

# Fit mit Folat und Folsäure



**Folsäure  
& Gesundheit**  
Der Arbeitskreis



**Herausgeber:**

Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit:

**Mitglieder:**

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin  
Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Deutsche Gesellschaft für Humangenetik  
Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin  
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin,  
Ernährungskommission  
Deutsche Physiologische Gesellschaft e.V.  
Eidgenössische Ernährungskommission (CH)  
Fehlbildungsmonitoring Sachsen-Anhalt  
Geburtenregister Mainzer Modell  
Folsäure-Initiative Rheinland-Pfalz / ASBH  
Forschungsprojekt Pegasus  
Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V.  
Institut für soziale Pädiatrie und Jugendmedizin,  
Abteilung Pädiatrische Epidemiologie  
Robert Koch-Institut  
Stiftung Kindergesundheit

## Steckbrief Folat / Folsäure

- Folat bzw. Folsäure ist ein lebenswichtiges Vitamin, das der Körper nicht selbst bilden kann.
- Jeder Mensch ist deshalb auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen.
- Folat spielt im Körper eine wichtige Rolle bei allen Wachstums- und Entwicklungsprozessen – und ist deshalb besonders wichtig in der Schwangerschaft.
- Folat trägt im Stoffwechsel dazu bei, den gefäßschädigenden Stoff Homocystein aus dem Blut zu „entsorgen“.
- So können auch die Blutgefäße und das Herz von dem Vitamin profitieren.
- Experten sprechen bei Folat von einer „kritischen Versorgung“: Noch immer bekommen viele Menschen zu wenig von dem Vitamin – sogar in einem „Überflussland“ wie Deutschland.



## Steckbrief Folat / Folsäure

- Folat gehört zu den wasserlöslichen B Vitaminen und ist sehr empfindlich gegenüber Licht, Luft und Hitze.
- Die verschiedenen folatwirksamen Verbindungen in Lebensmitteln bezeichnen Experten mit dem Sammelbegriff Folat(e).
- Folsäure ist die Bezeichnung für die Vitaminform, die bei der Anreicherung von Lebensmitteln zugesetzt wird.
- Das in der Nahrung vorkommende Folat und die zugesetzte Folsäure unterscheiden sich nur geringfügig in ihrer chemischen Form.
- Nahrungsfolat ist für den Körper nicht ganz so gut verwertbar und wird beim Kochen leichter zerstört als Folsäure.
- Zugesezte Folsäure, zum Beispiel in Nährstoffpräparaten oder angereicherten Lebensmitteln, kann der Körper nahezu vollständig verwerten.
- Auch beim Kochen oder Backen bleibt die angereicherte Folsäure weitgehend erhalten.



## Lebenselixier für die Zellen

Vom Ungeborenen bis ins hohe Alter: Folat hält unsere Zellen in jedem Lebensalter gesund.

Es ist an so vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt, dass schon eine leichte Unterversorgung Folgen für die Gesundheit haben

kann. Für manche Menschen ist es ganz besonders wichtig, ausreichende Mengen von dem Lebensvitamin aufzunehmen: werdende Mütter, Kinder, Jugendliche sowie Menschen mit Gefäß-Risikofaktoren oder chronisch Kranke gehören dazu.



## Aus Liebe zum Baby

Ein gesundes Kind wünscht sich jede Schwangere. Viele wissen nicht, dass Folsäure dabei eine wichtige Rolle spielt. Am besten für die gesunde Entwicklung ist es, wenn bereits vor der Schwangerschaft die Zufuhr stimmt; so ist das

Baby vom ersten Tag an geschützt. Mindestens vier

Wochen vor der Empfängnis und während der ersten drei Schwangerschaftsmonate sollten Frauen deshalb 400 Mikrogramm Folsäure aufnehmen – am besten als Folsäurepräparat zum Einnehmen.



## Aus Liebe zum Baby

So ist man auf der sicheren Seite, denn ein Folatmangel kann beim heranwachsenden Baby zu Fehlbildungen am Rückenmark und Gehirn führen. Ein Grund für den so genannten „offenen Rücken“ (Spina bifida) ist ein Folatmangel der Mutter.

Da aber viele Schwangerschaften nicht geplant sind, sollte jede Frau im fruchtbaren Alter auf eine folatreiche Ernährung achten und ein Folsäurepräparat einnehmen.

## Power-Vitamin für's Wachstum

Überall wo Zellen sich entwickeln oder erneuern, ist Folat dabei. So sorgt es unter anderem dafür, dass der Bauplan der Zelle, die Erbinformation, richtig vervielfältigt wird. Die Zellen können sich dann nicht nur zahlenmäßig vermehren, sondern sich auch zu verschiedenen Gewebearten entwickeln, wie z.B. Haut oder unterschiedliche Organe.

So ist klar, dass Kinder und Jugendliche auf jeden Fall ausreichend Folat aufnehmen sollten, um sich gesund zu entwickeln. Aber auch bei Erwachsenen erneuern sich bestimmte Gewebe immer wieder, sind also „im Wachstum“ und benötigen dafür Folat. Ganz besonders ist das der Fall nach größeren Operationen oder Verbrennungen, wenn der Körper eine Wiederaufbauleistung erbringt.



## Rundum-Schutz für die Gefäße



Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen sind wohlbekannte Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. Ein weiterer „Gefäß-Schädling“ fristet ein noch fast unbekanntes Dasein: das Homocystein.

