



Thai Nghén và Dinh Dưỡng: Folate và Các Bệnh Khuyết Tật Ống Thần Kinh

Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

Folate và folic acid là gì?

Folate là một sinh tố được tìm thấy có tự nhiên trong thực phẩm.

Folic acid là một dạng của folate được tìm thấy trong các thuốc bổ sinh tố và các thực phẩm có tăng cường thêm sinh tố. Thực phẩm tăng cường thêm sinh tố, cũng còn được gọi là thực phẩm được làm giàu (enriched foods), là những thực phẩm có các chất dinh dưỡng cụ thể được cho thêm vào chúng.

Folate cần thiết cho sự mang thai khỏe mạnh. Nó có thể dưới dạng folate hoặc folic acid.

Tại sao folate quan trọng?

Cơ thể của quý vị dùng folate trong lúc mang thai để tạo huyết cầu và giúp con của quý vị tăng trưởng.

Folic acid cũng hạ thấp rủi ro của việc sinh con bị khuyết tật ống thần kinh (neural tube defect, viết tắt NTD). NTD là một nhóm các khuyết tật bẩm sinh nghiêm trọng ảnh hưởng đến dây thần kinh cột sống, não và sọ. Một số em bé bị các dạng NTD nghiêm trọng chết khi mới sinh hoặc không sống lâu sau khi chào đời. Tật bẩm sinh nứt đốt sống (Spina Bifida) là một NTD phổ biến nhất.

Các NTD xảy ra khi các mô và xương chùng quanh não và cột sống không tăng trưởng tốt. Các NTD có thể xảy ra vào tuần thứ ba và thứ tư sau khi thụ thai (tuần thứ nhất hoặc thứ nhì sau khi quý vị mất kinh lần đầu tiên). Điều này có thể là trước khi quý vị biết mình có thai.

Các bệnh khuyết tật ống thần kinh phổ biến như thế nào?

Hội Tật Bẩm Sinh Nứt Đốt Sống và Bệnh Trần Não Dịch (Spina Bifida and Hydrocephalus Association) của BC báo cáo cứ mỗi 750 trẻ em sinh ra hàng

năm tại Canada thì có 1 em bị khuyết tật ống thần kinh.

Làm thế nào để tôi có thể giảm thiểu rủi ro sanh con bị khuyết tật ống thần kinh?

Để giảm thiểu rủi ro con quý vị sinh ra với NTD, hãy uống một viên thuốc bổ đa sinh tố với folic acid và ăn thực phẩm giàu folate mỗi ngày từ 2 đến 3 tháng trước khi quý vị mang thai và trong suốt thời gian quý vị mang thai.

Vì nhiều sự có thai là ngoài ý muốn, điều quan trọng cho tất cả phụ nữ nào có thể trở nên có thai là phải nghĩ đến việc uống thuốc bổ đa sinh tố với folic acid mỗi ngày, kể cả các phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ.

Điều gì làm tăng rủi ro của tôi để sanh con bị khuyết tật ống thần kinh?

Quý vị có nhiều rủi ro có con bị NTD hơn khi:

- quý vị hoặc người bạn đời nam của quý vị đã có một đứa con bị NTD hoặc một sự thai nghén bị ảnh hưởng bởi NTD;
- trong gia đình quý vị có người bị NTD;
- quý vị là người thuộc nhóm sắc tộc (ví dụ như Bắc Trung Quốc, người Celtic, hoặc người Sikh) nơi bệnh NTD phổ biến hơn;
- quý vị bị bệnh động kinh, béo phì, tiểu đường, các tình trạng bệnh dạ dày ruột chẳng hạn như bệnh Crohn hoặc bệnh Celiac đang hoạt động, giải phẫu thông dạ dày, bệnh gan giai đoạn nặng, hoặc đang lọc thận;
- quý vị đang không thể bỏ ma túy hoặc rượu; hoặc
- quý vị đang uống các thuốc mà các thuốc này gây trở ngại cho cơ thể quý vị trong việc dùng chất folic acid (ví dụ như thuốc chống co giật,

methotrexate, sulfasalazine, triamterene, hoặc trimethoprim – như được tìm thấy có trong cotrimoxazole).

