



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Folat



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Folat

Eigenschaften

- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Folate sind empfindlich gegenüber Licht und Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 35%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Produkten vor.

Funktionen

- Beteiligung an RNA- und DNA-Synthese.
- Entscheidende Bedeutung bei Prozessen der Zellteilung, -differenzierung und -regeneration.

Folat

Mangelercheinungen

- Veränderungen des Blutbildes, Anämie
- In der Schwangerschaft erhöhtes Risiko für angeborene Fehlbildungen beim Kind, Frühgeburten und geringes Geburtsgewicht.

Überdosierung

- Überdosierungen mit natürlich vorkommenden Folaten sind nicht bekannt.

Folat

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	μg -Äquivalent* / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	180
10 bis unter 13 Jahre	240
13 bis unter 15 Jahre	300
Jugendliche	300
Erwachsene	300
65+	300
Schwangere	550
Stillende	450

* Berechnet nach der Summe folatwirksamer Verbindungen in der üblichen Nahrung.

Folat

Bemerkungen

Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung täglich 400 µg synthetische Folsäure zu sich nehmen, um Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen entgegen zu wirken.

Diese zusätzliche Einnahme eines Folsäurepräparates sollte spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft anfangen und während des ersten Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.

Folat

Tagesdosis für einen Erwachsenen (300 µg-Äquivalent) enthalten in:

- 90 g Kichererbsen, getrocknet
- 200 g Spinat, gedämpft
- 215 g Baumnüsse
- 475 g Broccoli, gedämpft
- 1,4 kg Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch