

## Vitamin Folsäure

Schon Kinder wissen, dass jeder Mensch Vitamine braucht, um gesund zu bleiben. Eines der lebenswichtigen Vitamine ist die Folsäure, auch bekannt als Vitamin B9. Lange Zeit stand die Folsäure im Schatten anderer Vitamine, aber nach und nach wurde ihr Wert in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erkannt. Wer regelmässig ausreichend Folsäure zu sich nimmt -

und das tut nur ein Drittel der Erwachsenen! - reduziert wirksam das Risiko von gewissen Krebsarten, psychischen Krankheiten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unverzichtbar ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure vor und während der Schwangerschaft: man kann so möglichen Fehlbildungen des Rückenmarks und Gehirns des Embryos, den sogenannten Neuralrohrdefekten, vorbeugen.

### Was passiert bei Folsäure-Mangel?

Wird zu wenig Folsäure zugeführt, so kann dies zu erhöhten Homocysteinwerten im Blut führen. Dies ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankheiten. Desweiteren kann ein Mangel sowohl Blutarmut als auch Störungen der Schleimhaut insbesondere im Magendarmtrakt (u.a. Durchfälle) bewirken. Bei Folsäure-Mangel können auftreten:

#### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Folsäureprophylaxe kann durch die positive Wirkung auf den Homocysteinspiegel andere empfohlene Vorbeugemassnahmen (zB fett- und cholesterinarme Ernährung) wirksam ergänzen.

#### Psychische Erkrankungen

Eine Verringerung des Hirnstoffwechsels, die wesentliche Ursache dieser Erkrankungen (z.B. Demenz, Depressionen), wird durch die zusätzliche Zufuhr von Folsäure verhindert. Es gibt gute Hinweise darauf, dass die antidepressive Therapie durch gleichzeitige Einnahme von 1 bis 2 mg Folsäure pro Tag verbessert wird.

#### Krebserkrankungen

Viele Studien unterstützen die Meinung, dass Folsäure durch ihre wichtige Rolle bei der Zellteilung helfen kann, das Krebsrisiko (vor allem Darm- und Brustkrebs) zu verringern.

### Folsäure und Schwangerschaft

Die Ernährung der werdenden Mutter hat einen grossen Einfluss auf das ungeborene Kind. Der Embryo wird durch den Mutterkuchen (Plazenta) mit Nährstoffen versorgt, die die Mutter zu sich nimmt. Doch auch bereits vor der Befruchtung der Eizelle kann es zu Mangelerscheinungen kommen, die dann zu einer Fehlbildung während der Entwicklung des Kindes führen. Eine dieser Fehlbildungen ist der Neuralrohrdefekt, auch bekannt als "Offener Rücken" (siehe Photo). Er tritt auf, wenn das Neuralrohr, die erste Anlage des Zentralen Nervensystems beim Embryo, gegen Ende des ersten Schwangerschaftsmonats nicht geschlossen wird. Daher sollte sehr früh - möglichst bereits bei Kinderwunsch - (spätestens vier Wochen vor der Schwangerschaft) mit der Einnahme von Folsäure begonnen werden.



### Tipp: Die Top 10 der Folsäure...

1	Weizenkeime	350
2	Weisse Bohnen	300
3	Kalbsleber	240
4	Linsen	200
5	Spinat	192
6	Nüsslisalat	160
6	Sojasprossen	160
8	Baum <span>n</span> üsse	155
9	Rosenkohl	132
10	Spargel	128

Mikrogramm/100 Gramm

### Was ist Folsäure und wie wirkt sie?

Die Folsäure ist wasserlöslich und muss regelmässig mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie ist ein unverzichtbarer Baustein beim Aufbau von körpereigenem Gewebe und bei der Zellteilung. Konkret ist sie zusammen mit dem Vitamin B12 zur Bildung von roten Blutkörperchen vonnöten. Entscheidend wirkt die Folsäure auf Entwicklung und Wachstum beim Embryo ein.

### Wieviel Folsäure brauche ich?

Allen Erwachsenen wird die Zufuhr von 0,4mg Nahrungsfolaten/Tag empfohlen. Schwangere sollten darüber hinaus mindestens zusätzlich weitere 0,4mg einnehmen. Dieser Bedarf kann über eine bewusste Ernährung mit folsäurehaltigen Produkten und/oder ergänzenden Vitamintabletten abgedeckt werden.

#### Am besten 5x täglich Folsäure:

1. Frischer Obstsaft zum Frühstück
2. Knackiges Obst als kleiner Snack
3. Saisonfrucht zum Dessert
4. Mittags Salat
5. Abends Gemüse

### Weiterführende Infos

- [www.folsaeure.ch](http://www.folsaeure.ch)
- [www.folsaeuremed.ch](http://www.folsaeuremed.ch)
- Buchtipp: *Folsäure, das Vitamin fürs Leben*. Mit einer Biographie von Maria Walliser.