

Zašto je važna folna kiselina?

Istraživanja su pokazala da je folna kiselina posebno važna za trudnice jer njen nedostatak u prvim tjednima trudnoće može izazvati teška oštećenja novorođenčeta te se redovito preporučuje trudnicama kao preventivna mjera

Folna kiselina je drugi, poznatiji naziv za vitamin B9 koji je član vitamina B-kompleksa. Prvenstveno je neophodna za sintezu DNK i konverziju nekih aminokiselina, a njen nedostatak može dovesti do anemije. U prirodnom obliku, folna kiselina dolazi kao poliglutamat. Od namirnica, bogati izvori folne kiseline su jetrica i druge iznutrice, zeleno povrće, kvasac, žitarice i orasi. Preporučene dnevne količine (RDA) za odrasle iznose 150 - 200 µg folata.

Folna kiselina važna je u sintezi nukleinskih kiselina i održavanju normalne eritropoeze i zbog toga prilikom nedostatka folne kiseline u organizmu može doći do tzv. megaloblastične anemije i problema s probavom.

Ako ne unosite dovoljnu količinu folne kiseline putem hrane, možete je uzeti kao dijetetski dodatak.

Zašto je tako važna za trudnice?

Istraživanja su pokazala da je folna kiselina posebno važna za trudnice jer njen nedostatak u prvim tjednima trudnoće može izazvati teška oštećenja novorođenčeta, te se redovito preporučuje trudnicama kao preventivna mjera. Dovoljna dnevna količina smanjuje rizik deformacije fetusa vezane uz središnji živčani sustav. Mnogi ginekolozi savjetuju pacijenticama koje žele zatrudnjeti da nekoliko mjeseci prije trudnoće pojačaju dnevni unos folne kiseline. To je od posebne važnosti za žene koje su koristile kontracepcijske pilule jer njihova uporaba smanjuje razinu folne kiseline.

Tegobe koje ublažava

Također, medicinska istraživanja pokazuju kako folna kiselina može spriječiti prirođene defekte srca, udova te lica. Ona također, dokazano je, pomaže u prevenciji raka grlića maternice i debelog crijeva i srčanih bolesti.

Kao dodatak prehrani, kod starijih osoba poboljšava pamćenje i intelektualne kapacitete te može ublažiti simptome nekih alergija.

Manjak folne kiseline čest je kod alkoholičara, srčanih, jetrenih i bubrežnih bolesnika, oboljelih od leukemije i starijih ljudi. U zapadnom svijetu nedostatak folne kiseline u organizmu je sve češći problem jer mnogi ljudi ne jedu dovoljno sirovog lisnatog povrća.