



PreMama^{duo}
 Quatrefolic®

Zašto mnoge trudnice u Bosni i Hercegovini ne uzimaju folnu kiselinu na vrijeme – razumijevanje važnosti i preporuka

Dr. Almedina Haračić, spec. ginekologije i akušerstva

Izazovi

Folna kiselina (vitamin B9) predstavlja jedan od najvažnijih mikronutrijenata u periodu trudnoće. Njena uloga u sintezi DNK, ćelijskoj diobi i razvoju nervnog sistema fetusa je ključna. Nedostatak folne kiseline u ranim sedmicama trudnoće povezan je s pojavom defekta neuralne cijevi (DNC), uključujući spina bifidu i anencefaliju.

Uprkos jasnim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) i domaćih ginekoloških društava, dostupni podaci i klinička praksa pokazuju da veliki broj trudnica u Bosni i Hercegovini ne započinje suplementaciju folnom kiselinom na vrijeme, već tek nakon što trudnoća bude potvrđena, čime se propušta najvažniji period djelovanja folne kiseline.

Važnost folne kiseline

Folna kiselina (pteroilmonoglutaminska kiselina) ima ključnu ulogu u:

- **Sintezi i popravci DNK i RNK**
- **Formiranju eritrocita**
- **Pravilnom razvoju neuralne cijevi i mozga fetusa**

Najkritičniji period razvoja neuralne cijevi je u prvih **28 dana nakon začeća**, kada mnoge žene još ni ne znaju da su trudne. Upravo zato se preporučuje preventivno uzimanje folne kiseline prije začeća — najmanje **3 mjeseca ranije** — te nastavak u prvom tromjesečju.





Zašto trudnice u BiH ne uzimaju folnu kiselinu na vrijeme

1. Nedovoljna informisanost

Veliki broj žena nije upoznat s činjenicom da se folna kiselina treba uzimati prije trudnoće, a ne tek po njenom potvrđivanju. Edukacija o planiranju trudnoće rijetko je uključena u preventivne zdravstvene programe. Istraživanja u regiji pokazuju da samo oko 30–40% žena uzima folnu kiselinu prije trudnoće.

2. Kasno otkrivanje trudnoće

Značajan broj trudnoća u BiH je neplaniran, pa se suplementacija započinje tek nakon što se trudnoća potvrdi, što je često nakon završetka organogeneze i perioda zatvaranja neuralne cijevi.

3. Nedovoljna uključenost zdravstvenih radnika

U okviru primarne zdravstvene zaštite u BiH, savjetovanje o mikronutrijentima prije trudnoće nije standardizovano. Ginekolozi i porođični ljekari često daju preporuke tek kada pacijentica već dođe na prvi pregled u trudnoći.

4. Socioekonomski i obrazovni faktori

Niži nivo obrazovanja, slabija dostupnost zdravstvenih usluga i manji pristup pouzdanim informacijama direktno utiču na navike vezane za suplementaciju.

Genetske varijacije (MTHFR mutacije)

Važno je napomenuti da kod dijela populacije, posebno osoba sa MTHFR C677T ili A1298C mutacijom, smanjena je sposobnost pretvaranja folne kiseline u njen aktivni oblik – 5-metiltetrahidrofolat (5-MTHF). Kod takvih žena, preporučuje se uzimanje metilfolata umjesto obične folne kiseline. Međutim, genetsko testiranje u BiH još uvijek nije dio rutinske prenatalne skrbi.

Preporuke stručnjaka

Kada započeti?

- **Idealno:** 3 mjeseca ili najmanje 4 sedmice prije planiranog začeća.
- **Minimalno:** odmah po saznanju za trudnoću.

Koliko uzimati?

- **Standardna doza:** 400 µg (0,4 mg) dnevno.
- **Kod žena s povećanim rizikom (npr. prethodno dijete s DNC-defekt neuralne cijevi, diabetes, epilepsija, MTHFR mutacije):** do 5 mg dnevno, po preporuci ljekara.

Prirodni izvori folata

Lisnato zeleno povrće (špinat, blitva, brokula), mahunarke, agrumi i integralne žitarice bogati su folatima, ali prehrana sama rijetko osigurava dovoljne količine potrebne tokom trudnoće.

Šta BiH može učiniti bolje

1. Uvesti preventivne programe u domovima zdravlja i školama koji uključuju edukaciju o planiranju trudnoće i važnosti mikronutrijenata.
2. Edukacija zdravstvenih radnika o davanju preporuka svim ženama reproduktivne dobi, a ne samo trudnicama.
3. Pokrenuti javnozdravstvene kampanje – kroz apoteke, medije i društvene mreže.
4. Razmotriti fortifikaciju hrane (npr. obogaćivanje brašna folnom kiselinom), što je dokazano smanjilo učestalost defekata neuralne cijevi u više od 80 zemalja svijeta.





Zaključak

Kasno započinjanje uzimanja folne kiseline među trudnicama u BiH rezultat je kombinacije faktora – od nedostatka informacija, kasne dijagnoze trudnoće, do nedovoljno razvijenog sistema preventivne edukacije.

Pravovremena suplementacija folnom kiselinom je jednostavna, jeftina i izuzetno učinkovita javnozdravstvena mjera koja može spriječiti ozbiljne razvojne anomalije kod novorođenčadi.

Potrebno je da zdravstveni sistem BiH uspostavi jasne smjernice i kontinuiranu edukaciju kako bi se svaka buduća majka pravovremeno informisala.

Folna kiselina nije samo vitaminski dodatak – ona je ključ zdravog početka života.



ALKALOID

Zdravlje prije svega

