



Folsäure

Folsäure wird laut aktuellem Österreichischem Ernährungsbericht von einer Vielzahl der ÖsterreicherInnen in zu geringem Maße aufgenommen, weshalb Folsäure - von der Versorgung her betrachtet - als kritischer Nährstoff eingestuft werden kann. Risikogruppen sind: heranwachsende Mädchen, junge Frauen, Schwangere, Stillende (Abgabe des Vitamins in der Muttermilch), Kinder (Wachstum), ältere Menschen (geringere Aufnahme) und alkoholabhängige



- * Neben **folsäurereichen Lebensmitteln** befinden sich zahlreiche **folsäureangereicherte** Produkte (Frühstücks-Cerealien, Getränke, Milcherzeugnisse, Süßwaren etc.) sowie **Nahrungsergänzungsmittel** auf dem Markt. Erwachsene sollten 400microg Folsäure/Tag aufnehmen, Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf: 600microg Folsäure/Tag. Den Tagesbedarf von 400microg Folsäure können Sie beispielsweise durch: 200ml Vollmilch (80microg) + 250g Erdbeeren (163microg) + 150g Putenbrust (65microg) und 100g Feldsalat (145microg) decken.
- * Folsäure erfüllt zahlreiche **Funktionen im menschlichen Organismus**: Bildung von roten und weißen Blutkörperchen, Aufbau von diversen Schleimhautzellen, Abbau des im Stoffwechsel entstehenden Homocysteins etc. Da Folsäure im Stoffwechsel eng mit den Vitaminen B6 und B12 zusammenarbeitet, ist auch auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Vitaminen zu achten.
- * Bei einem **Folsäuremangel** kommt es zunächst zu unspezifischen Symptomen (Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwäche). Erste spezifische Symptome wie Wundheilungsstörungen und Blutmangel (Anämie) zeigen sich erst nach mehreren Wochen/Monaten. Der Homocysteinspiegel im Blut kann zudem ansteigen, was die Entstehung von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (z. B. Arteriosklerose, Schlaganfall) begünstigt. Beim **Ungeborenen** kann es zu Missbildungen (**Neurahlrohrdefekt** = offener Rücken; Gaumenspalte) kommen. Da diese Schädigung bereits in der Frühschwangerschaft eintritt, ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure bereits einige Wochen vor der Empfängnis bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels zu empfehlen.
- * **Gute Folsäurequellen** sind z. B.: Weichkäse (Brie, Camembert, Edelpilzkäse), Getreidekeimlinge, Vollkornprodukte, diverse Gemüsesorten (Blattsalate und Blattgemüse, Gurke, Kürbis, Tomate, grüne Bohnen und Erbsen, Fenchel, rote Rübe, Kohlsorten), Banane, Mango sowie Nüsse.

Eine **ausreichende Versorgung** kann durch den Verzehr von folsäurereichen oder mit Folsäure angereicherten Lebensmitteln (siehe oben) erreicht werden. Im Bedarfsfall ist die Einnahme von Vitaminpräparaten aus der Apotheke zu empfehlen.

Um Missbildungen beim ungeborenen Kind vorzubeugen sollten **Frauen die schwanger werden wollen oder könnten** einerseits auf folsäurereiche Ernährung achten (siehe oben) und andererseits zusätzlich Folsäure-Supplemente zu sich nehmen. Die Supplementzufuhr sollte spätestens vier Wochen vor der Empfängnis erfolgen und bis Ende des dritten Schwangerschaftsmonats beibehalten werden.

Folsäure ist sehr empfindlich! Bei mehrtägiger Lagerung gehen bis zu 2/3 der enthaltenen Folsäure verloren. Auch die Verluste durch Hitzeeinwirkung, längeres Warmhalten und Auslaugen in Kochwasser sind beachtlich. Kurzes Dämpfen von saisonalem Frischgemüse, das Essen von Rohkost, Nüssen und Samen ist daher zu empfehlen.

In Ihrer **Paracelsus - Apotheke** erhalten Sie nähere Informationen zu Folsäure und Präparate zur Nahrungsergänzung.