Nếu quý vị có nhiều rủi ro sinh con bị NTD, hãy hỏi bác sĩ, người hộ sinh hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác của quý vị. Quý vị có thể cần phải uống thêm thuốc bổ có thêm chất folic acid mỗi ngày.

Tôi cần bao nhiêu folate mỗi ngày để giảm thiểu rủi ro?

Tất cả phụ nữ từ 14 đến 50 tuổi nào có thể có thai cần ăn thực phẩm giàu folate và uống thêm thuốc bổ sinh tố với 400 mcg (400 µg hoặc 0.4 mg) folic acid mỗi ngày. Nếu quý vị uống thuốc bổ đa sinh tố, hãy kiểm tra thuốc có đủ số lượng folic acid này. Nếu quý vị có thai, hãy uống một viên thuốc bổ đa sinh tố có folic acid mỗi ngày trong suốt thời gian mang thai và tiếp tục cho đến khi nào mà quý vị vẫn còn đang cho con bú sữa mẹ. Một viên thuốc bổ đa sinh tố với folic acid cũng cho quý vị thêm các dưỡng chất quan trọng khác để có thai lành mạnh. Khi quý vị chọn thuốc bổ đa sinh tố, hãy chọn loại cũng có sinh tố B12. Sinh tố B12 kết hợp với folate để tạo DNA.

Một số thuốc bổ đa sinh tố chứa hơn 400mcg folic acid. Một liều hơi nhiều folic acid thì không nguy hiểm, nhưng quá nhiều folic acid có thể gây nên các vấn đề sức khỏe. Đừng uống thuốc bổ đa sinh tố với hơn 1000 mcg (1000µg hoặc 1mg) folic acid trừ khi bác sĩ hoặc người hộ sinh của quý vị đã bảo quý vị phải uống như vậy. Nếu quý vị chọn uống thuốc bổ đa sinh tố kèm với các thuốc bổ trợ khác, hãy cẩn thận để tổng số chất folic acid là không hơn 1000mcg một ngày.

Một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị một liều folic acid nhiều hơn nếu quý vị có nhiều rủi ro sinh con với NTD. Nếu quý vị có nhiều rủi ro hơn, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc phải uống bao nhiêu folic acid là đủ.

Làm thế nào để tôi có thể có thêm folate từ chế độ ăn của mình?

Các nguồn thực phẩm phổ biến có folate bao gồm:

- rau đậu chẳng hạn như đậu khô nấu chín, đậu Hòa Lan, đậu lăng (lentil) và edamame (hạt đậu nành xanh lá cây);
- rau cải có màu xanh lá cây đậm như măng tây, trái bơ, rau dền (spinach), cải broccoli, cải xà lách cọng cứng (romaine lettuce), củ cải đường, búp cải nhỏ (Brussels sprouts), đậu Hòa Lan, cải làn (gai-lan), và cải bok choy;
- cam và nước ép trái cam; và
- mầm lúa mì, hạt hoa hướng dương, chiết xuất men như bơ trét marmite, và đậu phộng.

Tuy gan và các sản phẩm làm từ gan (như pâté gan và xúc xích gan) có nhiều folate, chúng cũng có rất nhiều sinh tố A. Quá nhiều sinh tố A có thể gây dị tật bẩm sinh, nhất là trong ba tháng đầu tiên. Sự lựa chọn an toàn nhất là giới hạn các thực phẩm này trong lúc mang thai. Nếu quý vị chọn ăn gan hoặc các sản phẩm làm từ gan, đừng ăn hơn 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

Tại Canada, folic acid phải được cho thêm vào trong bột trắng để dùng làm bánh, mì ống (pasta) và bột bắp được tăng cường thêm sinh tố. Các thực phẩm khác có thể chứa thêm folic acid bao gồm bánh mì, bánh mì ổ, bánh quy (cookie), bánh bích quy giòn, mì ống, và các loại ngũ cốc chế biến khô có thể ăn liền.

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về folate, chế độ ăn uống lành mạnh, hoặc bệnh nứt đốt sống bẩm sinh, xin truy cập các nguồn tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #68g Folate và Sức Khỏe Quý Vị](#)
- Ăn Uống Lành Mạnh theo Tài Liệu Chỉ dẫn Thực Phẩm của Canada: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Hội Spina Bifida và Hydrocephalus của British Columbia: www.sbhabc.org, hoặc gọi 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 lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.