

Geschäfte mit Schwangeren

Folsäure, ja – aber bitte günstig

In der Schwangerschaft kümmern sich Frauen besonders intensiv um ihre Gesundheit, vor allem um die Ernährung, schließlich isst das Ungeborene mit. Braucht, wer ein Kind möchte, eigentlich zusätzlich das B-Vitamin Folsäure?

Ohne Zweifel, Folsäure und das chemisch ähnliche Folat, das in vielen Lebensmitteln steckt, sind wichtig: Frauen, die schwanger sind oder es werden wollen, brauchen eine ausreichende Menge Folat. Das hilft, bestimmten schweren Schädigungen des Ungeborenen vorzubeugen. GPSP zeigt, wie es richtig geht.

Die Firma Merck bietet mit Femibion® 1 und 2 zwei spezielle Schwangerschaftspräparate an. Sie warnt: „Die ersten wichtigen Entwicklungsschritte des Kindes spielen sich zu einem Zeitpunkt ab, zu dem viele Frauen noch gar nichts von ihrer Schwangerschaft wissen“.¹

Hierbei wird auf sogenannte Neuralrohrdefekte angespielt. Aus dem Neuralrohr entstehen zwischen dem 19. und 28. Tag der Schwangerschaft beim menschlichen Embryo, wie bei allen Wirbeltieren, das Rückenmark und das Gehirn. Es ist erwiesen, dass bei Folatmangel der Mutter häufiger Fehlbildungen dieser wichtigen Struktur beim Embryo vorkommen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ab vier Wochen vor der möglichen Empfängnis eine tägliche Einnahme von 400 µg Folat oder Folsäure – und zwar zusätzlich zu der Folatmenge von etwa 200 µg, die wir im Schnitt ohnehin mit der normalen Nahrung aufnehmen.²

Dem Slogan der Firma Merck möchte GPSP an dieser Stelle nicht grundsätzlich widersprechen. In der Tat gilt die Notwen-

- *Bei Kinderwunsch sollte auf eine folat- bzw. folsäure-reiche Ernährung geachtet werden.*
- *Wenn das nicht möglich ist, sollten zur normalen Nahrung täglich 400 µg Folsäure zusätzlich eingenommen werden.*
- *Wird die Schwangerschaft erst spät erkannt, ist in den ersten drei Monaten sogar die tägliche Einnahme von 800 µg Folsäure empfehlenswert, damit im Körper schnell ein hoher Folat Spiegel erreicht wird.*

digkeit einer ausreichenden Folsäure-Versorgung vor und in der Schwangerschaft als bewiesen. So ging in Ländern, die per Gesetz Mehl mit Folsäure anreicherten, die Häufigkeit von Neuralrohrdefekten zurück. Es gibt also gute Argumente für Folsäure. So sieht es auch das Bundesinstitut für Risikobewertung.³

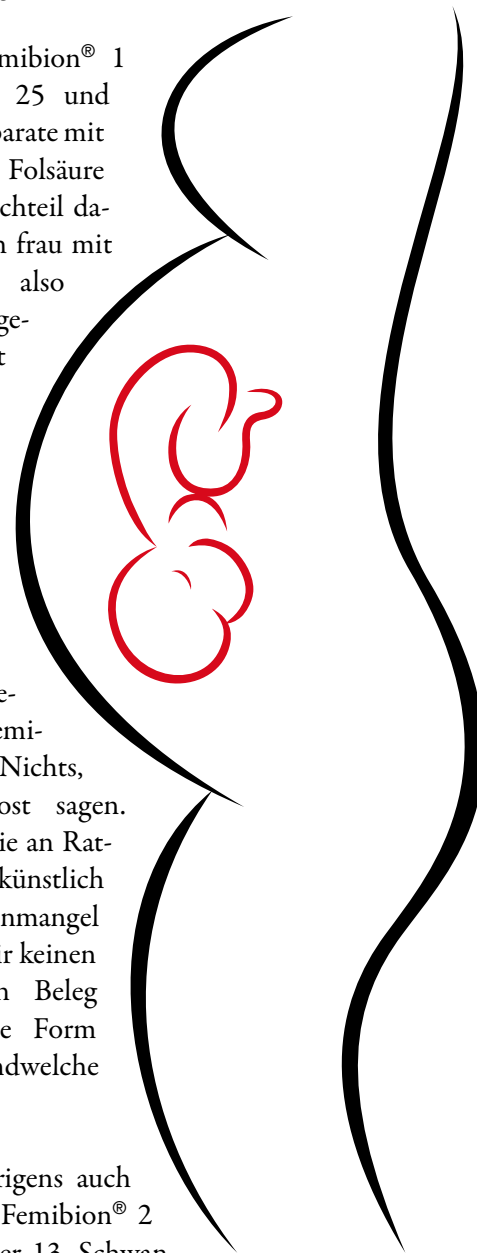
Warum greift GPSP das Thema auf? Weil es Geldschneiderei ist, wenn für hochsensible Zielgruppen wie schwangere Frauen vergleichsweise teure Nahrungsergänzungsmittel beworben werden. Im Fall von Femibion® suggerieren Produktname und

Werbestrategie, dass Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft genau dieses – und nur dieses Produkt – benötigen.

60 Tabletten Femibion® 1 kosten zwischen 25 und 37 €. Andere Präparate mit derselben Menge Folsäure kosten einen Bruchteil davon. So kann sich Frau mit gutem Gewissen also auch in der Drogerie preisbewusst entscheiden.