Dieses Zwischenprodukt des Stoffwechsels schädigt die Gefäße und wird deshalb normalerweise rasch abgebaut – vorausgesetzt, es sind genug Vitamine dafür vorhanden: Folat, Vitamin B6 und B12. Bei einer Unterversorgung vor allem mit Folat erhöht sich der Homocysteinspiegel im Blut und damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten steigen.

Übrigens ist hier die ausreichende Folatezufuhr keine reine Frauensache: Männer haben häufiger einen höheren Homocysteinspiegel als Frauen.

## Licht- und luftscheue Mimose

Unter den Vitaminen gehört Folat zu den empfindlichsten. Licht und Luft zerstören es schon bei der Lagerung, Hitze setzt ihm beim Kochen oder Braten zu, und ein Teil wird eventuell noch mit dem Kochwasser ausgeschwemmt. So ist es kein Wunder, wenn der Folategehalt in Lebensmitteln bei längerem Garen oder bei falscher Lagerung um bis zu 90 Prozent sinkt.



## Licht- und luftscheue Mimose

Anders bei der zugesetzten Folsäure: Sie ist im Gegensatz zum Folat weitgehend stabil, insbesondere auch bei Hitze. **Wer also Mahlzeiten oder Gebäck mit folsäureangereicherten Grundnahrungsmitteln zubereitet, kann sicher sein, dass auch beim Kochen und Backen die Folsäure erhalten bleibt.**

Die Devise heißt deshalb: bewusst einkaufen, kurz lagern, möglichst viele Salate, Gemüse und Obst roh essen sowie schonend mit wenig Wasser garen, damit noch etwas von dem Vitamin im Körper ankommt.



## Gemüsemuffel haben´s schwer

**Folatreich sind vor allem Blattgemüse wie Spinat und grüne Salate, Weißkohl, Brokkoli oder Blumenkohl.** Wer da kein Gemüse mag, hat es schwer. Doch auch in manchen Obstsorten ist reichlich Folat enthalten, ganz besonders in Orangen. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte tragen ebenfalls ihren Teil zur Versorgung bei und wer mag, kann sich ab und zu mit einem Stück Leber eine Extra-Portion Folat gönnen.





## So stimmt Ihre Folatezufuhr

- 400 Mikrogramm Folat am Tag sollten es für Jugendliche und Erwachsene insgesamt sein. (Diese Menge ist z.B. enthalten in 500-600 g Gemüse wie Blumenkohl oder grünen Bohnen.)
- Essen Sie täglich frisches Gemüse und Obst – am besten fünf Mal am Tag und zum Teil als Rohkost.



- Blattsalat, Spinat, Weißkohl, Tomaten und Orangen enthalten reichlich Folat. Auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Innereien liefern das Vitamin.
- Besonders Orangensaft kann auch einmal eine gute Alternative sein, wenn kein frisches Obst zur Hand ist.

- Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz und schonend (zum Beispiel durch Dünsten oder Dämpfen).
- Verwenden Sie das Gemüse-Kochwasser, um eine Soße zu bereiten.

- Halten Sie Speisen nicht unnötig warm und vermeiden Sie es, Gerichte wieder aufzuwärmen.



## So stimmt Ihre Folatezufuhr



- Verwenden Sie mit Folsäure angereicherte Grundnahrungsmittel wie Salz und Mehl bzw. daraus hergestellte Backmischungen oder Backwaren.
- Alle Frauen mit Kinderwunsch sollten zusätzlich 400 Mikrogramm Folsäure als Präparat einnehmen.
- Schwangere sollten mindestens in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten die Einnahme von 400 Mikrogramm Folsäure beibehalten, danach genügen auch 100-200 Mikrogramm Folsäure zusätzlich in Tablettenform oder aus angereicherten Grundnahrungsmitteln wie Mehl oder Salz.



## Was Experten meinen

- Viele mit Folsäure angereicherte Lebensmittel sind Produkte, die wir nur gelegentlich oder in wechselnden Mengen essen. Experten raten von dieser „wilden“ Anreicherung ab. Wirkungsvoller ist es, gezielt folsäureangereicherte Grundnahrungsmittel wie Mehl bzw. Brot und Speisesalz mit Folsäure auszuwählen und regelmäßig für die ganze Familie zu verwenden.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Anreicherung von Mehl mit Folsäure, wie sie in vielen anderen Ländern bereits erfolgreich umgesetzt wird. Gesundheitsstatistiken belegen dort eindrucksvoll den Rückgang von Fehlbildungen am Rückenmark („offener Rücken“). Insgesamt könnte auf diese Weise jeder eine verbesserte Folatversorgung erhalten, auch wenn er sich mit diesem Thema nicht gezielt beschäftigt.



Der Arbeitskreis Folsäure besteht aus einem Expertengremium, dessen Mitglieder Vertreter von Behörden und wissenschaftlichen Fachgesellschaften sind. Der Arbeitskreis will das präventive Potenzial von Folat und Folsäure in der Bevölkerung stärker bekannt machen und langfristig eine verbesserte Folatversorgung erreichen.

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit  
Rembrandtstr. 13  
60536 Frankfurt am Main  
Tel. 069 / 60 32 73 99  
Fax 069 / 60 32 73 66  
[www.ak-folsaeure.de](http://www.ak-folsaeure.de)  
[info@ak-folsaeure.de](mailto:info@ak-folsaeure.de)