



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

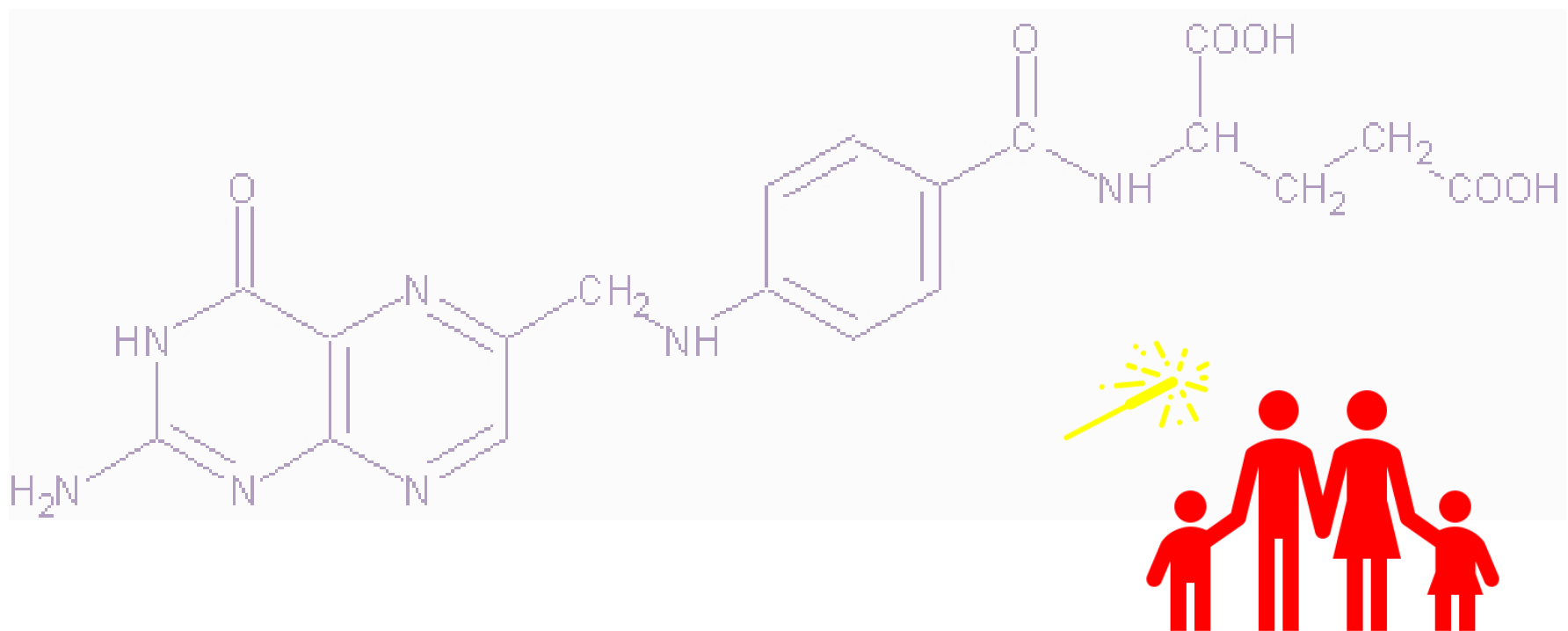
Folat und Folsäure – die Formel für deinen Körper

Dezember 2025



Foto: pix4u – fotolia.com

Folat und Folsäure – die Formel für deinen Körper



Folat – was ist das?

- wasserlösliches Vitamin aus der “B-Gruppe”
- “**Lebensvitamin**”: regelt wichtige Vorgänge im Körper, z. B. Blutbildung
- für Wachstum und Entwicklung (Zellteilung)
- besonders wichtig für Jugendliche, Schwangere und Ungeborene
- “**Gute-Laune-Vitamin**” (bildet Glückshormone)





Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Was kann passieren, wenn Folat fehlt?

- Störungen der Blutbildung
- Folgen davon: Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- “offener Rücken” bei Neugeborenen – eine Fehlbildung, die nicht geheilt werden kann!



Offener Rücken

ausreichend
Folat und **Folsäure**
beugen vor!



Grafik: m. frd. Genehmigung d. ASbH Bundesverband, Dortmund



Was kannst du dagegen tun?

Erste Wahl:

Folat-reiche Lebensmittel essen

Evtl. zusätzlich:

mit Folsäure angereichertes Salz verwenden

Bei erhöhtem Bedarf:

