

Abstrakt

Těhotenství je období, které klade zvýšené nároky na ženu. Ke zdárnému průběhu těhotenství přispívají správné stravovací návyky, zdravý životní styl, přiměřená tělesná aktivita, pobyt na čerstvém vzduchu, psychická pohoda. Ženám se doporučuje ještě před otěhotněním začít užívat suplement obsahující kyselinu listovou. Kyselina listová, neboli folát, je vitamín, řadící se do skupiny vitamínů B. Její potřeba v těhotenství je zvýšená, zejména na počátku, kdy se její relativní či absolutní nedostatek může projevit různými těhotenskými patologiemi, mnohdy i fatálními. Přesné souvislosti nejsou zatím úplně známy. Řadou studií však byl prokázán protektivní účinek zvýšeného příjmu kyseliny listové v prekoncepčním období a během prvních týdnů těhotenství, a to zejména v prevenci výskytu vrozených vývojových vad neurální trubice. Příjem kyseliny listové před a během těhotenství je často deficitní, ani příjem v běžné populaci neodpovídá doporučeným referenčním hodnotám. Zlepšit ho lze zvýšeným příjmem potravin bohatých na folát, cíleným obohacováním potravin o tento vitamín či suplementací ve formě vitamínových preparátů. V době, kdy v ČR není povinnost obohacovat potraviny tímto vitamínem, je vhodné již před otěhotněním přijímat kyselinou listovou ve formě suplementu. Výzkumným šetřením pomocí tištěných dotazníků, které přímo v gynekologických ambulancích vyplnilo 348 těhotných žen, bylo zjištěno, že suplement obsahující kyselinu listovou neužívala před otěhotněním ani polovina z nich.

Klíčová slova: těhotenství, výživa, vrozené vývojové vady, kyselina listová, folát