



Foto: AdobeStock/insideCreativeHouse



Foto: iStock/Yuri

Folsäure – ein guter Begleiter

Warum Folsäure bei Rheuma-Patienten oder der Behandlung mit Methotrexat?

Die rheumatoide Arthritis (Gelenkrheuma) wird heute frühzeitig mit so genannten Basistherapeutika behandelt. Diese Arzneistoffe richten sich im Gegensatz zu den herkömmlichen Rheumamitteln gegen die eigentlichen Ursachen der Beschwerden und unterdrücken nicht nur die Schmerzen. Das wichtigste Basistherapeutikum ist das Methotrexat (MTX), das jedoch eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen kann, z.B. Übelkeit, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Haarausfall oder Funktionsstörungen der Leber. Wegen der Nebenwirkungen wird es häufig frühzeitig abgesetzt oder nicht regelmäßig eingenommen. Eine begleitende Einnahme von Folsäure kann die Nebenwirkungen von Methotrexat deutlich verringern. Aufgrund der dann besseren Verträglichkeit steigen der Behandlungserfolg und letztlich auch die Lebensqualität. Allen Rheuma-Patienten, die mit Methotrexat behandelt werden, wird deshalb zu einer begleitenden Einnahme von Folsäure (z.B. **Folverlan® 5 mg**) geraten.

Ebenso wird empfohlen, Folsäure zur Verringerung der Nebenwirkungen von Methotrexat einzunehmen, wenn es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen (z. B. Systemischer Lupus Erythematoses (SLE), Psoriasis, Multiple Sklerose) und von Tumoren (z. B. Akute lymphatische Leukämie (ALL), Mammakarzinom) eingesetzt wird.

Welche Bedeutung hat Folsäure bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Folsäure ist am Abbau einer Substanz mit dem Namen Homocystein beteiligt. Das Homocystein wird verdächtig, die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zu beschleunigen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erhöhen. Bei einem Folsäuremangel reichert sich das Homocystein im Blut an.

- Eine optimale Versorgung an Folsäure dagegen fördert den Abbau von Homocystein und kann so zum Schutz der Blutgefäße beitragen.
- Zur Vorbeugung von Folsäuremangel sind 0,4 mg pro Tag empfehlenswert (z. B. 1 Tablette **Folverlan® 0,4 mg**).

Folverlan® erhalten Sie auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke! Hochwertige Arzneimittel zum günstigen Preis.



Folverlan® 0,4 mg, Folverlan® 5 mg

Wirkstoff: Folsäure-Hydrat. **Anwendungsgebiete:** -0,4 mg: Vorbeugung von Neuralrohrdefekten, insbes. der Spina bifida ("offener Rücken"); Vorbeugung und Behandlung von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. -5 mg: Behandlung von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. **Hinweis:** Folverlan® 0,4 mg bzw. /-5 mg enthalten Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Verla-Pharm Arzneimittel unterstützt die



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG



EMAS
GEPRÜFTES
UMWELTMANAGEMENT
DE-155-00171

Vitamin-
Kompetenz

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de, service@verla.de

3801555/06/21/4_5

Folverlan®

Wirkstoff: Folsäure-Hydrat

-0,4 mg/-5 mg



Folsäure ist wichtig!

Zur Vorbeugung und Behandlung von Folsäuremangel!



Folsäure - ein lebensnotwendiges B-Vitamin

Folsäuremangel ist nicht nur ernährungsbedingt

Was ist Folsäure?

Die Folsäure ist ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Der Name leitet sich von dem lateinischen Wort „folium“ (das Blatt) ab, weil Blattgemüse (z.B. Broccoli, Salat, Spinat) eine wichtige Folsäurequelle ist. Eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung ist wichtig. Bei unzureichender Aufnahme kann sich schnell ein Folsäuremangel entwickeln, denn der Körper kann die lebensnotwendige Folsäure nicht selbst herstellen und hat nur geringe Speichermöglichkeiten.

Wie kann ein Folsäuremangel entstehen und sich bemerkbar machen?

