

# Prekoncepcionális prevenció - módszer, lehetőségek, helyzet – II.



Dr. Klujber Valéria  
ANTSZ - Országos  
Gyermekegészségügyi Intézet,  
Budapest

# Prekoncepcionális gondozás

- 1) tudatos családtervezés
- 2) környezeti toxinok és teratogének
- 3) táplálkozás és folsav
- 4) genetika
- 5) dohányzás, alkohol
- 6) betegségek, gyógyszerek
- 7) infekciók, vakcináció
- 8) pszichoszociális törődés

(Morbidity and Mortality Weekly Report, CDC, April 21, 2006 / Vol. 55 / No. RR-6, Recommendations to Improve Preconception Health and Health Care — United States)

# Lehetőségek a folsav-ellátottság növelésére

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



# Perikoncepcionális 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, mindenkihez eljut a célcsoportban (akik nem tervezik a gyermeket:40-50%)

Nagyobb folát-hiányban jobb eredmények!

## Hátrányai

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

A betegségek monitorozása szükséges!

# Nemzetközi tapasztalatok

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

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

Málta, Finnország  
- táplálkozási ajánlás





# A kötelező dúsítás mellékhatásai

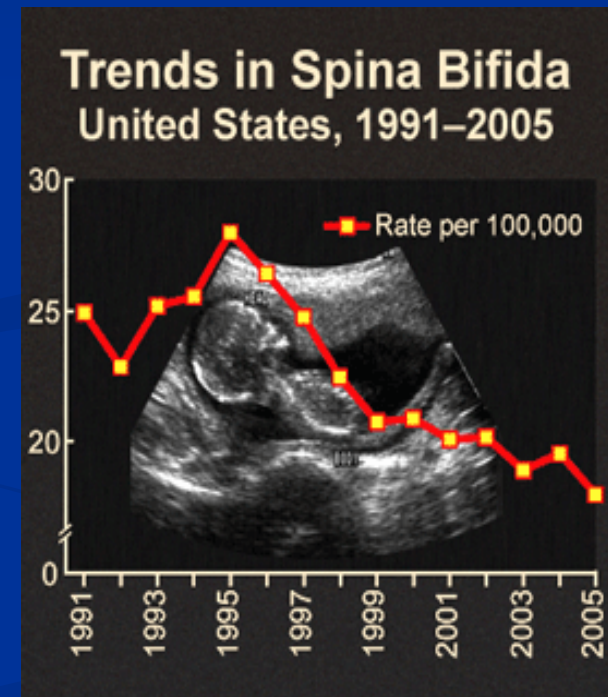
**Jók:**

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

Neuroblasztóma gyakorisága 60%-kal csökkent

Emlőrák (2006-os meta-analízis szerint)

Alzheimer (szupplementáltakban 55%-kal kisebb esély, folát-hiányosak 3,5x RR)



# A kötelező dúsítás mellékhatásai

## 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 fólsav hatásáról, ennek ellenére nagyon kevesen szedik (9%) a megfelelő időszakban.

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

MTHFR polimorfizmus - 11% homozigóta.

Gyakran szednek multivitamint (30%).

Nőgyógyászati ajánlás létezik.

# Terv

- Be kellene vezetni a liszt kötelező dúsítását – megfelelő vizsgálatok után.
- Egyértelmű üzeneteket kellene megfogalmazni a lakosság felé a perikonceptcionális (fólsav-tartalmú) multivitamin kedvező hatásairól. Elég a 12. hétig szedni!



# Köszönöm a figyelmet!

