

FOL- SÄURE FOLAT

Folsäure ist die synthetisch hergestellte Form eines Vitamins, das zuerst in grünem Blattgemüse nachgewiesen wurde: Folat (lat. *folium* für Blatt). Die natürlich in Lebensmitteln vorkommenden Folate sind für den Menschen lebenswichtig. Ein Steckbrief.

Wofür?

Folsäure und Folate wandelt der Körper in die aktive Form Tetrahydrofolat um. Erst so entfaltet Folat seine Wirkung: bei vielen Stoffwechselprozessen, vor allem beim Aufbau der DNA. Damit ist es wichtig für Zellteilung und Wachstum.

FELDSALAT

146

GRÜNE TIEFKÜHL-
ERBSEN, GEGART

78

44

ERDBEEREN

87

HAFER-
FLOCKEN

BLATTSPINAT,
GEGART

105

SO VIEL FOLAT STECKT IN ...

in Mikrogramm (μg)
pro 100 Gramm (g)

143

CAMEMBERT

9
KUH-
MILCH

26

BROKKOLI,
GEDÜNSTET

22

ORANGE

34

ROGGENVOLLKORN-
MISCHBROT

58

HÜHNEREI,
GEKOCHT



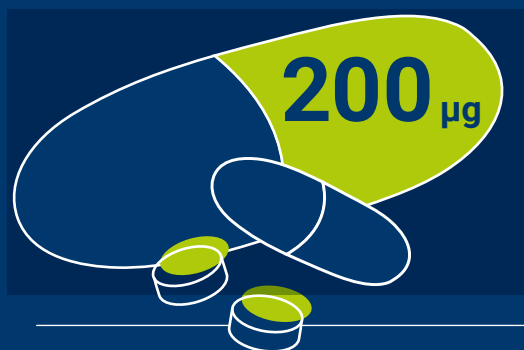
Weitere Folatquellen:
Tomaten, Nüsse und
Samen.

Folate sind wasserlöslich
und empfindlich gegen-
über Licht und Hitze.
Lebensmittel deshalb
schonend zubereiten.

Bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten brauchen gesunde Personen weder Vitaminpräparate noch speziell angereicherte Lebensmittel, um ihren Folat-Bedarf zu decken. Wurde eine unzureichende Versorgung mit Folat nachgewiesen, können Nahrungsergänzungsmittel helfen. Sie sollten jedoch nicht mehr als 200 µg Folsäure pro Tagesdosis enthalten. Bei Folsäure-Zufuhren über 1.000 µg pro Tag steigt das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte, wie die Maskierung von Symptomen eines B12-Mangels.

BfR-Höchstmengeempfehlung

pro Tagesdosis eines Nahrungsergänzungsmittels:



Es gibt zahlreiche mit Folsäure angereicherte Produkte, in Deutschland zum Beispiel Speisesalz, Erfrischungsgetränke, Frühstückscerealien, Milchprodukte.



Wie viel Folatäquivalente*? pro Tag

300 µg

JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

550 µg

SCHWANGERE

450 µg

STILLENDE

Frauen mit Kinderwunsch und im ersten Schwangerschaftsdrittel sollten zusätzlich zu 550 µg Folat über die Nahrung ein Präparat mit 400 µg Folsäure pro Tag einnehmen. Dies reduziert das Risiko von Fehlbildungen beim Kind (wie *spina bifida*, auch bekannt als „offener Rücken“).

* Folsäure und Folate werden vom Körper unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet. Wegen der unterschiedlichen Bioverfügbarkeit werden die Gehalte in Folatäquivalente umgerechnet.



Mehr erfahren



BfR-FAQ „Folat und Folsäure“