

Pentingnya Asam Folat Sebelum dan Saat Kehamilan



Sumber Foto : pexels.com

Setiap wanita yang ingin dan sedang hamil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi asam folat, yuk kenali pentingnya asam folat selama kehamilan pada artikel berikut!

Asam folat adalah bentuk sintesis dari folat, yang merupakan vitamin B alami. Vitamin ini memiliki banyak manfaat di tubuh terutama pada wanita. Asam folat sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah, pembentukan sel di tubuh dan sangat dibutuhkan untuk wanita yang ingin ataupun sedang hamil.

Pentingnya Asam folat

Selama awal kehamilan asam folat membantu membentuk tabung saraf. Asam folat sangat penting karena dapat membantu mencegah beberapa cacat lahir utama pada otak bayi (anencephaly) dan tulang belakang (spina bifida). Tabung saraf nantinya akan membentuk otak dan tulang belakang.

Sehingga konsumsi asam folat sangat penting selama awal kehamilan untuk mengurangi risiko cacat lahir pada otak dan tulang belakang.

Asam folat juga membantu tubuh membuat sel darah merah baru. Sel darah merah memiliki peran membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga apabila tubuh tidak memiliki sel darah merah yang cukup akan menyebabkan terjadinya anemia.

Sumber makanan yang mengandung folat

Folat ditemukan terutama dalam sayuran dan buah:

- Sayuran berdaun hijau tua
- Buncis
- Kacang polong
- Kacang-kacangan
- Jeruk
- Lemon
- Pisang
- Melon
- Stroberi

Diet yang rendah asam folat dapat memicu terjadinya defisiensi asam folat, dimana hal ini dapat menyebabkan terjadinya penyakit gangguan penyerapan nutrisi pada usus kecil (sindrom malabsorpsi)

Kebutuhan asam folat

Setiap wanita pada usia subur sangat dianjurkan untuk mengonsumsi asam folat setiap hari walaupun tidak sedang merencanakan kehamilan.

Dalam kehamilan Anda dianjurkan mengonsumsi asam folat segera setelah Anda mulai hamil (idealnya selama 3 bulan sebelumnya) dan selama 12 minggu pertama kehamilan. Hal ini akan membantu otak dan tulang belakang bayi Anda berkembang secara normal.

Jumlah folat harian yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah 400 mikrogram (mcg). Wanita dewasa yang sedang merencanakan kehamilan atau akan hamil disarankan untuk mengonsumsi 400 hingga 1.000 mcg asam folat setiap hari.

Efek samping asam folat

Suplemen asam folat sangat aman dikonsumsi jika sesuai dengan dosis harian yang dianjurkan.

Namun beberapa efek samping mungkin akan dialami beberapa orang seperti:

- Rasa tidak enak di mulut
- Mual
- Kehilangan selera makan
- Kebingungan
- Mudah marah
- Gangguan pola tidur
- Orang dengan alergi mungkin memiliki reaksi terhadap suplemen asam folat

Referensi :

- CDC (2022). Folic Acid.
- Medical News Today (2022). What to Know About Folic Acid.
- Mayo Clinic (2021). Folate (Folic Acid).
- NHS (2022). About Folic Acid.