

Fólat

Fólat er B vítamín, oft nefnt fólásín eða fólínsýra. Fólat dregur úr líkum á skaða í miðtaugakerfi fóstursins.



Best er að taka fólat í að minnsta kosti mánuð áður en meðganga hefst. Ef meðganga er hafin er þó engin ástæða til að hafa áhyggjur heldur einfaldlega byrja að taka fólattöflu og borða fólatrika fæðu.

Mælt er með að taka eina 400 míkrogramma fólattöflu daglega, að minnsta kosti fyrstu 12 vikur meðgöngunnar. Eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

Fólat er aðallega að finna í grænmeti, hnetum, baunum, sumum ávaxtategundum og í vítamínbættu morgunkorni.