

بارداری و فولیک اسید (فولات): جلوگیری از نقص‌های لوله عصبی Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

پس از باردار شدن: همچنان هر روز در طول دوره بارداری خود و نیز 4 تا 6 هفته بعد از آن، یا تا زمانی که به نوزادتان شیر می‌دهید، به مصرف مولتی ویتامین ادامه دهید.

اگر ممکن است باردار شوید، یا باردار یا در حال شیردهی هستید، هر روز یک مولتی ویتامین حاوی 400 میکروگرم (0.4 میلی گرم) فولیک اسید مصرف کنید.

هنگام انتخاب مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک باید به چه نکاتی توجه کنم؟

یک مولتی ویتامین روزانه انتخاب کنید که دارای 400 میکروگرم (0.4 میلی گرم) فولات به شکل فولیک اسید باشد. این اطلاعات را روی برچسب مکمل پیدا خواهید کرد، که شکل(های) خاص و مقدار فولات را نشان می‌دهد. این اطلاعات ممکن است به صورت زیر نشان داده شود:

فولات (فولیک اسید) 400 میکروگرم

مکمل‌ها ممکن است حاوی سایر اشکال فولات باشند که به عنوان طبیعی، فعال یا متیل‌دار شده توصیف می‌شوند. با این حال، هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد این اشکال فولات می‌توانند از اختلالات NTD جلوگیری کنند. فولیک اسید تنها شکل فولات است که خطر ابتلا به NTD را کاهش می‌دهد.

نکات عمومی:

- همیشه برچسب روی بسته‌بندی را برای اطمینان از مقدار مصرف روزانه بررسی کنید.
- دستورالعمل‌ها را بخوانید و به آنها عمل کنید.
- مکملی انتخاب کنید که شماره محصول طبیعی (NPN) داشته باشد. شماره NPN به این معناست که مکمل با استانداردهای ایمنی سازمان بهداشت کانادا برای محصولات سلامتی طبیعی مطابقت دارد.

اگر در مورد فرم یا مقدار خاصی از فولات در یک مکمل سوالی دارید یا یک متخصص تغذیه، داروساز یا ارائه‌دهنده خدمات مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

آیا می‌توانم فولیک اسید را بیش از اندازه مصرف کنم؟

اسید فولیک زیاد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی شود. روزانه بیش از 1000 میکروگرم (1 میلی گرم) اسید فولیک از غذاهای

فولات و اسید فولیک چه هستند؟

فولات یک نوع ویتامین B است که به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد.

اسید فولیک نوعی از فولات است. از این ماده در تهیه مکمل‌های ویتامینی و غذاهای تقویتی استفاده می‌شود. غذاهای تقویتی که به آنها غذاهای غنی شده نیز گفته می‌شود، آن دسته از غذاهایی هستند که بعضی از مواد مغذی خاص به آنها افزوده شده است.

دلایل اهمیت فولات برای سلامت من چیست؟

فولات به ساختن سلول‌های جدید و سالم کمک می‌کند. اگر مقدار کافی فولات دریافت نکنید، ممکن است دچار کمخونی یا آنمی شوید. افرادی که دچار کمخونی هستند، احساس خستگی یا ضعف می‌کنند و ممکن است دچار تپش قلب و تنگی نفس شوند.

دلایل اهمیت فولات برای نوزاد من چیست؟

فولات ریسک ایجاد نقص لوله عصبی (NTD) در جنین شما را کاهش می‌دهد.

لوله عصبی بخشی از جنین در حال رشد است که به مغز و نخاع تبدیل می‌شود. وقتی این لوله به طور کامل بسته نشود و مغز یا نخاع به طور کامل شکل نگیرند، اختلالات NTD رخ می‌دهند. شایع‌ترین اختلالات NTD عبارتند از:

- اختلال اسپینا بیفیدا یا مهره‌شکاف: زمانی که نخاع بسته نشود.
 - آنانسالی: زمانی که بخش‌هایی از مغز و جمجمه از بین رفته‌اند.
- برخی از اختلالات NTD باعث می‌شوند که نوزادان مرده به دنیا بیایند یا ناتوانی‌های مادام‌العمر داشته باشند.

چطور می‌توانم خطر تولد نوزاد با نقص لوله عصبی را کاهش دهم؟

اختلالات NTD ممکن است در هفته‌های ابتدایی بارداری رخ دهند، زمانی که شما شاید هنوز از باردار بودن خود اطلاع نداشته باشید. به همین دلیل، اهمیت دارد که همه افرادی که ممکن است باردار شوند، به مقدار کافی فولیک اسید دریافت کنند.

