Warum Folsäure bei Rheuma-Patienten?

Die rheumatoide Arthritis (Gelenkrheuma) wird heute frühzeitig mit sogenannten Basistherapeutika behandelt. Das wichtigste Medikament ist Methotrexat (MTX), das jedoch eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen kann, z. B. Übelkeit, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Haarausfall oder Funktionsstörungen der Leber. Wegen der Nebenwirkungen wird es häufig abgesetzt oder nicht regelmäßig eingenommen. Eine begleitende Einnahme von Folsäure kann die Nebenwirkungen von Methotrexat deutlich verringern. Aufgrund der dann besseren Verträglichkeit steigen der Behandlungserfolg mit Methotrexat und letztlich auch die Lebensqualität. Deshalb wird Patienten mit rheumatoider Arthritis unter Methotrexat-Behandlung die begleitende Einnahme von Folsäure empfohlen.

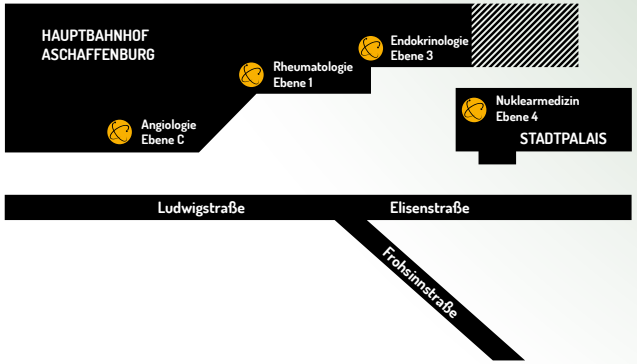
Privat vorsorgen

Ein Folsäure-Mangel lässt sich durch ausgewogene Ernährung alleine nicht beseitigen, sondern muss mit Folsäure-Präparaten behandelt werden. Die Bestimmung des Folsäure-Spiegels wird von den gesetzlichen Krankenversicherungen nur in bestimmten Fällen erstattet. Sie können jedoch im Sinne einer individuellen Gesundheitsleistung (IGeL) privat vorsorgen und die Messung der Folsäure-Konzentration selbst bezahlen (14,57 €).

MVZ Aschaffenburg
PD Dr. Rau & Kollegen

Ludwigstr. 2-4 + Elisenstr. 32
63739 Aschaffenburg
Fon 06021-447798-0
Fax 06021-447798-44
mail@mvzab.de

Online Termine & Befundabruf



Mit Bahn oder Pkw nur 30 min. von Frankfurt

FOLSÄURE

MANGEL ERKENNEN – RISIKEN MINIMIEREN

MVZ Aschaffenburg

Angiologie · Endokrinologie · Hämostaseologie
Humangenetik · Nuklearmedizin · Rheumatologie
Osteologisches Schwerpunktzentrum DVO

www.mvzab.de

Wofür wird Folsäure benötigt?

Die Folsäure ist ein lebenswichtiges B-Vitamin, das hauptsächlich in Blattgemüse, Weizen, Kartoffeln und Eiern enthalten ist. Aufgrund der geringen Speichermöglichkeit kann sich bei unzureichender Aufnahme schnell ein Folsäure-Mangel entwickeln. Der Körper benötigt die Folsäure für die Bildung der roten und weißen Blutkörperchen sowie die Nervenfunktion. Besonders wichtig ist die Folsäure für das gesunde Wachstum des Kindes im Mutterleib. Außerdem sorgt die Folsäure für den Abbau von Homocystein, einem Risikomarker für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wie kann ein Folsäure-Mangel entstehen?

Grundsätzlich ist der Gehalt an Folsäure in den meisten Lebensmitteln nur gering. Hinzu kommt, dass die Folsäure sehr empfindlich ist gegenüber Hitze, Luft und Licht.
Ein Folsäure-Mangel wird auch häufig bei bestimmten Darmerkrankungen beobachtet. Hier ist der Übergang der Folsäure vom Darm in das Blut gestört. Auch ein erhöhter Bedarf an Folsäure kann zu einem Mangel führen. Dies ist z.B. möglich in der Schwangerschaft, Stillzeit, in Wachstumsphasen oder bei chronischen Blutverlusten. Zusätzlich können Alkohol und bestimmte Medikamente einen Folsäure-Mangel verursachen, beispielsweise Methotrexat und die Anti-Baby-Pille.

Wer sollte besonders auf Folsäure achten?

- Schwangere
- Stillende
- Patienten mit Darmerkrankungen (z.B. M.Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie)
- Patienten mit rheumatoider Arthritis unter Methotrexat-Behandlung
- Personen mit unausgewogener Ernährung
- Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie kann sich ein Folsäure-Mangel bemerkbar machen?

Ein Folsäure-Mangel kann sich in vielen Anzeichen und Beschwerden äußern:

- Erhöhtes Risiko für Missbildungen
- Blutarmut (Anämie)
- Chronische Müdigkeit
- Depressive Verstimmung
- Reizbarkeit
- Schwächung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Ungewollte Kinderlosigkeit (durch beeinträchtigte Fruchtbarkeit)
- Wachstumsverzögerung bei Kindern und Jugendlichen
- Erhöhter Gehalt an Homocystein im Blut

Warum ist Folsäure in der Schwangerschaft so wichtig?

Schwangere haben einen besonders hohen Folsäurebedarf. Bei einem Folsäuredefizit ist das Risiko erhöht, dass das Kind im Mutterleib bestimmte Fehlbildungen erleidet, allen voran sogenannte Neuralrohrdefekte. Am häufigsten ist die Spina bifida („offener Rücken"). Allerdings kann die dafür notwendige Folsäure-Menge mit der Nahrung kaum aufgenommen werden.
Fachleute empfehlen deshalb die zusätzliche Folsäure-Einnahme. Damit kann mindestens die Hälfte aller Neuralrohrdefekte vermieden werden. Bei Kinderwunsch soll mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis mit dem Aufbau der Folsäure-Reserve begonnen werden.

Welche Bedeutung hat Folsäure bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Folsäure ist am Abbau von Homocystein beteiligt. Eine optimale Folsäure-Versorgung senkt den Homocystein-Spiegel und kann so zum Schutz der Blutgefäße beitragen.