Und was hat es mit der patentgeschützten „Premium-Folsäureform Metafolin®“ auf sich, die Merck als Besonderheit von Femibion® anpreist? Nichts, kann Frau getrost sagen. Außer einer Studie an Ratten, die einen künstlich erzeugten Folinmangel hatten,⁴ finden wir keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass diese Form der Folsäure irgendwelche Vorteile bietet.

Dasselbe gilt übrigens auch für das Präparat Femibion® 2 (von Merck ab der 13. Schwangerschaftswoche und für die Stillzeit empfohlen), das neben einer Tagesdosis Folsäure zusätzlich aus Fischöl gewonnene Omega 3-Fettsäure enthält. Für einen Nutzen von zusätzlicher Fischöl-



Folsäure und Folat

kommen in vielen Lebensmitteln vor. Als Arzneimittel wird dagegen in der Regel die reine Folsäure verwendet, da sie leicht herzustellen ist und lange stabil bleibt. Folsäure wird im Körper in die Wirkform Folat umgewandelt

Einnahme in der Schwangerschaft gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg.

Und wenn jemand gar keine Tabletten schlucken will? Das geht ebenfalls, auch wenn man mit den nebenwirkungsfreien Tabletten auf der sicheren Seite ist. Eine Folat-orientierte Ernährung ist durchaus möglich. Es gibt zahlreiche natürliche Folsäurelieferanten. Weizenkleie bietet bis zu 330 µg Folsäure je 100 g Rohgewicht. Auch grünes Gemüse enthält Folsäure und Folat, vor allem Spinat und Salate. Aber aufgepasst! Folat ist gegenüber Hit-

ze, Licht und Luft empfindlich. Daher sollten Sie das Grünzeug beim Zubereiten nur kurz und unzerkleinert waschen, danach besser gedünstet als gekocht essen und nicht lange warmhalten. Tomaten, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen und Weizenkeime sowie Kartoffeln, Leber und Ei liefern ebenfalls reichlich Folat.

Und wem das zu unübersichtlich oder zu aufwendig ist? Sie können längst mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel kaufen, zum Beispiel Brot. Es ist dann entsprechend gekennzeichnet.

Wieviel man täglich davon braucht, steht in einer Tabelle auf der Verpackung. Das heißt, wenn Sie gezielt Ihre Lebensmittel auswählen, können Sie mehr Folsäure aufnehmen. Tabletten können so überflüssig werden.

- 1 www.femibion.de/folsaeure-und-metafolin.html (Abruf 7.6.2015)
- 2 www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-neue-referenzwerte-fuer-folat
- 3 www.bfr.bund.de/cm/350/schwanger-werden-aber-nicht-ohne-folsaeure.pdf
- 4 Pérez-Conesa D u.a. (2009) Eur J Nutr; 48, S. 365

GEPANSCHTES

Behörde deckt kriminelle Panscher

Das ist besorgniserregend – und gefährlich: Drei von vier überprüften Nahrungsergänzungsmitteln, die als Schlankheitsmittel propagiert werden, enthalten Wirkstoffe, die nicht auf der Verpackung stehen. Dies stellte das Schweizerische Heilmittelinstitut swissmedic fest, als es 61 Produkte überprüfte, die überwiegend aus Fernost kamen. Aber wie die riskanten Mittel heißen, verschweigt sie.

In einem Kaffeegetränk entdeckten die Fahnder sogar 45 mg Sibutramin pro Kaffeebeutel – „eine lebensgefährliche Dosis“, so swissmedic.¹ Der Grund: 45 mg ist die dreifache Menge der (früheren) maximalen Tagesdosis eines Mittels gegen Übergewicht (Reductil®), das wegen seiner Schädlichkeit aber seit Jahren verboten ist. Auch das ist besorgniserregend: Die schweizerische Behörde stellt zwar fest, dass solche Mittel, die meist auf dem Postweg ins Haus kommen, eine Gefahr für das Leben der Anwender bedeuten. Jedoch nennt sie – wie bei den übrigen der Panscherei überführten Pro-

dukte – keine Namen, auch nicht den Namen des als „lebensgefährlich“ eingestuften Kaffeegetränks. GPSP sieht darin einen eklatanten Verstoß gegen die Grundprinzipien des Verbraucherschutzes. Die Behörde schützt durch ihr Schweigen die Verkaufsinteressen krimineller Anbieter. Wer das Kaffeepulver und ähnliche Produkte bereits bestellt oder zu Hause hat, bekommt keine Chance, die Ware als lebensgefährlich zu erkennen (und zu entsorgen).

Sibutramin ist der am häufigsten gefundene Wirkstoff chemischer Herkunft in gepansch-

ten Schlankheitsmitteln (GPSP 5/2013, S. 24). Weil es Herz und Kreislauf schädigen kann (etwa Herzinfarkt, Herzstillstand), darf Sibutramin weltweit nicht mehr verkauft werden. Der Wirkstoff war ursprünglich als Mittel gegen Depression vorgesehen, wurde anschließend jedoch – wahrscheinlich wegen besserer Marktchancen – gegen Übergewicht beworben und vermarktet (GPSP 1/2010, S. 8).

Dass Sibutramin ein leidiges Dauerthema in unserer Rubrik „Gepanschtes“ ist, macht die weltweite Ohnmacht der Aufsichtsbehörden deutlich. Nahrungsergänzungsmittel werden rund um den Globus per Internet vertrieben. Daher müssten Behörden international koordiniert über illegale Panschereien informieren. Swissmedic hingegen gibt öffentliches Geld für