



## Lückentext

### Folat / Folsäure

Folat zählt zu den B-Vitaminen. Ohne es könnten Nerven, Haut, Haare und das Blut ihre normalen Aufgaben nicht richtig erfüllen. Sie sind also keine Stoffe zweiter Klasse!

Anstelle des Begriffs „Folat“ begegnet einem häufiger das Wort „Folsäure“. Das ist die synthetische Form dieses Vitamins.

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene benötigen 300 Mikrogramm am Tag, Schwangere sogar 550 Mikrogramm, Stillende 450 Mikrogramm.

### Warum ist Folat wichtig?

Folat spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Eiweißbausteine, der Aminosäuren, und ist auch an der Bildung der Nukleinsäuren (DNS), den Trägern der Erbinformation beteiligt. Es ist also unentbehrlich für die Zellteilung. Außerdem hilft es bei der Bildung von Blutzellen und Teilen des Nervengewebes. Das bedeutet: Ohne Folat gibt es kein normales **Wachstum**, keine optimale Nährstoffversorgung über das Blut und echte Probleme mit dem Nervensystem.

Zu wenig Folat ist die am meisten verbreitete **Vitaminunterversorgung** in Deutschland – vor allem bei Jugendlichen. Die Anzeichen einer Unterversorgung sind ziemlich untypisch: Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Reizbarkeit, schlechte Laune, manchmal auch Appetitlosigkeit.

Genügend **Folat** bedeutet weniger Wachstums- und Umstellungsprobleme in der Pubertät, weniger Launenhaftigkeit, schönere **Haut** und Haare. Folat ist ein echtes „**Gute-Laune-Vitamin**“! Die sportlichen Leistungen sind auch besser, da für den Muskelaufbau und die Blutbildung (Sauerstoffversorgung) Folat benötigt wird.

Und das Vitamin ist nicht nur in der Pubertät wichtig, es spielt auch eine wichtige Rolle für das Wachstum des **ungeborenen** Babys. Frauen brauchen deswegen schon **vor** der Schwangerschaft und auch in den ersten Monaten genügend Folat (am besten als Folsäure-Tabletten). Sonst steigt das Risiko für Fehl- und Frühgeburten und für zum Teil **lebensgefährliche** Fehlbildungen wie den offenen Rücken, den Wasserkopf, für Lippen- und Gaumenspalten und vor allem für Frühgeburten enorm.

Wichtig zu wissen: Wer die Pille einnimmt, braucht mehr Folat! Setzt man sie ab, um schwanger zu werden, sind die Folatspeicher des Körpers oft leer.

### Vorkommen

Folat ist in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln enthalten, besonders in **dunkelgrünen** Blattgemüsen (Spinat, Feldsalat), Kohl, Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Kirschen, Eigelb und Vollkornbrot. Eine besonders bequeme Art Folat zu genießen, ist frisch gepresster Orangensaft.

Leider ist das in der Nahrung enthaltene Folat ziemlich **instabil**. Frisches, bei Zimmertemperatur gelagertes Blattgemüse kann innerhalb von 3 Tagen bis zu 70% seiner Folat-Wirkung verlieren. Beträchtliche Verluste entstehen auch durch den Übergang ins Kochwasser sowie durch langes Erhitzen.

Was folgt daraus? Gemüse und Obst kühl und dunkel lagern, lieber **frisch** essen, nur eben gar dünsten (nicht tot kochen) und das Kochwasser möglichst verwenden.

Übrigens: Folat ist für **alle** wichtig, auch für Menschen in hohem Alter!

Setze die folgenden Wörter an den passenden Stellen ein: *Vitaminunterversorgung, vor, instabil, ungeborenen, alle, dunkelgrünen, lebensgefährliche, Folat, frisch, Haut, Wachstum, Gute-Laune-Vitamin*