



Thai kỳ và Dinh dưỡng: Folate và Ngăn ngừa Khuyết tật Ống Thần kinh Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

Folate và axit folic là gì?

Folate là một loại vitamin B có tự nhiên trong nhiều thực phẩm.

Axit folic là một dạng của folate. Nó được dùng trong các chế phẩm bổ sung vitamin và thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng. Thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng, còn được gọi là thực phẩm giàu dinh dưỡng, là các loại thực phẩm được bổ sung những chất dinh dưỡng cụ thể.

Tại sao folate lại quan trọng?

Cơ thể của bạn sử dụng folate trong suốt thai kỳ để tạo ra các tế bào hồng cầu và bạch cầu và để giúp thai nhi phát triển.

Folate cũng làm giảm nguy cơ thai nhi bị khuyết tật ống thần kinh (neural tube defect, NTD). NTD là một nhóm những khuyết tật bẩm sinh nghiêm trọng gây ảnh hưởng đến tủy sống, não bộ và xương sọ của trẻ sơ sinh. Nứt đốt sống và thiếu não là những khuyết tật NTD phổ biến nhất. Một số trẻ sơ sinh mắc khuyết tật NTD nặng bị chết lưu hoặc không sống được lâu sau khi sinh.

NTD xảy ra khi các mô và xương xung quanh não và cột sống không phát triển tốt. NTD có thể xảy ra vào tuần thứ ba và thứ tư sau khi thụ thai (tuần đầu tiên hoặc tuần thứ hai sau khi bạn nhận ra mình không có kinh nguyệt). Đây có thể là khoảng thời gian trước khi bạn biết rằng mình có thai.

Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ con mình bị NTD khi sinh ra?

Nếu bạn có dự định mang thai, hãy uống một loại vitamin tổng hợp với 400 mcg (0.4 mg) axit folic và ăn các thực phẩm giàu folate mỗi ngày trong 3 tháng trước khi mang thai.

Nếu bạn có thai, hãy tiếp tục uống vitamin tổng hợp có chứa axit folic mỗi ngày trong suốt thời kỳ mang thai và trong 4 đến 6 tuần sau đó, hoặc chừng nào bạn còn cho con bú.

Vì nhiều trường hợp mang thai ngoài dự tính, nên điều quan trọng là tất cả phụ nữ có khả năng mang thai cần cân nhắc việc uống vitamin tổng hợp có chứa axit folic hàng ngày. Vitamin tổng hợp có chứa axit folic cũng cung cấp cho bạn các chất dinh dưỡng khác đóng vai trò quan trọng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Khi bạn chọn một loại vitamin tổng hợp, hãy chọn loại cũng có vitamin B12. Vitamin B12 kết hợp với folate để tạo ra DNA.

Một số loại vitamin tổng hợp chứa nhiều hơn 400mcg (0.4mg) axit folic. Liều lượng axit folic lớn hơn một chút không gây nguy hiểm, nhưng quá nhiều axit folic có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Không dùng quá 1000 mcg (1 mg) axit folic từ các loại thực phẩm tăng cường dinh dưỡng và chất bổ sung mỗi ngày trừ khi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn làm như vậy.

Tôi có thể làm gì để hấp thụ thêm folate từ chế độ ăn uống của mình?

Các nguồn thực phẩm cung cấp folate bao gồm:

- hạt đậu khô, đậu Hà Lan, đậu lăng và đậu edamame (đậu nành xanh)
- các loại rau củ quả xanh đậm như măng tây, trái bơ, rau bina, bông cải xanh, rau diếp lá dài (romaine lettuce), củ cải đường, cải bắp Brussels, hạt đậu xanh (green peas), cải làn và cải thìa
- cam và đu đủ
- mầm lúa mì, hạt hướng dương và đậu phộng (lạc)
- các sản phẩm ngũ cốc được tăng cường dinh dưỡng, chẳng hạn như mì ống được tăng cường dinh dưỡng và bột ngô được tăng cường dinh dưỡng. Các loại thực phẩm khác có thể được bổ sung axit folic bao gồm bánh mì, bánh quy giòn (cracker) và ngũ cốc ăn liền. Các thực phẩm tăng cường dinh dưỡng có hàm lượng axit folic khác nhau

Xem nhãn dinh dưỡng để biết thêm thông tin.

Mặc dù gan và các sản phẩm từ gan (ví dụ: kem phết bánh mì làm từ gan và xúc xích gan) có hàm lượng folate cao, những loại thực phẩm này cũng có hàm lượng vitamin A rất cao. Quá nhiều vitamin A có thể gây dị tật bẩm sinh, đặc biệt là trong ba tháng đầu của thai kỳ. Sự lựa chọn an toàn nhất là hạn chế những thực phẩm này trong suốt thai kỳ. Nếu bạn chọn ăn gan hoặc các sản phẩm từ gan, không ăn quá 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

Điều gì làm tăng nguy cơ tôi sẽ sinh con bị khuyết tật ống thần kinh?

Bạn có nguy cơ cao hơn là sẽ sinh con bị NTD khi:

- Bạn hoặc bạn tình nam của mình đã từng sinh con bị NTD hoặc từng có thai kỳ bị ảnh hưởng bởi NTD
- Bạn có một người thân bị NTD

- Bạn mắc bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh về đường tiêu hóa như bệnh Crohn (viêm đường ruột) hoặc bệnh Celiac (không dung nạp gluten), phẫu thuật cắt bỏ dạ dày, bệnh gan ở giai đoạn cuối hoặc đang được lọc máu do suy thận
- Bạn vật lộn với việc sử dụng ma túy hoặc bia rượu
- Bạn đang dùng thuốc chống động kinh hoặc thuốc cản trở việc cơ thể sử dụng axit folic (ví dụ: thuốc chống co giật, methotrexate, sulfasalazine, triamterene hoặc trimethoprim - có trong cotrimoxazole)

Một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể khuyên nghị một liều lượng axit folic lớn hơn nếu bạn có nguy cơ cao hơn là sẽ sinh con bị NTD. Nếu bạn có nguy cơ cao hơn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về lượng axit folic phù hợp với bạn.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về folate, chế độ ăn uống cân bằng hoặc khuyết tật nứt đốt sống, hãy truy cập các nguồn sau:

- [HealthLinkBC File #68g Folate và Sức khỏe của BạnYour Health](#)
- Ăn uống Lành mạnh với Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Eating Well with Canada's Food Guide) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Hiệp hội chứng Nứt Đốt sống và Não Úng Thủy của British Columbia (Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia): www.sbhabc.org, hoặc gọi số 604-878-7000

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.