

hindamatu vitamiin igas eas

piisava hulga foolhappe saamiseks võiks vähemalt 1/3 päevatoidust olla puu- ja köögivilja ning seda tuleks süüa võimalikult töötlemta kujul, sest toiduainetes sisalduv foolhape hävib keetmisel.

Kui palju foolhappet me päevas vajame?

Tervise Arengu Instituudi soovitude järgi peaks ööpäevane toidust saadav foolhappe kogus olema järgmine:

- kuni 13aastased 200 µg;
- 14–17aastased 300 µg;
- 18aastased ja vanemad 400 µg;
- rasedad ja rinnapiimaga toitvad emad 500 µg.

Kes vajab foolhappe profülaktikat?

Normaalse toitumise ja tervislike eluviiside puhul tavaliselt foolhappe defitsiiti ei teki. Teada on, et organism suudab küllalt edukalt hakkama saada ka lühiajalise, 1–3 kuud kestva foolhappe vähesusega toidus, kasutades endasse talletatud foolhappe varusid.

Teatud juhtudel võib siiski tekkida foolhappe vaegus ning lisaks toitumise korrigeerimisele võib vajalikuks osutuda foolhappe tarvitamine vitamiinipreparaadina.

Teada on, et foolhappest jääb puudu alkoholi liigtarbimisel, alatoomuse puhul, teatud ravimite tarvitamisel (nt suukaudsed rasedustamisvastased preparaadid), aga ka raske füüsilise töö ning osade

krooniliste haiguste korral, suitsetamisel, stressirikka ja tasakaalustamata toidulaua puhul.

On inimesi, kelle organismis on loodusliku eripärana normist vähem foolhappet ja just seetõttu vajaksid nad foolhappe profülaktikat.

Väga oluline grupp on rasedad ja rasestuda soovivad naised, kes peaksid foolhappet lisaks tarvitama. Tähelepanelikud peaksid olema aga tegelikult kõik sünnitusealised naised, kuna mõnikord võib rasedus olla planeerimata.

Kui tulevase ema organismis on rasestumise hetkel foolhappe vaegus, võib loote areng olla häiritud. Kuna tulevane laps vajab kohe alguses väga palju uusi täisväärtuslikke rakke, on ka lühiajaline foolhappe defitsiit suureks riskiks.

Oluline on muidugi meeles pidada, et ükski preparaat ei asenda tervislikku toitumist – lisaks vitamiinipreparaadile peab tähelepanu pöörama ka igapäevasele söögile.

Mis juhtub foolhappe vaeguse korral?

Foolhappevaeses keskkonnas on uute rakkude moodustumine pidurdatud. Raseduse puhul on esimesed 4 nädalat eriti tähtsad, kuna just siis kujunevad organsüsteemide alged, sh pea- ja seljaaju ning nende luulised katted. Kõige haavatavam ongi tulevase inimese närvisüsteem, sest selle rakuline areng algab esimesena.

Ka järgmistel rasedusnädalatel on foolhappe piisav hulk tähtis:

kuna organid moodustuvad esimese 12 nädala vältel, peab igal juhul vältima foolhappe defitsiiti. Foolhappe vaegusega seostatakse seljaajusonga, neerude ja suguorganite arenguhäirete, suulaelõhe, südamerikete, jäsemetepuuduse jm väärarengute teket.

Täiskasvanulgi võivad kujuneda foolhappe puuduse korral probleemid: ärrituvus, kõhulahtisus, mälu nõrgenemine, keelepõletik, aneemia jm sümptomid ja nähud võivad olla seotud foolhappe defitsiidiga.

Täpsemat teavet, kas kaebused võiksid olla foolhappe puudusest tingitud ning kas peaks lisaks manustama foolhappe tablette, saab küsida oma raviarstilt.

Kuidas tarvitada foolhappet väärarengute ennetamiseks?

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib kõigile sünnitusealistele naistele 400 mikrogrammi foolhappet päevas.

Riskirühma naistel (siia kuuluvad need, kel on krooniline haigus, väärarenguga laps või esinenud raseduse katkemisi, lähisugulaste seas väärarenguga sündinuid, elustiil pingeline või kes tarbivad mõnuaineid) on see annus aga märgatavalt suurem (4000 mikrogrammi päevas 4 nädalat enne rasestumist ning 12 µg esimese rasedusnädala jooksul).

EVELIN RAIE
perearst-resident

Kui teil on

- ☹️ **Valu, ebamugavustunne või kipitus päraku piirkonnas**
- ☹️ **Veritsus tualetis käimisel**
- ☹️ **Valulik „muna”, mis ei lase istuda**

...võib tegemist olla hemorroidi, anaallõhe või proktiidiga.

KIIRE LEEVENDUSE TOOB AXOLTM Procto Cream

