

Kokia yra folio rūgšties reikšmė mūsų sveikatai?

Folio rūgštis (folatas, vitaminas M, vitaminas B9) – tai keletas junginių, turinčių vienodą poveikį žmogaus organizmui ir dėl to priskiriamų B grupės vitaminams, kurių pagrindinė užduotis – skatinti energijos išskyrimo (iš angliavandenių, riebalų ir baltymų) procesą. Mokslininkai nustatė, kad šios grupės vitaminai yra gyvybiškai reikalingi mūsų sveikatai, nes yra svarbūs baltymų apykaitai ir būtini nukleino rūgščių (DNR) sintezei bei daugeliui organizmo gyvybinių funkcijų, o ypač – visų kūno ląstelių augimui ir dalijimuisi. Be to, folio rūgštis mažina homocisteino (medžiagos, kuri skatina cholesterolio nusėdimą ant kraujagyslių sienelių ir daro įtaką širdies bei kraujagyslių ligų išsivystymui) kiekį. Tokiu būdu yra slopinamas cholesterolio kaupimasis širdies raumenyje, todėl gydytojai dažnai ją skiria miokardo infarkto profilaktikai. Taip pat yra daug mokslinių įrodymų apie tai, kad folio rūgštis turi reikšmės gimdos kaklelio, žarnyno, plaučių vėžio prevencijai. Be to, ji skatina apetitą, skrandžio sulčių sekreciją bei dalyvauja palaikant sveikas kepenis. Nustatyta, kad sergant įvairiomis lėtinėmis kepenų ligomis (pvz., lėtiniu alkoholizmu) folio rūgšties kiekis ryškiai mažėja, nes kepenys yra pagrindinis šio vitamino depas.

Kodėl yra pavojingas folio rūgšties trūkumas?

Kai trūksta folio rūgšties, labiausiai pažeidžiamos greitai besidalijančios ląstelės, todėl gali sutrikti eritrocitų (raudonųjų kraujo kūnelių) gamyba kaulų čiulpuose ir išsivystyti megaloblastinė anemija (mažakraujystė). Jos metu sumažėja eritrocitų skaičius ir jie būna didesni nei įprastai. Dėl anemijos sutrinka deguonies išnešiojimas po visą organizmą, todėl žmogus jaučiasi labai pavargęs, nusilpęs, išsekęs, padažnėja kvėpavimas. Bene svarbiausia folio rūgštis yra normaliai smegenų funkcijai, protinei ir emocinei sveikatai, nes labai gerai padeda įveikti streso bei depresijos simptomus. Kai jos trūksta, silpnėja atmintis, dažniau skauda galvą, padidėja dirglumas.

Kodėl nėščiosioms gyvybiškai reikalingas pakankamas folio rūgšties kiekis?

Daugialypiais moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad folio rūgštis reguliuoja vaisiaus nervų sistemos formavimąsi, saugo chromosomas nuo pakitimų, todėl ji yra gyvybiškai būtina nėščiosioms. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenis, per metus pasaulyje gimsta apie 300 tūkstančių naujagimių su nervinio vamzdelio defektais ir apie 12 apsigimimų tūkstančiui naujagimių kitose Europos valstybėse. Mokslinių studijų duomenimis, įgimtą stuburo ir nugaros smegenų išvaržą vidutiniškai turi 1 iš 1000 naujagimių ir tai yra antra pagal paplitimą įgimta patologija po Dauno sindromo. Europos maisto saugos tarnyba (EMST) patvirtino, kad folio rūgštis padeda apsaugoti būsimą naujagimį nuo labai sunkių smegenų ir nervų sistemos apsigimimų. Prieš pastodamos moterys turi gauti pakankamai vitamino B12 ir folio rūgšties tam, kad sumažėtų rizika, jog kūdikis gali gimti su sunkiomis galvos ir stuburo smegenų ydomis. Pakankamas folio rūgšties kiekis yra būtinas nėščiai motinai, kad vaisiui neišsivystytų nervinio vamzdelio sklaidos defektai, kurie gali lemti sunkią ligą visam gyvenimui ar net mirtį. Mokslškai įrodyti ir dažniausiai pasitaikantys du įgimti stuburo patologijos defektai yra spina bifida (stuburas būna su įgimtu plyšiu, kuomet nesuauga slankstelių lankai) ir anencefalija (smegenų nebuvimas). Paskutinių dešimtmečių moksliniai tyrimai įrodė, kad folio rūgšties vartojimas planuojant pastoti (mažiausiai mėnesį iki pastojimo) ir iki 12–16 nėštumo savaitės sumažina nervinio vamzdelio defektų riziką iki 70 proc. Remiantis tarptautiniais moksliniais tyrimais nustatytas reikiamas folio rūgšties kiekis – apie 400 mikrogramų (µg) per dieną. Lietuvos įgimtų vystymosi defektų ir paveldimų ligų registro LIRECA duomenimis, vidutinis nervinio vamzdelio defektų dažnis Lietuvoje 1993–2005 m. buvo 15,2 atvejo 10 000 naujagimių. Patobulėjus prenatalinės diagnostikos metodams bei profilaktiškai vartojant nėštumo metu folio rūgštį, nugaros smegenų išvaržų paplitimas po 1997 m. sumažėjo ir šiuo metu

yra apie 4,6 atvejo 10 000 naujagimių. Nustatyta, kad mergaitėms ši patologija yra dažnesnė (nuo 2 iki 7 kartų).

Kokiuose maisto produktuose galima rasti folio rūgštis?

Folio rūgštis yra visose žaliapėse daržovėse (salotose, poruose, petražolėse, špinatuose, brokoliuose), pupelėse, avokaduose, lęšiuose, saulėgražose, kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose, juodoje duonoje, baravykuose, riešutuose. O daugiausia folio rūgštis 100 gramų produkto yra pupelėse – 260 mikrogramų (μg), petražolėse – 180 mikrogramų (μg), jautienos kepenyse – 145 mikrogramai (μg). Deja, šviesoje bei apdorojant maistą šiluma, didesnė folio rūgštis dalis suyra, todėl jos atsargos turi būti papildomos kiekvieną dieną.

Visais atvejais dėl folio rūgštis vartojimo yra būtina pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Parengė: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė