

Profilaktyka niedoboru witamin z grupy B – witaminy B1 i B9 (kwas foliowy)

Witaminy z tej grupy wpływają na:

- właściwe funkcjonowanie procesów myślowych, pamięciowych – tak istotnych dla uczniów w procesie uczenia się;
- prawidłowy rozwój cewy nerwowej płodu – dlatego tak istotne jest przyjmowanie kwasu foliowego przez przyszłe mamy.

Witamina B1 jest niezbędna w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, serca i mięśni; jest również zaangażowana w produkcję czerwonych krwinek.

Niedobór powoduje:

- zaburzenia funkcji centralnego układu nerwowego objawiające się osłabieniem, zmęczeniem, **obniżeniem koncentracji**;
- niewydolność układu krążenia, zaburzenia akcji serca, układu pokarmowego

Kwas foliowy czyli witamina B9 potrzebna jest nie tylko przyszłej mamie ale każdemu z nas ponieważ jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania procesów i układów:

- nerwowego, zwłaszcza jego neuroprzekaźników (**procesy pamięci, myślenia, analizy itp.**)
- krwionośnego, zwłaszcza prawidłowego dojrzewania krwinek czerwonych
- rozrodczego, pokarmowego, odporności i wielu innych

Niedobór powoduje:

- zaburzenia mowy i wzroku
- drętwienie, mrowienie kończyn, osteoporozę
- zaburzenia pamięci i koncentracji
- osłabienie nastroju, apatie, depresje i przewlekłe zmęczenie

Dzienne zapotrzebowanie witaminy B9 to 180 – 200 µg



12 PRODUKTÓW BOGATYCH W KWAS FOLIOWY



SAŁATA



SZPARAGI



BROKUŁY



**PAPAJA I
POMARAŃCZ**



**NASIONA
I ORZECHY**



BRUKSELKA



**FASOLA, GROCH
SOCZEWICA**



BURAKI



AWOKADO



OKRA



PAPRYKA



KALAFIOR

Przyjmowanie kwasu foliowego -witaminy B9, jako profilaktyka wady cewy nerwowej u płodu.

Wady cewy nerwowej (bezmózgowie oraz przepukliny mózgu i rdzenia) to jedne z najpoważniejszych wad wrodzonych u dzieci. Noworodek dotknięty taką wadą **najczęściej umiera lub jest skazany na niepełnosprawność**. Powodem występowania wad cewy nerwowej jest przede wszystkim niedobór **kwasu foliowego**. Szacuje się, że w Polsce rodzi się od 2 do 3 noworodków z wadami cewy nerwowej na 1 000 urodzeń żywych, a częstość zgonów niemowląt z powodu rozszczepu kręgosłupa i wodogłowia jest wyższa niż w innych krajach. Do niedawna ograniczano się do profilaktyki wtórnej, zmierzającej do przerywania ciąży w przypadku wykrycia wad cewy nerwowej w badaniu prenatalnym.

Kwas foliowy, 1 mała tabletką zażywana przez kobiety w okresie rozrodczym pomaga prawidłowo zamknąć się cewie nerwowej, która stanowi **zaczątek mózgu zarodka i zamyka się do 28 dnia po zapłodnieniu**. Przyjmowanie kwasu foliowego zmniejsza o 70 % ryzyko wystąpienia wady. Często kobieta nie wie jeszcze, że jest w ciąży, dlatego ważne jest aby przyjmować kwas foliowy wcześniej przed planowaną ciążą, lub jako profilaktyka w razie wystąpienia nieplanowanej ciąży, która jest w wielu sytuacjach ogromnym stresem a narodziny chorego dziecka zwłaszcza z dużą wadą mózgowia tragedią dla całej rodziny.

Przyjmowanie 1 tabletki kwasu foliowego dziennie może temu zapobiec.

Suplementacja kwasu foliowego rekomendowana jest podczas ciąży i w czasie laktacji, dla niemowląt i małych dzieci, a także osób starszych, dla osób żyjących w ciągłym biegu narażonych na stres.

Szacuje się że 30 % osób starszych ma niedobory folianów. Ponieważ wchłanianie witamin jest procesem indywidualnym jeśli występują objawy wymienione wyżej należy niezwłocznie urozmaicić dietę oraz włączyć suplementację w postaci tabletek kwasu foliowego.

Pielęgniarka Szkolna
Joanna Masiuk-Lebiedź

Pedagog szkolny
Anna Szegiec-Tepper