

folat



Forbered barnets helse i din kropp

**Planlegger du å bli gravid?**

**Tror du at du nettopp er blitt gravid?**

**Har du nettopp fått vite at du er gravid?**

Da anbefales du å ta en tablett som inneholder 0,4 mg folat hver dag fra en måned før forventet befruktning, og i graviditetens første to til tre måneder. Dersom du ikke har tatt folat-tabletter før befruktning, skal du begynne så snart graviditeten antas eller oppdages.

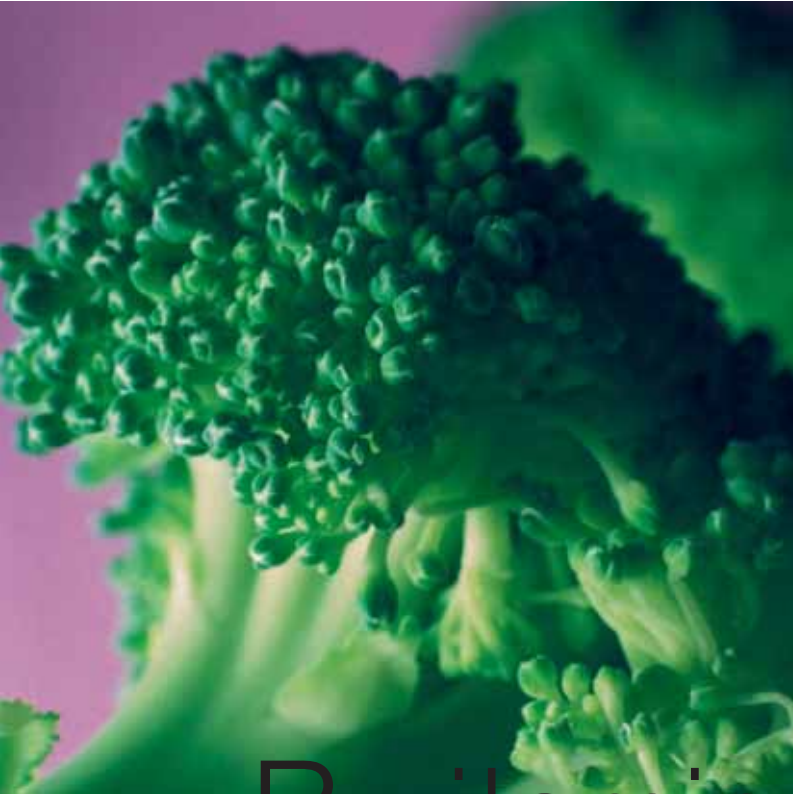
### **Hva er folat?**

Folat er et B-vitamin. Andre navn på dette B-vitaminet er folacin, folinsyre og folsyre. Folat finnes i blant annet brokkoli, spinat og andre dypgrønne grønnsaker, sitrusfrukter, bønner og grove kornvarer.

### **Hvorfor er folat viktig i forbindelse med graviditet?**

Forskning har vist at risikoen for å få et barn med ryggmargsbrokk blir mindre hvis du får i deg tilstrekkelig med folat. Ryggmargsbrokk tilhører en type misdannelser som på fagspråket kalles nevrالرørdefekter. I Norge fødes det om lag 60 barn i året med slike misdannelser. Arv er en annen viktig faktor som kan spille inn ved utviklingen av nevrالرørdefekter hos fostre.





B-vitamin

## **Hvor mye folat trenger du?**

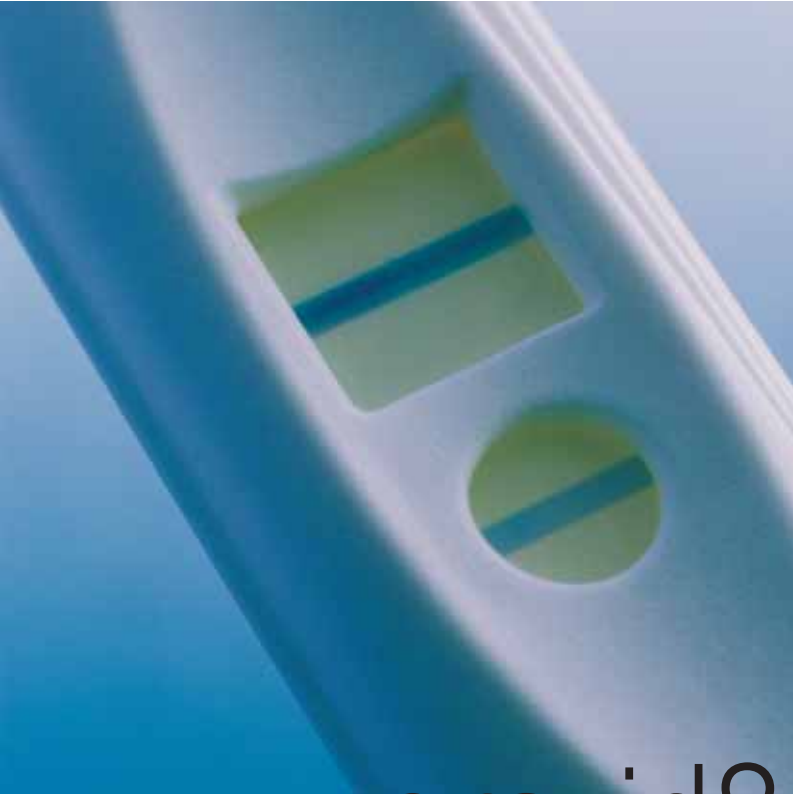
Du som planlegger graviditet eller som kan regne med å bli gravid, anbefales et daglig folatinntak på 0,4 milligram (400 mikrogram). De aller fleste kvinner i Norge får ikke i seg så mye folat gjennom maten. Derfor anbefaler Sosial- og helsedirektoratet at alle kvinner i denne gruppen tar et daglig folattilskudd i form av en tablett som inneholder 0,4 milligram. I tillegg er det viktig å spise folatrike matvarer.

