



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

Folat



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.

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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg DFE* / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	200
11 bis 14 Jahre	270
15 bis 17 Jahre	330
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	330
66 Jahre und älter	300-400
Schwangere	550 und zusätzlich 400 µg / Tag Folsäure als Supplement**
Stillende	450

*Folat-Äquivalente aus der Nahrung

**Erläuterungen siehe folgende Folie

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-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Folat-Gehalt pro 100 g	Folat-Gehalt pro Portion
Sesam, ungeschält	171 µg	17 µg pro EL (10 g)
Baumnüsse	112 µg	28 µg pro Portion (25 g)
Endivie, roh	109 µg	131 µg pro Portion (120 g)
Spinat, roh	104 µg	125 µg pro Portion (120 g)
Blumenkohl, roh	83 µg	100 µg pro Portion (120 g)
Kichererbse, gekocht	68 µg	136 µg pro Portio (200 g)
Ei, hartgekocht	60 µg	33 µg pro Ei (55 g)
Seidentofu	44 µg	48 µg pro Portion (110 g)
Trauben	43 µg	52 µg pro Portion (120 g)
Vollkornteigwaren	40 µg	30 µg pro Portion (75 g)
Karotte, roh	30 µg	36 µg pro Portion (120 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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