



Φυλλικό Οξύ

**Μεγαλύτερη σημασία
από το φύλο,
έχει το φυλλικό.**





Εάν επιθυμείτε ένα μωρό ή σχεδιάζετε να μείνετε έγκυος, είναι σημαντικό να φροντίσετε έγκαιρα την καλή υγεία του μωρού που θα γεννηθεί. Η πρώτη σας κίνηση λοιπόν είναι να συμβουλευτείτε το γυναικολόγο σας.

Συνιστάται επίσης να ακολουθείτε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, να γυμνάζεστε τακτικά, ώστε να διατηρείστε σε καλή φυσική κατάσταση και να προσλαμβάνετε τις συνιστώμενες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Ειδικότερα, για τις γυναίκες που επιθυμούν ένα παιδί και για την καλή υγεία της μητέρας αλλά και του μωρού, οι Διεθνείς Υπηρεσίες Υγείας, οι περισσότερες Δημόσιες Υπηρεσίες Υγείας σε όλο τον κόσμο, αλλά και πολλοί Διεθνείς Οργανισμοί συστήνουν μέσω κατευθυντήριων οδηγιών την ημερήσια πρόσληψη **400μg φυλλικού οξέος** αλλά και **2μg βιταμίνης B12** για την πρόληψη πιθανών επιπλοκών κατά την κύηση.

Τι είναι το Φυλλικό Οξύ;

Το **φυλλικό οξύ** είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη της οικογένειας των βιταμινών B (βιταμίνη B9). Το φυλλικό οξύ είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για τον άνθρωπο, που θα πρέπει να το παίρνει καθημερινά από την τροφή του. Απαντάται ευρέως σε πολλά τρόφιμα, όπως το συκώτι, τα φρέσκα λαχανικά και τα φρούτα, το ψωμί ολικής αλέσεως, οι πατάτες και άλλα, με διαφορετικές μορφές, οι περισσότερες εκ των οποίων είναι παρούσες σαν ασταθή και ευκόλως οξειδούμενα μόρια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα περισσότερο από το 50% του φυλλικού οξέος των τροφίμων να χάνεται κατά τη διαδικασία της προετοιμασίας και του μαγειρέματος.

Γιατί το Φυλλικό Οξύ είναι σημαντικό;

Το φυλλικό οξύ παίζει ουσιαστικό ρόλο στη βιοσύνθεση του RNA και του DNA, τα οποία είναι απαραίτητα για την κυτταρική διαίρεση. Έτσι, το φυλλικό οξύ βοηθά τον οργανισμό να δημιουργήσει νέους ιστούς αλλά και στην ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης και του εγκεφάλου του εμβρύου πριν γεννηθεί. Πληθώρα δημοσιευμένων διεθνών μελετών δείχνουν ότι η καθημερινή πρόσληψη επαρκούς ποσότητας φυλλικού οξέος από γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και εγκύους, μπορεί να προλάβει, σε σημαντικό ποσοστό, πιθανές γενετικές ανωμαλίες στο έμβρυο, ιδιαίτερα δε δυσπλασίες του νευρικού σωλήνα.

Πόσο Φυλλικό Οξύ πρέπει να παίρνω;



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και η διατροφή μπορεί να μην επαρκεί, ιδιαίτερα στις περιόδους της ζωής όπου οι απαιτήσεις είναι αυξημένες. Το **συνθετικό φυλλικό οξύ** των συμπληρωμάτων διατροφής, με την υψηλή βιοδιαθεσιμότητά του, αποτελεί έναν από τους ιδανικότερους και αποτελεσματικότερους τρόπους για την αύξηση των επιπέδων του φυλλικού οξέος ενός σημαντικού τμήματος του γενικού πληθυσμού. Σύμφωνα με τις συστάσεις των Διεθνών Οργανισμών Υγείας και τις σχετικές Διεθνείς Κατευθυντήριες Οδηγίες (Guidelines), οι γυναίκες που επιθυμούν να τεκνοποιήσουν, θα πρέπει να λαμβάνουν προ της σύλληψης ένα καθημερινό συμπλήρωμα **400 μg φυλλικού οξέος και 1,8-2,4 μg Βιταμίνης B12** για την πρόληψη πιθανών ελλειμμάτων της σπονδυλικής στήλης και του νωτιαίου μυελού του εμβρύου, όπως η δισχιδής ράχη, καθώς και συγγενείς καρδιοπάθειες, λαγωχειλία (λυκόστομα) και άλλες συγγενείς ανωμαλίες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Τα συνιστώμενα επίπεδα πρόσληψης φυλλικού οξέος είναι:

Ηλικία (Έτη)	Μη έγκυες (μg/ημέρα)*	Έγκυες (μg/ημέρα)	Γαλουχία (μg/ημέρα)
14-18	400	600	500
19+	400	600	500

Πηγή: Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των Η.Π.Α.

