

A folsav szupplementáció népegészségügyi lehetőségei



Dr. Klujber Valéria
ANTSZ - Országos
Gyermekegészségügyi Intézet,
Budapest

Velőcsőzáródási rendellenességek



Ismételt előfordulás megelőzése - 72%-ban
MRC-vitamin study (4mg/nap)

Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. MRC Vitamin Study Research Group. Lancet 1991 Jul 20;338(8760):131-7.

Elsődleges megelőzés - 80%-ig

Kettősvak placebo-kontrollált vizsgálat (0,8mg)
Czeizel AE, Dudas I. Prevention of the first occurrence of neural-tube defects by periconceptual vitamin supplementation. N. Engl. J. Med. 1992;27(26):1832-5.

Lehetőségek az elsődleges megelőzésre

1. Várandósságot tervezők szedjenek 400ug folsavat tartalmazó multivitamint
2. Liszt (más élelmiszer) foláttal való dúsítása
3. Több magas folát-tartalmú étel fogyasztása



Periconcepcionalis multivitamin

Előnyei:

Nagyobb adagban jut el, egyéni adagolást tesz lehetővé.
Hypospadiasis és egyes vitiumok kialakulása is ritkább
(Czeizel, Dudás 1992. Ormond et al. 2009.)



Hátrányai:

A várandósságok 40-50%-a nem tervezett.
Drága, egyéni költséget igényel.

Foláttal való dúsítás

USÁ-ban $140\mu\text{g}/100\text{g}$ liszt, Chilében $220\mu\text{g}/100\text{g}$ liszt



Előnyei:

Olcsó, mindenkire eljut a célcsoportban (akik nem tervezik a gyermeküket: 40-50%)

Nagyobb folát-hiányban jobb eredmények!

Hátrányai

Mindenkire (nem csak a célcsoporthoz) eljut, így egyes esetekben túladagolás lehet: lásd később

A betegségek monitorozása szükséges!

Nemzetközi tapasztalatok

USA, Kanada, Ausztrália, Chile, Csehország -
kötelező fortifikáció: 15-55%-os csökkenés a
NTD gyakoriságában

Hollandia (Svájc, Anglia, Írország stb.) -
szupplementáció népszerűsítése
maximum 43%-os csökkenés

Málta - táplálkozási ajánlás

6 európai országban (Magyarországon) nincs
hivatalos egészségpolitika

Preventing Birth Defects

Folic Acid

A Guide for
OB/GYN
Health
Practitioners
and Educators



The U.S. Public Health Service recommends that all women who are capable of becoming pregnant consume folic acid every day to reduce their risk for having a pregnancy affected with spina bifida, anencephaly, or other neural tube defects (NTDs).

Taken periconceptionally, folic acid, a B vitamin, can prevent 50%-70% of NTDs. Folic acid also decreases blood homocysteine levels and may reduce the risk for cardiovascular disease and some cancers.

Did you know?

Only 10%-15% of women know that they need folic acid before and in the first weeks of pregnancy.

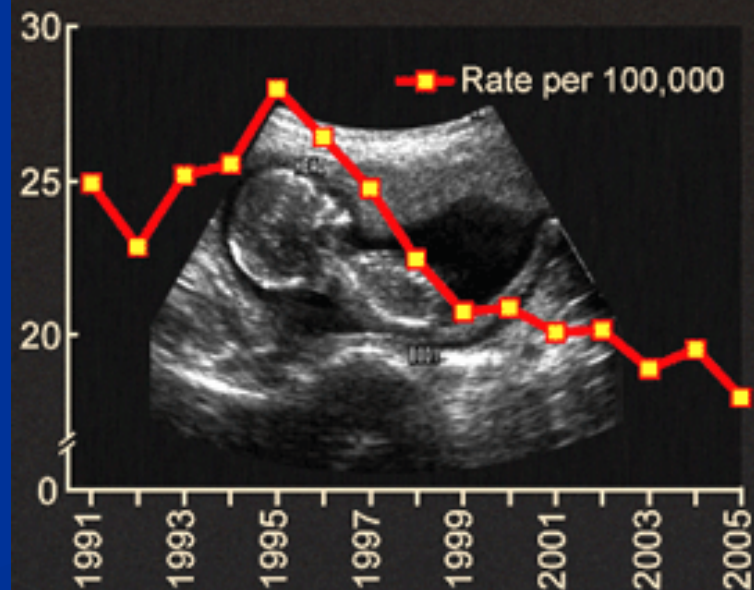
Women report that they are more likely to consume folic acid if encouraged by their health care provider.

