



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

Folat



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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 2018)

	μg -Äquivalent* / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	180
10 bis unter 13 Jahre	240
13 bis unter 15 Jahre	300
15 bis unter 19 Jahre	300
Erwachsene	
19 bis unter 65 Jahre	300
65 Jahre und älter	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 pro Tag zu sich nehmen, um Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen vorzubeugen.

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
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch