



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

## Folat



2013

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://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.

## Gefahren bei Überdosierung

- Überdosierungen mit natürlich vorkommenden Folaten sind nicht bekannt.

# Folat

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2013)

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

\* Der Begriff Folat fasst verschiedene Vitaminverbindungen mit Folsäurecharakter zusammen. Um den verschiedenen Folat-Verbindungen Rechnung zu tragen, werden die Referenzwerte in Folat-Äquivalenten angegeben.

# 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 Mann (300 µg-Äquivalent) enthalten in:

- 90 g Kichererbsen, getrocknet
- 155 g Spinat
- 215 g Baumnüsse
- 275 g Broccoli
- 665 g Grahambrot

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)