*μικρογραμμάρια/ημέρα (1μg = 0,001mg, 400μg = 0,4 mg)





ΠΙΝΑΚΑΣ 2:

Παραδείγματα πηγών φυλλικού οξέος από τη διατροφή

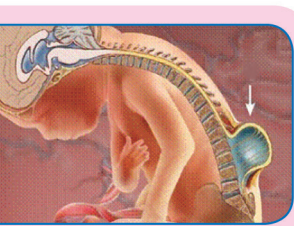
ΤΡΟΦΙΜΟ	Μικρο- γραμμάρια	% Ημερήσια Διατροφική Αξία (ΗΔΑ)
Πρωινό με δημητριακά εμπλουτισμένα με 100% της ΗΔΑ, ¾ κούπα	400	100
Μοσχαρίσιο συκώτι, μαγειρεμένο, 3 ουγκιές (~85 gr)	185	45
Μαυρομάτικα φασόλια, μαγειρεμένα, ½ κούπα	105	25
Σπανάκι κατεψυγμένο μαγειρεμένο, ½ κούπα	100	25
Σπαράγγια βρασμένα, 4 τεμάχια	85	20
Ρύζι λευκό μακρύκκοκο, εμπλουτισμένο, μαγειρεμένο, ½ κούπα	65	15
Σπανάκι ωμό, 1 κούπα	60	15
Μπρόκολα κατεψυγμένα, μαγειρεμένα, ½ κούπα	50	15
Μπρόκολα ωμά, 2 τεμάχια	45	10
Αβοκάντο ωμό, ½ κούπα	45	10
Φιστίκια, 1 ουγκιά (~ 30 gr)	40	10
Μαρούλι, 1 ουγκιά (~ 30 gr)	40	10
Τοματοχυμός κονσερβοποιημένος, 6 ουγκιές (~ 170 gr)	35	10
Χυμός πορτοκαλιού, ¾ κούπα	35	10
Πορτοκάλι φρέσκο, 1 μικρό τεμάχιο	30	8
Αυγό, 1 μεγάλο τεμάχιο	25	6
Μπανάνα ωμή, 1 μεσαία	20	5
Ψωμί εμπλουτισμένο, 1 φέτα	20	5

Πηγή: National Institute of Health (Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των Η.Π.Α.
- Παράρτημα συμπληρωμάτων διατροφής)

Η % ΗΔΑ είναι μια τιμή αναφοράς, που βοηθάει τους καταναλωτές να προγραμματίσουν μια υγιεινή διατροφή. Ένα τρόφιμο με 5% ΗΔΑ ή λιγότερο αποτελεί μια χαμηλή πηγή, ενώ ένα τρόφιμο με 10% έως 19% είναι μια καλή πηγή. Το τρόφιμο που προσφέρει 20% και περισσότερο, αποτελεί μια άριστη πηγή του συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού.

Ποιός χρειάζεται το Φυλλικό Οξύ;

Το συνθετικό φυλλικό οξύ των συμπληρωμάτων διατροφής με την υψηλή βιοδιαθεσιμότητά του αποτελεί έναν από τους ιδανικότερους και αποτελεσματικότερους τρόπους για την αύξηση των επιπέδων του φυλλικού οξέως ενός σημαντικού τμήματος του γενικού πληθυσμού. Ειδικότερα για τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας υπάρχει η σύσταση των Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας των περισσότερων ανεπτυγμένων χωρών, σύμφωνα με την οποία **όλες οι γυναίκες που είναι υποψήφίες για εγκυμοσύνη θα πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά 400μg (0,4mg)**



συνθετικού φυλλικού οξέος για την πρόληψη των ελλειμμάτων του νευρικού σωλήνα του εμβρύου σε περίπτωση μελλοντικής κύησης. Ισχυρά επιστημονικά στοιχεία καταδεικνύουν ότι γυναίκες που λαμβάνουν συμπληρώματα φυλλικού οξέος στην περίοδο της σύλληψης, μειώνουν έως και **72%** τον κίνδυνο να γεννήσουν μωρά με

Δυσπλασίες Νευρικού Σωλήνα (ΔΝΣ).

Η δόση των 400μg φυλλικού οξέος είναι αδιαμφισβήτητη από τους Διεθνείς Οργανισμούς.

Πώς μπορώ να προσλάβω το Φυλλικό Οξύ;

Το **φυλλικό οξύ** απαντάται ευρέως στις τροφές και οι καλύτερες πηγές πρόσληψής του είναι τα δημητριακά, το ψωμί ολικής αλέσεως, τα φρέσκα λαχανικά, όπως σπανάκι, φασόλια, λάχανο, ραδίκια, μπρόκολα, σπαράγγια, καθώς και τα φρούτα όπως τα πορτοκάλια και οι μπανάνες. Επειδή ένα μεγάλο μέρος της ποσότητας του φυλλικού οξέος των τροφίμων χάνεται κατά την προετοιμασία, τη συντήρηση και το μαγείρεμα συνιστάται η αποφυγή του υπερβολικού βρασίματος ή μαγειρέματος των τροφών και η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών. Τα λαχανικά είναι προτιμότερο να μαγειρεύονται στον ατμό. Η

γυναίκα που επιθυμεί να κάνει παιδί θα πρέπει να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η καθαρή, βιοδιαθεσιμη πρόσληψη **400μg φυλλικού οξέος** ημερησίως.





folivit[®] B12

Φυλλικό Οξύ

Βιταμίνη B12

400μg

2μg

Το **Folivit B12** είναι συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει **φυλλικό οξύ 400μg** και **βιταμίνη B12 2μg** προσφέροντας τα πλεονεκτήματα του φυλλικού οξέος και της βιταμίνης B12 στον οργανισμό.

Η συνιστώμενη δοσολογία είναι ένα δισκίο ημερησίως πριν από ένα γεύμα.

Το **Folivit B12** διατίθεται από τα φαρμακεία σε **συσκευασία των 28 δισκίων**.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας.



ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΜΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΝ ΥΠΟΚΑΘΙΣΤΑ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.
Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ
ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ.

 **ITF Hellas**
Pharmaceuticals

Άρεως 103 & Αγίας Τριάδος 36, 175 62 Παλαιό Φάληρο, τηλ.: 210 9373 330, Fax: 210 9373 339
email: info@italfarmaco.gr, www.italfarmaco.gr
ΤΟΠΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΚΥΠΡΟΥ: Χ.Α.ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ & ΣΙΑ ΛΤΔ., ΤΗΛ: +357 22741741