**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария  Владимировна | 8(3439)370809 |

17 июня 2024 года

***Профилактика алиментарнозависимых заболеваний: фолиевая кислота***

О йод-дефицитных, железодефицитных состояниях сказано уже немало, но, наряду с этими состояниями, в Российской Федерации (да и во всем мире) очень актуальна проблема дефицита фолиевой кислоты в рационе населения.

Фолиевая кислота (лат. acidum folicum, фолацин; от лат. folium — лист) — водорастворимый витамин B9, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем. Наряду с фолиевой кислотой к витаминам относятся и её производные, в том числе ди-, три-, полиглутаматы и другие. Все такие производные вместе с фолиевой кислотой объединяются под названием фолацин.

Из истории: в 1931 году исследователь Люси Уиллс сообщила о том, что приём дрожжевого экстракта помогает вылечить анемию у беременных женщин. Это наблюдение привело исследователей в конце 1930-х годов к идентификации фолиевой кислоты как главного действующего фактора в составе дрожжей. Фолиевая кислота была получена из листьев шпината в 1941 году и впервые синтезирована химическим способом в 1945.

Биологическое действие: необходима для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения. Она принимает участие в образовании эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, т. е. всех форменных элементов крови. Кроме того, недостаток фолиевой кислоты, нарушая обмен аминокислот, содержащих серу, ведет к накоплению в крови особого вещества - гомоцистеина, оказывающего повреждающее воздействие на стенку кровеносных сосудов, что способствует развитию атеросклероза и повышает частоту инфарктов и инсультов.

Факторы риска по нарушениям фолатного обмена.

1. Генетически детерминированное нарушение фолатного цикла (в настоящее время очень распространено в популяции, чаще всего, до определенного момента не имеет каких-либо клинических проявлений);

2. Заболевания желудочно-кишечного тракта (в том числе и дисбактериоз кишечника);

3. У женщин: беременность, роды, период естественного вскармливания, прием оральных контрацептивов;

4. Злоупотребление алкоголем;

5. Наличие у родственников первой линии родства сердечно-сосудистых заболеваний;

6. Дефицит фолиевой кислоты в рационе.

Статистика говорит о том, что практически у каждой второй женщины наблюдается дефицит фолиевой кислоты!!!

Последствия дефицита очень серьезны!

Профилактика и лечение фолиеводефицитных состояний:

Достаточное количество фолиевой кислоты во многом зависит от нормального ее всасывания, что может нарушаться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе кишечника, а также при отсутствии в рационе достаточного количества сырой пищи. Доказано, что при тепловой обработке содержащих фолиевую кислоту продуктов питания ее количество в них уменьшается на 90%. Именно поэтому рацион человека должен быть сбалансированным и ежедневно содержать достаточное количество сырых овощей, фруктов и зелени. Большое количество фолиевой кислоты содержится в зеленых листья растений. Много фолиевой кислоты в листьях лука, шпината, салата, петрушки, спаржи. Основными источниками фолиевой кислоты являются бобовые, салат, шпинат, капуста, зеленый лук, зеленый горошек, фасоль, соя, свекла, морковь, томаты, мука грубого помола и хлебобулочные изделия из этой муки, гречневая и овсяная крупы, пшено, дрожжи. Из продуктов животного происхождения богаты фолиевой кислотой печень, почки, творог, сыр, икра, яичный желток.

Достаточно эффективны препараты фолиевой кислоты.

Для предупреждения дефицита фолиевой кислоты беременным и кормящим женщинам ее назначают по 800 мкг в сутки. Следует отметить, что употребление фолиевой кислоты необходимо включить и в предгравидарную подготовку (за 3 месяца). Остальным взрослым по 300-400 мкг в день. Не стоит забывать, что передозировка фолиевой кислоты нежелательна, поскольку это может привести к серьезным последствиям для здоровья: к повышенной нервной возбудимости, желудочно-кишечным расстройствам и функциональным изменениям в почках, дефициту витамина В12.