

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12. SSW



Homocystein: Das sollte man über die Aminosäure wissen

Zu hohe Homocystein-Spiegel im Blut können sich negativ auf den Kinderwunsch auswirken. Durch eine frühzeitige Einnahme von B-Vitaminen kann die Konzentration der Aminosäure kontrolliert werden, sodass Schwangerschaftskomplikationen vermieden werden können.

Was ist Homocystein?

- Aminosäure, welche als Zwischenprodukt bei Stoffwechselfvorgängen gebildet wird
- Entsteht im Körper während des sogenannten „Methylierungszyklus“ beim Abbau von Methionin

Homocystein-Referenzwerte im Überblick

normal: < 10 µmol/L
erhöht: 10 bis 30 µmol/L
stark erhöht: > 30 µmol/L

Was bewirken zu hohe Konzentrationen im Blut?

- Zu hohe Homocystein-Blutspiegel können negative Wirkungen auf die Gesundheit haben
- Verschiedenste Auswirkungen sind möglich: Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Depressionen, Alzheimer oder Glaukom
- Negative Auswirkungen auf Fruchtbarkeit und Schwangerschaft: Häufigere Fehl- und Frühgeburten, Schwangerschaftsthrombosen sowie Risiko einer Präeklampsie

Um Homocystein abzubauen, verfügt der Körper über zwei Mechanismen:

- Rückbau zu Methionin durch eine Folsäure- und Vitamin B12-abhängige Reaktion
- Umbau zu L-Cystein unter Beteiligung von Vitamin B6

Wie kommt es zu erhöhten Homocystein-Werten?

- Oft ist eine sogenannte „MTHFR-Mutation“ verantwortlich, welche zu einem verminderten Abbau von Homocystein führen kann
- Falsche Ernährung
- Rauchen
- Zu niedrige B-Vitamin-Spiegel

Wie kann bei Kinderwunsch vorgebeugt werden?

- Enger Zusammenhang zwischen Homocystein-Spiegel und Folsäure-Konzentration im Blut
- Einnahme von Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B6 und B12 kann Homocystein-Spiegel regulieren
- Frühzeitige Einnahme von Schwangerschaftssupplementen ist sinnvoll: Sie reduzieren das Risiko von Komplikationen