

Tiedote
Helmikuu 2016

Uudet suositukset kehottavat kaikkia raskautta suunnittelevia naisia syömään foolihappolisää

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos julkaisi yhdessä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kanssa 22.1.2016 uudet ruokasuositukset lapsiperheille sekä raskautta suunnitteleville ja raskaana oleville naisille. Uusien suositusten mukaan jokaisen raskautta suunnittelevan naisen tulisi aloittaa foolihappolisän syöminen jo kaksi kuukautta ennen kuin ehkäisy jätetään pois. Sitä pitäisi jatkaa raskauden ensimmäisen kolmanneksen ajan. Suositeltava foolihappolisän vuorokausiannos on 400 µg.¹

Foliren foolihappovalmiste sisältää 400 µg foolihappoa

Apteekista saatava Foliren sisältää foolihappoa kaikille ihanteellisen minimimäärän eli 400 mikrogrammaa. Mikäli on syytä epäillä kuuluvansa riskiryhmään (ks. taulukko alla), saattaa foolihapon tarve olla suurempi. Tällöin tulee keskustella lääkärin kanssa sopivasta annostuksesta.

Foolihappo vaikuttaa hermostoputken sulkeutumiseen: jos sitä ei ole riittävästi, jää hermostoputki avonaiseksi. Riittävä foolihapon saanti on tärkeää sikiön keskushermoston kehitykselle. Suomalaisessa ravinnossa on folaattia keskimäärin niukasti, minkä vuoksi lisää suositellaan käytettäväksi. Folaatti on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini (B9-vitamiini), jota tarvitaan solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Vitamiinin tarve lisääntyy raskauden aikana. Ravinnossa esiintyvää vitamiinimuotoa kutsutaan folaatiksi. Foolihappo on folaattia vastaava synteettinen vitamiini, jota on vitamiinivalmisteissa ja muissa ravintolisissä sekä täydennetyissä elintarvikkeissa.



Uudet ruokasuositukset sisältävät muitakin muutoksia

Foolihappolisän käyttösuosituksen lisäksi uudet suositukset kehottavat raskaana olevia naisia välttämään lakritsin ja salmiakin syömistä. Myös vauvojen maisteluannosten ohjeistus on selkeytynyt: pienet annokset voi aloittaa jo neljän ja kuuden kuukauden välillä, sillä juuri siinä iässä maistelu tukee suoliston kypsymistä ja parantaa uusien ruokien sietokykyä. On kuitenkin muistettava, ettei maistelu korvaa imetystä. Suositukset korostavat lisäksi ruokailun iloa, yhteisiä, säännöllisiä aterioita ja monipuolista ruokavaliota.

Lisätiedot:

Merja Oksanen
Markkinointipäällikkö
Oy Verman Ab
merja.oksanen@verman.fi

Tuotekuvat ja -näytteet:

Piia Taimela
Markkinointikoordinaattori
Oy Verman Ab
piia.taimela@verman.fi

¹ THL [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille](#) 21.1.2016

Oy Verman Ab

Bethoverin markkinoija on kotimainen Oy Verman Ab. Vermanın tuotteisiin kuuluu resepti- ja itsehoitolääkkeitä, ravintolisä, haavanhoitotuotteita ja muita terveydenhuollon tarvikkeita. Lisätietoja osoitteessa www.verman.fi.

Nyt uusi virallinen suositus

Foolihappolisän käyttösuositus raskautta suunniteltaessa ja raskausaikana¹⁾

Kohderyhmä	Foolihappolisä	Valmisteen suositeltava käyttöaika
Kaikki raskautta suunnittelevat naiset	400 µg/vrk	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun.
Raskautta suunnittelevat naiset, joilla on – epilepsialääkitys – muut folaattitasoa laskevat tai folaatin tarvetta lisäävät lääkitykset (esim. metotreksaatti, pitkäaikainen sulfalääkitys, trimetopriimi, litium) – tyypin 1 tai 2 diabetes – painoindeksi ≥ 30 kg/m ² – suoliston imeytymishäiriö – alkoholin suurkulutusta tai – kauempana omassa tai puolison suvussa NTD.	400 µg/vrk tai suurempi annos lääkärin yksilöllisen arvion mukaan	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun.
Raskautta suunnittelevat naisen, kun – vanhemmilla on ollut yhteinen NTD-lapsi tai -sikiö, – vanhemmilla on ollut aiemman puolison kanssa NTD-lapsi tai -sikiö tai – vanhemmilla itsellään on ollut NTD.	4 mg/vrk Reseptilääke	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun.

Suomalaisten riittämättömän folaatin saannin vuoksi **kaikille raskautta suunnitteleville suositellaan foolihappolisän käyttöä** sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön ehkäisemiseksi (Neural Tube Defect, NTD). Foolihappolisän käyttö annostuksella **400 µg/vrk aloitetaan noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja valmisteen käyttöä jatketaan 12. raskausviikon loppuun**. Raskautta suunnitteleville, joilla on tavanomaista korkeampi NTD riski, suositellaan suurempaa annosta (ks. taulukko).



Foliren foolihappo 400 µg tabletti

1 tabletti päivässä.
Laktositon ja gluteeniton.
Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.
Pakkaus: 100 tablettia
Apteekista.