حداقل 3 ماه قبل از باردار شدن: روزانه یک مولتی ویتامین حاوی

400 میکروگرم (mcg) (0.4 میلی گرم (mg)) فولیک اسید مصرف کنید.

تقویتی و مکمل‌ها دریافت نکنید، مگر اینکه تامین کننده خدمات بهداشتی به شما توصیه کرده باشد.

چه عواملی می‌توانند ریسک تولد نوزاد همراه با نقص لوله عصبی را افزایش دهند؟

اگر در معرض خطر بیشتری برای به دنیا آوردن نوزاد دچار به نقص لوله عصبی باشید، ممکن است به مصرف مقدار بیشتری فولیک اسید نیاز داشته باشید.

اگر می‌خواهید بدانید در شرایط زیر، چه مقدار اسید فولیک برای شما مناسب است، با پزشک خود مشورت کنید:

- شما یا شریک زندگی مذكورتان سابقه خانوادگی ابتلا به اختلالات NTD دارید یا بارداری تحت تأثیر NTD ها داشته‌اید
- مبتلا به دیابت، چاقی، بیماری گوارشی مانند بیماری کرون یا سلیاک هستید، عمل بای‌پس معده انجام داده‌اید، دچار بیماری حاد کبد هستید یا تحت دیالیز کلیوی قرار دارید
- مشکل مصرف مواد یا الکل دارید
- داروهای ضد صرع یا داروهای مصرف می‌کنید که در روند مصرف اسید فولیک توسط بدنتان اختلال ایجاد می‌کند (مانند کورتیزیموکسازول، متوترکسات، متفورمین، سولفاسالازین، فنوباربیتال، فنی‌توئین، پریمیدون، تریامترن یا باربیتورات‌ها)

آیا می‌توانم مقدار فولات کافی را از مواد غذایی دریافت کنم؟

خوردن غذاهای حاوی فولات طبیعی و غذاهای غنی شده با اسید فولیک برای کاهش خطر ابتلا به اختلالات NTD کافی نیست. برای محافظت در برابر ابتلا به اختلالات NTD، روزانه یک مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک مصرف کنید. مکمل‌ها باید علاوه بر یک رژیم غذایی متعادل مصرف شوند، نه به جای آن.

منابع غذایی فولات عبارتند از:

- لوبیا، عدس و نخود خشک

- ادامه (سویا سبز)

- سبزیجات سبز مانند مارچوبه، کلم بروکلی پخته شده، بوک چوی، گی لان (کلم بروکلی چینی)، نخود سبز، کلم برگ (کیل) خام، اسفناج پخته شده و کاهوی رومی خام

- آووکادو، پرتقال و پاپایا

- جوانه گندم و تخمه آفتابگردان

با اینکه جگر و مشتقات جگر (مانند اسپرید جگر و سوسیس جگر) فولات زیادی دارند، اما حاوی مقدار زیادی ویتامین A نیز هستند. مقدار بسیار زیاد ویتامین A می‌تواند باعث بروز اختلالات مادرزادی، خصوصاً در دوره سه ماهه اول بارداری شود. اگر قصد صرف جگر یا مشتقات آن را در سه ماهه اول بارداری دارید، مقدار آن بیش از 75 گرم (2.5 انس) در هفته نباشد.

غذاهای غنی شده با فولیک اسید عبارتند از:

- آرد سفید

- پاستای غنی شده

- بعضی از انواع غلات صبحانه سرد

- محصولات گوشت مصنوعی

مواد غذایی تقویت شده با اسید فولیک، فولات را در جدول اطلاعات تغذیه مشخص می‌کنند. مقدار فولات به عنوان DFE یا معادل‌های فولات تغذیه‌ای نشان داده می‌شود. DFE تفاوت‌هایی را در نحوه جذب فولات و فولیک اسید در بدن نشان می‌دهد.

اطلاعات بیشتر

- انجمن اسپینا بیفیدا و هیدروسفالی بریتیش کلمبیا:

www.sbhabc.org یا تماس با شماره تلفن

604-878-7000

- سازمان بهداشت عمومی کانادا: راهنمای شما برای یک بارداری

سالم [www.canada.ca/en/public-](http://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html)

[health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html)