływie daty minimalnej trwałości.**

Folik®
Mama

obciążone tego rodzaju defektami rozwojowymi nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, skazane są na wózek inwalidzki, a często towarzyszy temu również upośledzenie umysłowe. Znaczna część dzieci z wadami cewy nerwowej nie jest w stanie przeżyć poza łonem matki i umiera w kilka dni po porodzie. Co istotne, układ nerwowy dziecka rozwija się na bardzo wczesnym etapie ciąży, a do nieprawidłowości w tym obszarze dochodzi, kiedy kobieta nie jest jeszcze świadoma swojego stanu. Wady cewy nerwowej powstają bowiem w czasie pierwszych czterech tygodni od poczęcia. Dlatego też **ZALECA SIĘ PRZYJMOWANIE KWASU FOLIOWEGO PROFILAKTYCZNIE PRZEZ WSZYSTKIE KOBIETY W WIEKU ROZRODCZYM**, nawet te nieplanujące w najbliższym czasie ciąży. Znaczny odsetek ciąż w Polsce jest nieplanowanych, zaś częstość występowania wad cewy nerwowej – niechlubnie jedna z najwyższych w Europie. Niezwykle istotne jest podnoszenie świadomości społeczeństwa w tej kwestii, gdyż właściwa ilość tego składnika w organizmie kobiety zmniejsza ryzyko wystąpienia wad aż o 70%.

Naukowcy z Queensland University of Technology w Australii, analizowali wpływ diety bogatej w kwas foliowy w grupie kobiet cierpiących na migreny. Zaobserwowano rzadsze ataki migreny u osób, których dieta była bogatsza w ten składnik. Badania wykazały złagodzenie objawów zarówno poprzez dietę zawierającą większe ilości kwasu foliowego, jak i suplementację.

Źródło: <http://naukawpolsce.pap.pl>

NIE TYLKO DLA CIĘŻARNYCH

Jeżeli kwas foliowy w tak radykalny sposób wpływa na kształtowanie się nowego organizmu, nie może pozostać obojętnym również na funkcjonowanie dorosłego człowieka. Stoi na straży naszego układu nerwowego od poczęcia aż do starości. Przy udziale tej witaminy powstają dwa ważne związki: serotonina i noradrenalina. Pierwszy z nich nazywany jest hormonem szczęścia, ponieważ poprawia nasz nastrój, uspokaja, przynosi kojący sen. Drugi z kolei pobudza do działania. Razem tworzą zgrany duet, gwarantujący równowagę psychiczną. **NIEDOBORY KWASU FOLIOWEGO MOGĄ ZATEM PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ZABURZEŃ DEPRESYJNYCH**. U ponad 40% osób cierpiących na depresję i zaburzenia psychiczne występują niedobory kwasu foliowego.

Kwas foliowy bierze udział w procesach podziału i wzrostu komórek, odgrywa zatem szczególną rolę tam, gdzie dochodzi do licznych podziałów komórkowych. Pełni ważną funkcję w mechanizmach krwiotwórczych, a zbyt mała podaż tego składnika może skutkować anemią. Niedobór kwasu foliowego zaburza również



odnowę komórek nabłonka układu pokarmowego, czego skutkiem są zaburzenia wchłaniania składników odżywczych, czy chociażby biegunka.

SKĄD CZERPAĆ KWAS FOLIOWY?

Kwas foliowy znajdziemy w wielu produktach, dlatego dobrze zbilansowana, urozmaicona dieta nie powinna skutkować jego niedoborami. **NAJLEPSZYM ŹRÓD-**



ŁEM KWASU FOLIOWEGO SĄ ZIELONE WARZYWA, TAKIE JAK SZPINAK, SZPARAGI, BÓB, BRUKSELKA, GROSZEK ZIELONY, CZY SAŁATA. Spore ilości zawierają również pomarańcze, banany i truskawki. Folacyna występuje również w fasolach, soczewicy, jajach i otrębach pszennych. Warto pamiętać, że kwas foliowy jest wrażliwy na działanie światła oraz wysoką temperaturę. Dlatego, aby zachować go jak najwięcej, zaleca się jedzenie warzyw i owoców

w surowej, nieprzetworzonej postaci oraz jak najkrótsze poddawanie obróbce termicznej. Dodatkowo nasz organizm nie magazynuje tego składnika, skąd konieczność dostarczania go każdego dnia wraz z pożywieniem. Jeżeli z różnych przyczyn brakuje nam kwasu foliowego, przede wszystkim należy zwiększyć w diecie udział produktów bogatych w jego zasoby, a w razie konieczności wspomóc się suplementacją. Zapotrzebowanie na ten

składnik w okresie ciąży wzrasta kilkakrotnie, dlatego szczególnie wtedy trzeba zadbać o jego właściwy poziom. Pamiętajmy jednak, że kwas foliowy potrzebny jest nie tylko w ciąży i nie tylko kobietom. Potrzebujemy go wszyscy na każdym etapie życia.

VERONIKA ULANECKA