



## بارداری و تغذیه: فولات و جلوگیری از نقص‌های لوله عصبی

### Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

و به مدت 3 ماه پیش از اینکه باردار شوید، هر روز مواد غذایی سرشار از فولات مصرف کنید.

اگر باردار شدید، همچنان هر روز در طول دوره بارداری خود و نیز 4 تا 6 هفته بعد از آن، یا تا زمانی که به نوزادتان شیر می‌دهید، به مصرف مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک ادامه دهید.

از آنجا که بسیاری از موارد بارداری به صورت برنامه‌ریزی نشده اتفاق می‌افتند، اهمیت دارد که تمام زنانی که امکان باردار شدن دارند، به فکر مصرف روزانه مولتی ویتامین حاوی با اسید فولیک باشند. مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک، سایر مواد مغذی مورد نیاز برای یک بارداری سالم را نیز برای شما فراهم می‌کند. وقتی قصد انتخاب مولتی ویتامین را دارید، موردی را انتخاب کنید که حاوی ویتامین B12 نیز باشد. ویتامین B12 همراه با فولات، DNA را تشکیل می‌دهند.

بعضی از مولتی ویتامین‌ها بیش از 400 میکروگرم (0.4 میلی‌گرم) اسید فولیک دارند. کمی بیشتر بودن مقدار اسید فولیک خطرناک نیست، اما مقدار زیاد اسید فولیک می‌تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی شود. روزانه بیش از 1000 میکروگرم (1 میلی‌گرم) اسید فولیک از غذاهای تقویتی و مکمل‌ها دریافت نکنید، مگر اینکه تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی به شما توصیه کرده باشد.

#### چطور می‌توانم از طریق رژیم غذایی خود مقدار فولات بیشتری دریافت کنم؟

منابع غذایی فولات عبارتند از:

- لوبیای خشک، نخود فرنگی، عدس و ادامامه (سویای سبز)
- سبزیجات به رنگ سبز تیره مانند مارچوبه، آوکادو، اسفناج، بروکلی، کاهو، چغندر، کلم بروکسل، نخود سبز، گی-لن، و باک چوی
- پرتقال و پاپایا

#### فولات و اسید فولیک چه هستند؟

فولات یک نوع ویتامین B است که به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد.

اسید فولیک نوعی از فولات است. از این ماده در تهیه مکمل‌های ویتامینی و غذاهای تقویتی استفاده می‌شود. غذاهای تقویتی که به آنها غذاهای غنی شده نیز گفته می‌شود، آن دسته از غذاهایی هستند که بعضی از مواد مغذی خاص به آنها افزوده شده است.

#### دلیل اهمیت فولات چیست؟

بدن شما در طول دوران بارداری‌تان از فولات برای تولید گلبول‌های قرمز و سفید خون و برای کمک به رشد جنین استفاده می‌کند.

فولات همچنین ریسک ایجاد نقص لوله عصبی (NTD) در جنین شما را کاهش می‌دهد. NTDها به مجموعه‌ای از نقص‌های شدید و جدی مادرزادی گفته می‌شود که بر نخاع، مغز و جمجمه تاثیرگذار هستند. مهره‌شکاف یا بیرون‌زدگی نخاع (اسپینا بیفیدا) از شایع‌ترین NTDهاست. بعضی از کودکان مبتلا به NTDهای حاد، مرده به دنیا می‌آیند یا مدت زمان زیادی پس از تولد زنده نمی‌مانند.

نقص لوله عصبی زمانی اتفاق می‌افتد که بافت‌ها و استخوان‌های اطراف مغز و ستون فقرات به خوبی رشد نمی‌کنند. نقص لوله عصبی ممکن است در هفته سوم یا چهارم پس از انعقاد نطفه (هفته اول یا دوم پس از توقف عادت ماهانه) رخ دهد. این یعنی حتی قبل از آنکه متوجه شوید باردار هستید.

#### چطور می‌توانم خطر تولد نوزادم با نقص لوله عصبی را کاهش دهم؟

اگر قصد باردار شدن را دارید، مولتی ویتامینی مصرف کنید که حاوی 400 میکروگرم (0.4 میلی‌گرم) اسید فولیک باشد

اگر در معرض خطر بیشتری برای به دنیا آوردن نوزاد دچار به نقص لوله عصبی باشید، تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی ممکن است مصرف مقدار بیشتری اسید فولیک را به شما توصیه کند. اگر در معرض خطر بیشتری قرار دارید، درباره مقدار اسید فولیک مصرفی مناسب برای خود، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی تان صحبت کنید.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فولات، داشتن رژیم غذایی متعادل یا اسپینا بیفیدا، به منابع زیر مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #68g فولات و سلامت شما](#)
- رژیم غذایی سالم با راهنمای غذایی کانادا: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- انجمن اسپینا بیفیدا و هیدروسفالی بریتیش کلمبیا: [www.sbhabc.org](http://www.sbhabc.org) یا تماس با شماره 604-878-7000

- جوانه گندم، تخمه آفتابگردان و بادام زمینی
- محصولات تهیه شده از غلات غنی شده، مانند پاستای غنی شده و بلغور ذرت. سایر مواد غذایی که ممکن است حاوی اسید فولیک باشند عبارتند از انواع نان‌ها، بیسکویت بدون شکر (کراکر) و غلات صبحانه آماده مصرف. مقدار اسید فولیک در مواد غذایی غنی شده متفاوت است

برای کسب اطلاعات بیشتر به برجسب مواد تشکیل دهنده مراجعه کنید.

با اینکه جگر و مشتقات جگر (مانند اسپرید جگر و سوسیس جگر) فولات زیادی دارند، اما حاوی مقدار زیادی ویتامین A نیز هستند. مقدار بسیار زیاد ویتامین A می‌تواند باعث بروز اختلالات مادرزادی، خصوصاً در دوره سه ماهه اول بارداری شود. سالم‌ترین انتخاب این است که مصرف این نوع مواد غذایی را در طول دوران بارداری محدود کنید. اگر قصد صرف جگر یا مشتقات آن را دارید، مقدار آن بیش از 75 گرم (2 1/2 انس) در هفته نباشد.

### چه عواملی می‌توانند ریسک تولد نوزاد من همراه با نقص لوله عصبی را افزایش دهند؟

در موارد زیر خطر به دنیا آوردن نوزاد مبتلا به

نقص لوله عصبی برای شما بیشتر است:

- شما یا پارتنر مذکرتان، پیش از این نوزادی مبتلا به نقص لوله عصبی داشته‌اید یا بارداری قبلی شما همراه با نقص لوله عصبی بوده است
- یکی از اعضای خانواده شما به نقص لوله عصبی دچار است
- شما مبتلا به دیابت، چاقی، بیماری گوارشی مانند بیماری کرون یا سلیاک هستید، عمل بای‌پس معده انجام داده‌اید، دچار بیماری حاد کبد هستید یا تحت دیالیز کلیوی قرار دارید
- مشکل مصرف مواد یا الکل دارید
- داروهای ضد صرع یا داروهای مصرف می‌کنید که در روند مصرف اسید فولیک توسط بدنتان اختلال ایجاد می‌کند (مانند داروهای ضد تشنج، متوترکسات، سولفاسالازین، تریامترین یا تریمتوپریم- که در کوتریموکسازول وجود دارد)

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-8 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.