

چه کسانی به اسیدفولیک نیاز دارند

منافع سلامت‌بخش اسیدفولیک (یا فولات یا ویتامین B9) از جمله شامل جلوگیری از نقایص هنگام تولد در جنین در حال رشد است. اما زنان باردار تنها کسانی نیستند که نیاز به دریافت اسیدفولیک دارند.



همشهری آنلایین: منافع سلامت‌بخش اسیدفولیک (یا فولات یا ویتامین B9) از جمله شامل جلوگیری از نقایص هنگام تولد در جنین در حال رشد است. اما زنان باردار تنها کسانی نیستند که نیاز به دریافت اسیدفولیک دارند.

گروه‌هایی از افراد که از مصرف مکمل اسیدفولیک سود ببرند، از جمله شامل این گروه‌ها می‌شود:

زنانی که باردار هستند یا می‌خواهند باردار شوند و زنان شیرده.

زنانی که نوزادی با عارضه اسپانیا بیفیدا (نقصان تشکیل ستون فقرات که ممکن است به بیرون‌زدگی بافت‌های عصبی بینجامد) به دنیا آورده‌اند و می‌خواهند دوباره باردار شوند.

زنانی که عضوی از خانواده‌شان به اسپانیا بیفیدا دارد.

زنانی که خودشان اسپانیا بیفیدا دارند و می‌خواهند باردار شوند.

افرادی که داروهایی برای درمان بیماری‌های مزمنی مانند صرع، دیابت نوع ۲، بیماری التهابی روده، لوپوس، آسم، آرتریت روماتوئید یا پسوریاز مصرف می‌کنند.

افرادی که دیالیز می‌شوند.

افرادی که به بیماری کم‌خونی سلول داسی، بیماری سلیاک یا بیماری کبدی مبتلا هستند.

یک راه تأمین اسیدفولیک غنی‌سازی مواد غذایی با آن به‌منظور ارتقای بهداشت عمومی از طریق افزایش سطوح خونی آن است. در حال حاضر در ۷۶ کشور جهان غنی‌سازی اجباری اسیدفولیک در دست‌کم یکی از غلات عمده مصرفی، عمدتاً غنی‌سازی آرد گندم انجام می‌گیرد.