In vielen Fällen kommt es zu einem Folsäuremangel, weil mit der Nahrung zu wenig Folsäure aufgenommen wird. Entweder, weil zu wenig Gemüse konsumiert wird, oder weil einseitige Diäten oder ungünstige Speisezubereitung mit längeren Erhitz- und Warmhaltprozessen die Vitaminzufuhr begrenzen. Auch ein erhöhter Bedarf an Folsäure kann zu einem Mangel führen. Dies ist z.B. in der Schwangerschaft, Stillzeit, in Wachstumsphasen oder bei chronischen Blutverlusten möglich. Außerdem können auch bestimmte Darmerkrankungen zu einem Folsäuremangel führen, da dann die Aufnahme der Folsäure vom Darm ins Blut gestört ist*. Wichtig ist, darauf zu achten, dass bestimmte Medikamente einen Folsäuremangel auslösen können**. Folsäure-Räuber sind auch die Pille zur Empfängnisverhütung und Alkohol.

* z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie.

** Wirkstoff Methotrexat (zur Behandlung z. B. von Tumoren und Rheuma), Mittel gegen Anfallsleiden (Antiepileptika), Arzneistoffe gegen Infektionen oder Malaria (Trimethoprim, Proguanil, Pyrimethamin).

Die bekannteste Folge eines Folsäuremangels ist Blutarmut, da die Bildung von roten Blutkörperchen beeinträchtigt ist. Folsäuremangel kann sich in vielen Anzeichen und Beschwerden äußern:

- Reizbarkeit und depressive Verstimmung
- Schwächung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Ungewollte Kinderlosigkeit (verminderte Fruchtbarkeit)
- Wachstumsverzögerung bei Kindern und Jugendlichen
- Erhöhter Gehalt an Homocystein im Blut

Wer sollte besonders auf Folsäure achten?

- Schwangere, Stillende und bereits bei Kinderwunsch
- Patienten mit Darmerkrankungen*
- Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Patienten, die bestimmte Medikamente einnehmen**
- Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Personen mit unausgewogener Ernährung

Wie lässt sich Folsäuremangel beseitigen bzw. verhindern?

Ein bestehender Folsäuremangel lässt sich durch ausgewogene Ernährung allein nicht beseitigen! Er muss mit Folsäurepräparaten behandelt werden. **Folverlan® 0,4 mg** ist hervorragend zur Vorbeugung von Folsäuremangel geeignet. **Folverlan® 5 mg** ist hochdosiert und deshalb ideal zur Behandlung von Folsäuremangel.

Warum ist Folsäure bereits vor und in der Schwangerschaft so wichtig?

Empfehlenswert ist, Folsäure bereits bei Kinderwunsch einzunehmen. Beginnen Sie dabei mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis. Die Folsäuredepots sind gerade bei jüngeren Frauen häufig aufgezehrt, weil die „Pille“ oder viele einseitige Diäten als „Folsäure-Räuber“ gelten. Damit die Folsäurereserven der werdenden Mutter nicht vollständig aufgebraucht werden, empfiehlt sich die Fortführung der Einnahme über die gesamte Schwangerschaft und Stillzeit. Bei einem Folsäuredefizit in der Schwangerschaft ist das Risiko erhöht, dass das Kind im Mutterleib bestimmte Fehlbildungen erleidet, allen voran Neuralrohrdefekte. Am häufigsten ist die Spina bifida („offener Rücken“). Allerdings kann die dafür notwendige Folsäuremenge mit der Nahrung allein kaum aufgenommen werden. Fachleute empfehlen deshalb eine zusätzliche Folsäureeinnahme, um Neuralrohrdefekte zu vermeiden.

- Zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten werden täglich 0,4 mg Folsäure zusätzlich zur normalen Ernährung empfohlen (z. B. 1-mal täglich 1 Tablette **Folverlan® 0,4 mg**).
- Wenn in einer früheren Schwangerschaft ein Neuralrohrdefekt aufgetreten war, sollten täglich 4-5 mg Folsäure eingenommen werden (z. B. 1-mal täglich 1 Tablette **Folverlan® 5 mg**).