Timing and Dosage

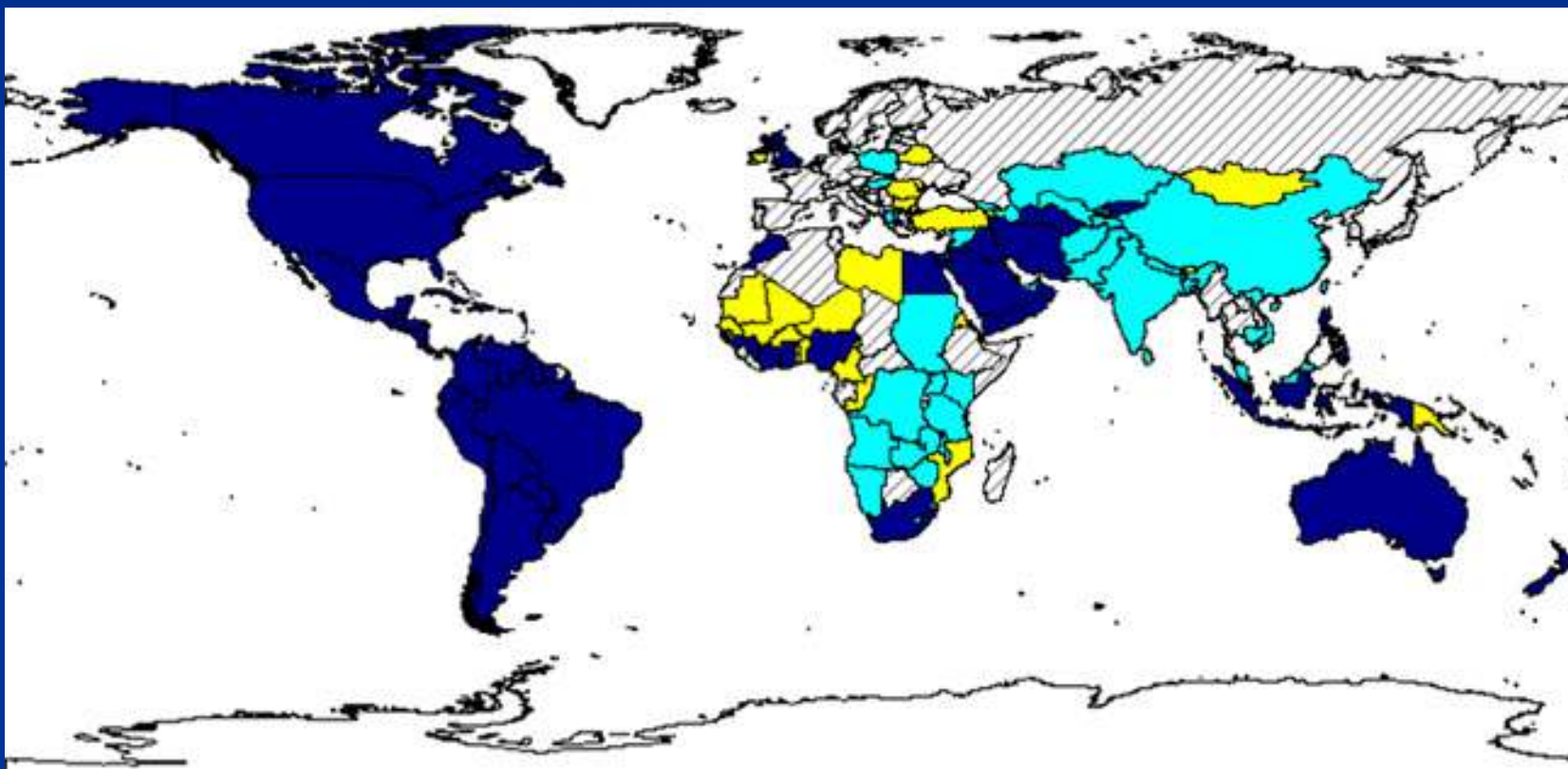
- Every day! NTDs occur approximately 3-4 weeks after conception, before most women realize they are pregnant.
- Regardless of pregnancy intention: About half of pregnancies are unplanned.
- 400 mcg (0.4 mg) of folic acid every day for all women who are capable of becoming pregnant.
- To prevent recurrence: 4,000 mcg (4.0 mg) of folic acid. Women who have had a previous NTD-affected pregnancy should plan their pregnancies so they can get a prescription for 4,000 mcg every day before becoming pregnant.

Szupplementáció népszerűsítése

Trends in Spina Bifida United States, 1991-2005



A liszt vassal és/vagy folsavval való dúsításának helyzete a világon - 2009



Kötelező dúsítás, önkéntes dúsítás, tervezett dúsítás

A kötelező dúsítás mellékhatásai

Jók:

Szív- érrendszeri betegségek (infarktus és folát-szint között fordított összefüggés, ugyanakkor kétes populáció-szintű eredmények)

Neuroblasztóma gyakorisága 60%-kal csökkent (tízezrelékes nagyságrend)

Emlőrák (2006-os meta-analízis szerint)

Rosszak:

Elfedi a B12-hiányt

Vastagbél-rák (USA-ban, Kanadában, Chilében igazolták, 2,9 RR)

Prosztata rák (USA-vizsgálatban 2,6 RR 2009-ben)

Iker-terhesség gyakorisága nőhet (?)

Gyógyszer interakciók (anticonvulzívumok, folát-antagonisták)

Magyarországi helyzet

A nők (82%-ban) tudnak a folsav hatásáról, ennek ellenére nagyon kevesen szedik (9%) a megfelelő időszakban.

Táplálkozási vizsgálatok szerint többségünk folsav-hiányos (is). Folsav-szint vizsgálat kevés van, de ugyanezt igazolja.

Gyakori multivitamin-szedés (30%).

Nőgyógyászati „ajánlás” létezik.



Köszönöm a figyelmet!

