
Folat og helse - ny kunnskap og nye anbefalinger

ARTIKKEL

TELL GS

VOLLSET SE

LANDE B

PEDERSEN JI

LØKEN EB

JACOBSEN BK

Sammendrag

De siste årene har det vært økt oppmerksomhet omkring B-vitaminet folat i Norge og andre land. Søkelyset har i førsterekke vært rettet mot risikoen for medfødte misdannelser (spesielt neuralrørsdefekter), hjerte- og karsykdommer og kreft. På denne bakgrunn initierte Statens ernæringsråd i 1996 en evaluering av folatinntak og folatstatus i den norske befolkning. Estimert mengde kostfolat var lavere enn næringsstoffanbefalingene på 300 µg per dag for voksne generelt, og klart lavere enn anbefalingene på 400 µg per dag for gravide. Konklusjonen var at de fleste kvinner i fertil aldersannsynligvis ikke får tilstrekkelig folat i kosten til optimal risikoreduksjon for neuralrørsdefekter. Denne evalueringen ble fulgt opp med utarbeiding av anbefalinger og vurdering av virkemidler. Det anbefales nå at kvinner som planlegger graviditet eller som kan regne med å bli gravide, har et folatinntak på minst 400 µg per dag. Fordi det kan være vanskelig å oppnå dette gjennom kosten alene, og fordi den beskyttende effekten er vist sterkere og sikrere ved bruk av folattilskudd,

anbefales det derfor et ekstra folattilskudd på 400 µg per dag. Tilskuddet bør tas fra sistemåned før forventet befruktning og i svangerskapets første to til tre måneder. Rene folattilskudd bør være tilgjengelige som kosttilskudd med en døgndose på 400 µg. Slike tilskudd er uten kjente bivirkninger. Beriking av næringsmidler med folat anbefales ikke fordi noen grupper da kan få et høyere inntak enn anbefalt øvre grense.

Publisert: 30. august 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 2. januar 2026.