



Die
bekam das

Blatt folium benannt. Eigentlich verbergen sich hinter dem Begriff viele Substanzen, die allerdings im Körper ähnlich wirken.

Warum ist Folsäure wichtig ?

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Seinen Namen Vitamin 1941: Damals wurde die Substanz aus vier Tonnen Spinatblättern isoliert und nach dem lateinischen Wort für

Die Folsäure spielt eine Schlüsselrolle bei lebenswichtigen Vorgängen in unserem Körper: Folsäure ist für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse wichtig, denn mit ihrer Hilfe werden Bestandteile der Nucleinsäuren (das sind die biologischen Informationsspeicher der Zellen) hergestellt.

In Form von Tetrahydrofolsäure (THF) kann das Vitamin außerdem kleine Kohlenstoff-Moleküle binden und weitergeben. Solche Kohlenstoff-Moleküle spielen eine wichtige Rolle bei vielen Reaktionen im Stoffwechsel. Sie bestehen jeweils aus einem Kohlenstoffatom und unterschiedlichen Bindungspartnern. So überträgt die THF beispielsweise solche 1-Kohlenstoff-Moleküle auf andere Stoffe, die erst dadurch zu essenziellem Ausgangsmaterial für den Aufbau der genetischen Erbinformation und der Eiweißstoffe werden.

Außerdem ist sie zusammen mit dem Vitamin B12 unentbehrlich für die Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark. Ein Mangel von einem der beiden Vitamine lässt sich daher am Blutbild feststellen.

Eine ausreichende Folsäureaufnahme ist vor allem in der Schwangerschaft und bei Jugendlichen wichtig, da der wachsende Organismus besonders viele Eiweißstoffe aufbaut und genetische Informationen für die neuen Zellen kopiert.

Was geschieht bei Folsäuremangel ?

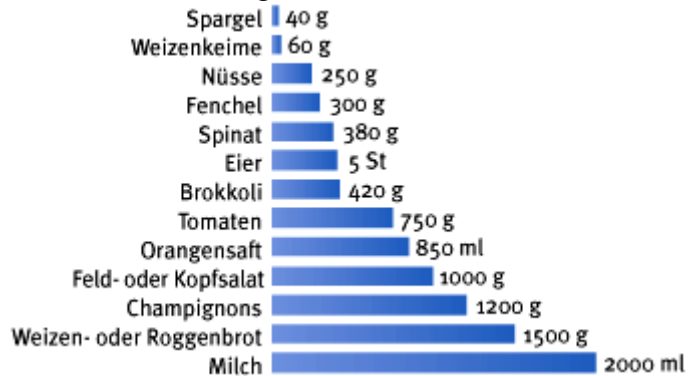
Folsäuremangel ist in Deutschland weit verbreitet: Nur jeder vierte Deutsche nimmt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genügend von dem Vitamin auf. Frauen erreichen durchschnittlich gerade 71 Prozent der empfohlenen Tagesdosis von 0,3 mg. Männer nehmen durchschnittlich 88 Prozent auf. Dabei liegen die Werte für Personen mit niedrigem Einkommen zehn Prozent unter denen von Personen mit Hochschulabschluss. Die Folsäureversorgung muss daher auch unter sozialen Gesichtspunkten betrachtet werden.

In Deutschland kommt auf tausend Neugeborene ein Kind mit Neuralrohrdefekt. In anderen europäischen Ländern liegen diese Zahlen sogar noch höher, da auch eine genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Aus diesem Grund sollten Frauen im gebärfähigen Alter prinzipiell eine optimale Folsäureversorgung sicherstellen.

Die Folsäure scheint außerdem auch eine Rolle bei Arteriosklerose (Herz-Kreislauf-Krankheiten) zu spielen. Das Risiko für diese Krankheit steigt, wenn die Werte für die Aminosäure Homocystein im Blut erhöht sind. Homocystein wird mit Hilfe der Tetrahydrofolsäure in eine andere Aminosäure umgewandelt. Bei Folsäuremangel steigt der Homocysteinspiegel und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Welche Lebensmittel enthalten Folsäure?

Folsäure enthalten grüne Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Zitrusfrüchte und eine ganze Reihe anderer Nahrungsmittel. Auch Milch enthält Folsäure. Zwar nicht in besonders großen Mengen, dafür kann der Körper die Folsäure aus Milchprodukten sehr gut aufnehmen. Leber ist ein besonders guter Folsäurelieferant, kann wegen der Anreicherung von Giftstoffen in diesem Organ aber nicht mehr empfohlen werden. Die Tabelle gibt einen Überblick über einige Folsäurelieferanten:



Worauf muss ich achten?

Folsäure ist ein sehr empfindliches Enzym. Deshalb ist es wichtig, das Essen schonend zuzubereiten. Gemüse, das drei Tage bei Zimmertemperatur liegt, enthält nur noch ein Drittel der ursprünglichen Folsäuremenge. Das Vitamin ist auch sehr hitzeempfindlich, so dass nach dem Kochen weniger als zehn Prozent übrig sind. Auch Gemüse aus Konserven enthält nur noch sehr wenig Folsäure, zwei Beispiele: 100 g frische Karotten enthalten 0,028 mg Folsäure, Karotten aus der Konserve nur noch 0,002 mg.

In frischen, rohen Produkten ist die meiste Folsäure. Langes Wässern von Salat oder Gemüse schadet dem Vitamin: Folsäure ist wasserlöslich, so dass sie schnell ausgelaugt wird. Besonders Menschen, die an Krankheiten der Verdauungsorgane leiden, sollten auf ihre Folsäurezufuhr achten, da sie weniger von dem Vitamin aufnehmen können als Gesunde.

Kann man zu viel Folsäure aufnehmen?

Überschüssige Folsäure wird mit dem Urin ausgeschieden. Lediglich bei Menschen, die krampflösende Medikamente nehmen (Epileptiker), ist Vorsicht geboten, da hohe Dosen des Vitamins die Wirkung der Medikamente beeinflussen können.

Folsäure kann außerdem Vitamin B12-Mangel maskieren, da die ersten Anzeichen eines solchen Mangels (die roten Blutkörperchen verändern sich) nicht auftreten und der Vitaminmangel erst zu einem Zeitpunkt entdeckt wird, an dem der Körper schon ernsthaft geschädigt ist. Vitamin B12-Mangel ist jedoch sehr selten und viele Vitaminpräparate enthalten aus diesem Grund beide Substanzen.