

## Fólat

---

Fólat er B- vítamín, oft nefnt fólasín eða fólsínsýra. Fólat dregur úr líkum á skaða í miðtaugakerfi fóstursins. Fólat er aðallega að finna í grænmeti, hnetum, baunum, sumum ávaxtategundum og í vítamínbættu morgunkorni.

Barnshafandi konum er ráðlagt að taka 400 míkrogrömm af fólat í töfluformi daglega, að minnsta kosti fyrstu 12 vikur meðgöngunnar. Eftir það ætti að leitast við að fullnægja þörf fyrir fólat með fjölbreyttu mataræði.

Best er að konur byrji að taka fólat að minnsta kosti mánuði áður en meðganga hefst. Ef meðganga er hafin er þó engin ástæða til að hafa áhyggjur heldur einfaldlega ráðleggja að kona byrji að taka fólattöflu þegar í stað og borða fólatrika fæðu.