



# Folsäure

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Vitamin B<sub>9</sub> (veraltet).
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Licht und Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 35%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor.
- Die Aufnahme aus tierischen Nahrungsmitteln ist wesentlich besser als aus pflanzlichen Quellen.

## Funktionen

- Ist unentbehrlich für Zellwachstum und Zellteilung (insbesondere für die Entwicklung des Fötus).
- Ist beteiligt am Nervenstoffwechsel.
- Schützt vor Herz-Kreislauf- und gewissen Krebserkrankungen.

# Folsäure

## Mangellerscheinungen

- Neuralrohrdefekte beim Fötus (Spina Bifida).
- Blutarmut (Anämie), schnelle Ermüdung.
- Psychische Störungen (Depressionen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche).
- Ein Folsäuremangel geht oft mit einem Mangel an Vitamin B12 einher.

## Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.
- Eine hohe Folsäure-Zufuhr kann jedoch einen bestehenden Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kaschieren.

# Folsäure

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

<b>Kinder</b>	Knaben	400 µg-Äquivalente*
	Mädchen	400 µg-Äquivalente*
<b>Jugendliche</b>	Knaben	400 µg-Äquivalente*
	Mädchen	400 µg-Äquivalente*
<b>Erwachsene</b>	Männer	400 µg-Äquivalente*
	Frauen	400 µg-Äquivalente*
<b>Schwangere</b>		600 µg-Äquivalente*
<b>Stillende</b>		600 µg-Äquivalente*

\* Unter dem Begriff Folate werden verschiedene Vitaminverbindungen mit Folsäurecharakter zusammengefasst. Um den verschiedenen Folsäureverbindungen Rechnung zu tragen, werden die Referenzwerte in Folat-Äquivalenten angegeben.

Bemerkung: Frauen im gebärfähigen Alter ohne sicheren Konzeptionsschutz sollten zusätzlich 400 µg synthetische Folsäure in Form von Supplementen aufnehmen, um Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen vorzubeugen. Diese erhöhte Zufuhr sollte spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft erfolgen und während des ersten Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.

# Folsäure

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (400 µg) enthalten in:

	15 g	Bierhefe
	110 g	Weizenkeimen
	130 g	weissen Bohnen
	180 g	Rindsleber
	210 g	Spinat
	250 g	Sojasprossen
	360 g	Broccoli
	440 g	Wirz (Wirsing)
	890 g	Vollkornbrot (Weizen)
	1,5 kg	Kartoffeln (gekocht)