



## **Naine, tea foolhappe tähtsust!**

Iga naine tahab anda elu tervele lapsele. Kui paljud inimestest, kes tunnevad kõhedust isegi sõnade „seljaajusong“ ja „vesipea“ kuulmisest, teavad, et foolhappe ehk B9 vitamiin aitab neid väärenguid ära hoida?

Pea- ja seljaaju väärengute üheks peamiseks põhjuseks on foolhappe puudus raseda organismis. Sama aine puudus arvatakse olevat ka üheks teguriks, miks sünnivad suulaelõhega või väikese sünnikaaluga lapsed. Eestis on selliseid lapsi umbes 300. Meie näitajad on halvemad kui mitmes teises riigis. Kui Rootsis sünnib pea- ja seljaaju väärengutega keskmiselt 0,4–0,6 last ja USAs üks laps tuhandest, siis Eestis on see näitaja 1,3. Oleme tagapool ka Euroopa keskmisest, ehkki meditsiini võimalused on oluliselt paremad kui veel paarkümmend aastat tagasi. Pea- ja seljaaju väärenguga lastest tuleb iseseisvalt eluga toime kolmandik ning lamajaks jääb keskmiselt 5%.

Loodust me ümber teha ei saa. Me võime õpetada halvatud lapse ortooside abil kõndima, kuid halvatus arstid temalt võtta ei saa ja seega on selle lapse elukvaliteet halvem kui eakaaslastel. Paljud riigid on võtnud suuna ennetustööle. Isegi meile nii kauges Ugandas on mõistetud, et kuna haige lapse ravi on kallid, tuleb põhijõud suunata haigete beebide sünni ärahoidmisele. See tähendab selgitustööd tütarlaste seas, vastavaid kampaaniaid ja teabematerjale.

Meilgi on vaja enam selgitustööd. Seda enam, et 99% lastehaiglasse ravile tulnud vesipea ja seljaajusongaga laste vanematest pole foolhapest kuulnudki. Vanematel on vaja teada sedagi, et 2005. aastast on seljaajusong ja vesipea maailmas arvatud välja nende lootehaiguste nimekirjast, mille korral soovatakse raseduse katkestamist.

Õnneks on möödas ka need ajad, kui pea- ja seljaaju väärengutega lapsed peideti kodude pimedamaisse nurka või loovutati erihooldusele. Paljud pea- ja seljaaju väärenguga lapsed tulevad toime tavakoolis, nende hobid ei erine tervete laste hobidest. Vesipeaga laste kehasse šunteerimisega paigutatud spetsiaalne kõrgtehnoloogiline torusüsteem jääb pärast operatsioonihaavade paranemist enamasti silmale märkamatuks.

Kuid neid väärenguid saaks ennetada, kui vaid emad teadvustaksid endale foolhappe tähtsust tulevasele lapsele. Tavaliselt saab inimene foolhapet toiduainetest, nt loomamaksast, juur- ja puuviljadest, ka mustadest sõstardest, leivast, pärmist jne. Tasub meeles pidada, et kuna foolhappe laguneb keetmisel kergesti, on otstarbekam süüa toorsalateid. Ka on aine valgustundlik.

Raseduse ajal toimuvad naise organismis teatud muutused, mis ei lase toidus olevat foolhapet küllaldaselt omastada. Seetõttu tuleb foolhapet lisaks võtta juba enne rasedust ja muidugi ka selle ajal. Kuid haiguse põhjus võib peituda ka geenides, sh isa geenides. Seepärast on soovitatav ka meestel enne lapse eostamist foolhapet võtta!

Arenenud meditsiiniga riikide kogemused näitavad, et kui tarvitada enne rasedust piisavas koguses foolhapet, vähendab see väärengutega lapse sünni riski isegi kuni 70%.

Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon (WHO) soovib kõigil sünnitamiseas naistel võtta lisaks toidule iga päev preparaadina 400 mikrogrammi foolhapet, et vähendada loote pea- ja seljaaju väärengute tekke võimalust. Foolhappetablette saab osta apteegist retseptita. Kuid nt USA-s, Kanadas, Tšiilis ja Iisraelis rikastatakse riikliku programmi raames teatud teraviljatooteid foolhappega. Saksamaal saab osta foolhappega soola.

Pere- ja naistearstid peaksid enam selgitama foolhappe tähtsust pea- ja seljaaju vääringute tekkimisel, naistel tuleks seda teavet aga tähtsaks pidada ning soovitudele vastavalt toimida.

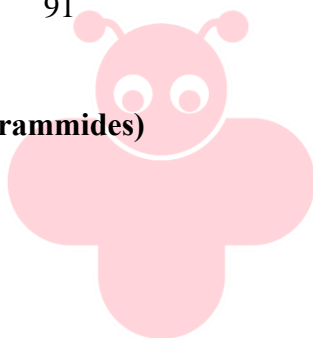
Meie laste tervis sõltub paljuski meist endist.

#### **Foolhappesisaldus 100 grammis (mikrogrammides)**

Kuivatatud petersell	1535
Pärm	1250
Broilerimaks	590
Nisuidud, veisemaks	260
Spinat	195
Petersell	175
Rooskapsas	135
Spargelkapsas, munakollane, näkileib	130
Maapähklid, seamaks, keedetud uba	110
Paprika	98
Peet	91

#### **Foolhappe päevane vajadus (mikrogrammides)**

1–8aastased	100
8–17aastased	200
täiskasvanud	400



# SA TALLINNA LASTEHAIGLA

*Ann Paal*

*SA Tallinna Lastehaigla kirurg*

Artikkel on ilmunud Publishing House'i (Eesti Meedia) väljaandes "Minu laps" märtsis 2009