## **Når i graviditeten skal du ta folattabletter?**

Lukkingen av ryggmargen skjer helt i begynnelsen av svangerskapet. Derfor skal du ta folattilskudd daglig i en måned før befruktning og i graviditetens første to til tre måneder. Befruktning skjer rundt 14 dager etter første menstruasjonsdag. Dersom du ikke har tatt folattabletter før graviditeten, skal du begynne så snart graviditeten antas eller er kjent.

Ikke alle graviditeter er planlagte, og ikke alle kvinner blir gravide når de ønsker det. Det anbefales at alle kvinner som planlegger å bli gravide, eller som ikke bruker prevensjon, tar en tablett i hele den perioden de kan bli gravide. Det er en god tommelfingerregel å starte med folattabletter når du slutter å bruke prevensjon.





gravid?

## **Er det noen som bør ta tabletter som inneholder mer enn 0,4 milligram folat?**

Du som bruker visse typer medisiner, for eksempel medisiner i forbindelse med epilepsi, kan ha behov for folattabletter som inneholder mer enn 0,4 milligram.

Du som har barn med nevrالرørsdefekt, som selv har nevrالرørsdefekt, eller som har partner med nevrالرørsdefekt, har behov for tabletter som inneholder mer enn 0,4 milligram.

Du bør ikke ta en større døgndose enn 0,4 milligram folat uten å ha fått råd om dette av din lege.

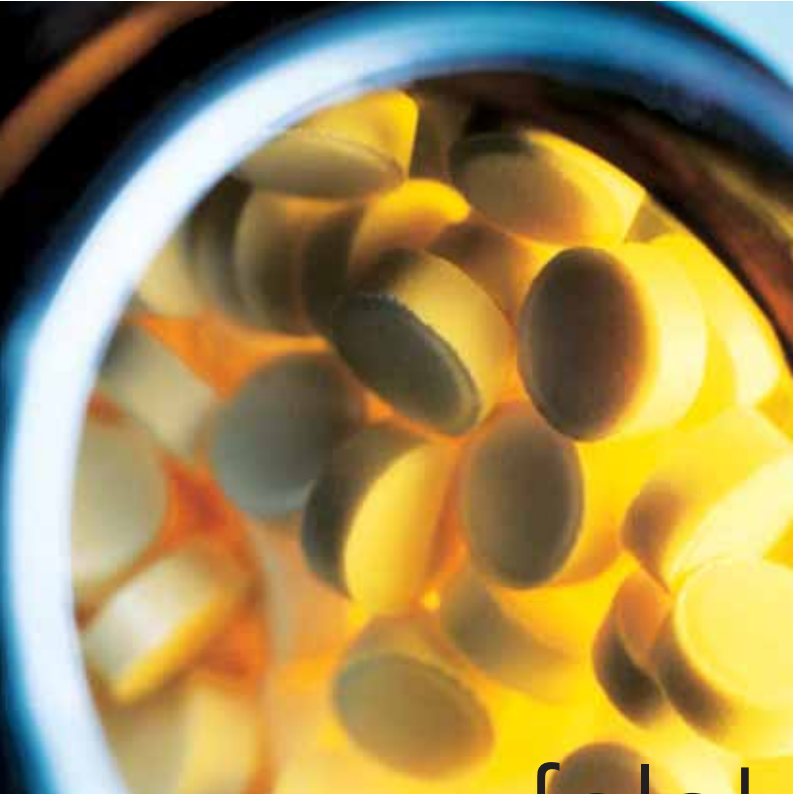


## **Hvor får du tak i folattabletter?**

På apotek eller medisinutsalg kan du få kjøpt folattabletter på 0,4 milligram (400 mikrogram) uten resept.

## **Har folattabletter noen bivirkninger?**

Det finnes ingen kjente bivirkninger av folattabletter på 0,4 milligram døgndose i forbindelse med graviditet. Derimot kan det oppstå bivirkninger dersom du tar flere multivitamintabletter for å nå opp til anbefalt daglig folatdose, blant annet for høyt vitamin A-inntak. For høy vitamin A-dose er uheldig for fosteret. Det anbefales derfor å ta tabletter som bare inneholder folat.



folat



## Sosial- og helsedirektoratet

Folat september 2004

Sosial- og helsedirektoratet

Avd. for ernæring

[www.shdir.no](http://www.shdir.no) / [www.sef.no](http://www.sef.no)

Postboks 7000 St. Olavs plass 0130 Oslo

Telefon: 24 16 30 00

Telefaks: 24 16 30 01

Opplag: 25.000

Design: Tank Design AS

Foto: TinAgent/Guri Dahl

Trykk: Zoom Grafisk AS

Papir: 150g Gallery Silk

Hftet kan bestilles hos Sosial- og helsedirektoratet v/Trykksakekspedisjonen

E-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no)

Tlf: 24 16 33 68 Faks: 24 16 33 69

Ved bestilling, vennligst oppgi bestillingsnummer: IS-1198