(Kinderwunsch, Schwangerschaft) Folsäure-Tabletten 400/800 µg/Tag



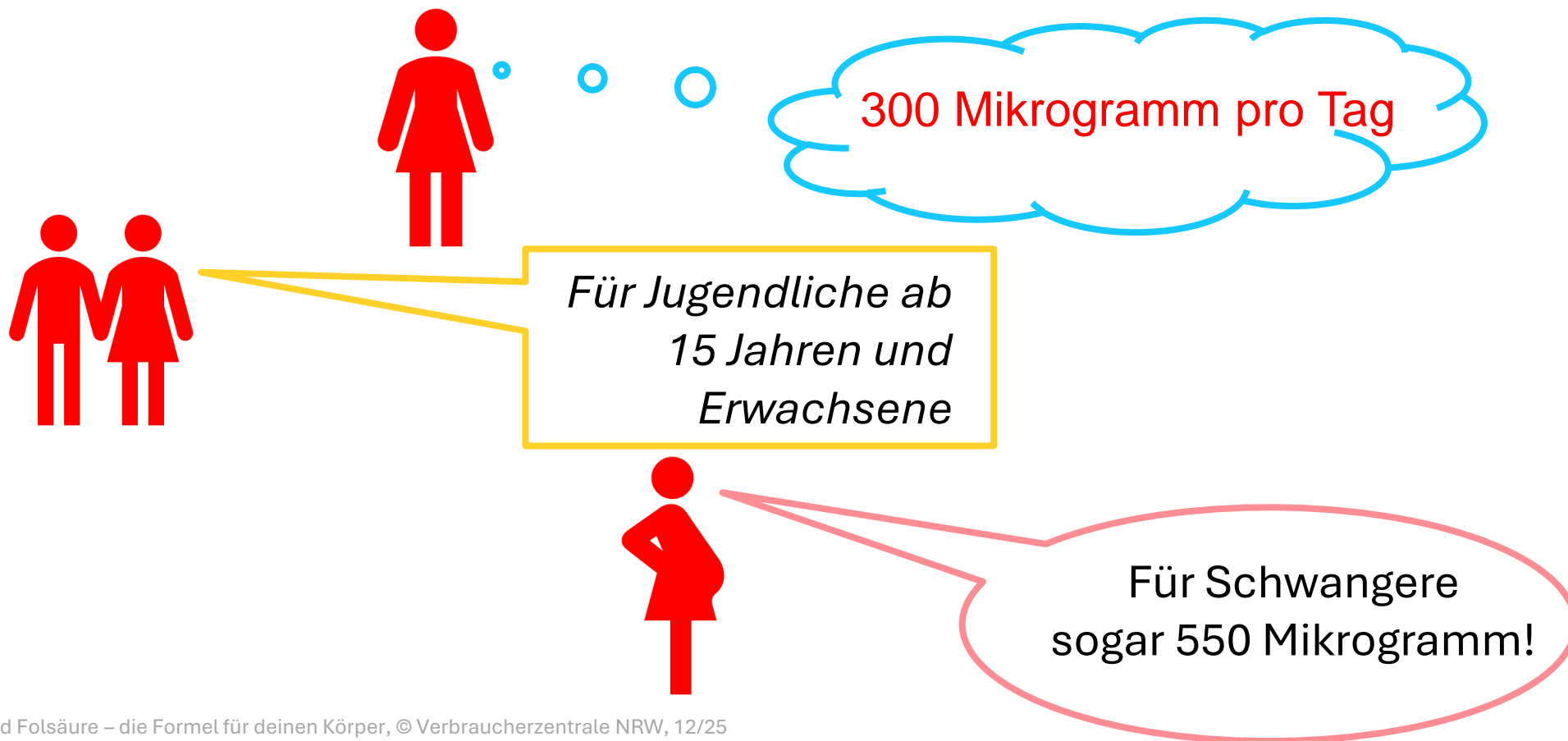


Folat/Folsäure kommt vor...

- **hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln**
in Obst, Kohlgemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen
z.B. Kirschen, Salat, Bohnen, Erbsen, Beeren
- **reichlich aber selten in tierischen Lebensmitteln**
z.B. in Eigelb, Innereien (Leber)
- **in mit Folsäure angereicherten Lebensmitteln**
Salz, Frühstückscerealien, Vitaminsäfte



Wie viel Folat brauchen wir?



Gut zu wissen!

Folat ist **empfindlich** und wird schnell zerstört durch...

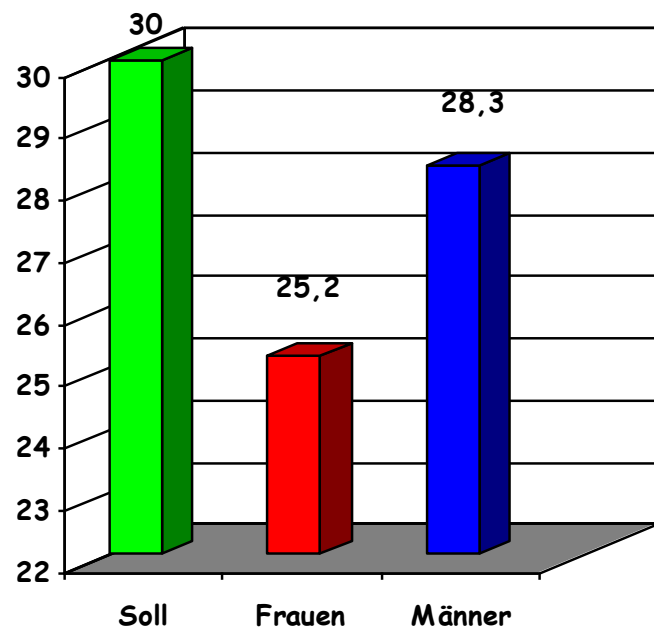
- 👎 Hitze
- 👎 Licht
- 👎 ... und es verschwindet mit dem Kochwasser!

Also:

- 👍 Lebensmittel **nicht** tage-lang herumliegen lassen, sondern frisch verzehren!
- 👍 nicht so lange kochen, bis das Gemüse matschig wird, lieber **kurz dünsten** oder **roh essen**!



Geh auf Punktejagd – wer erreicht 30 Punkte?

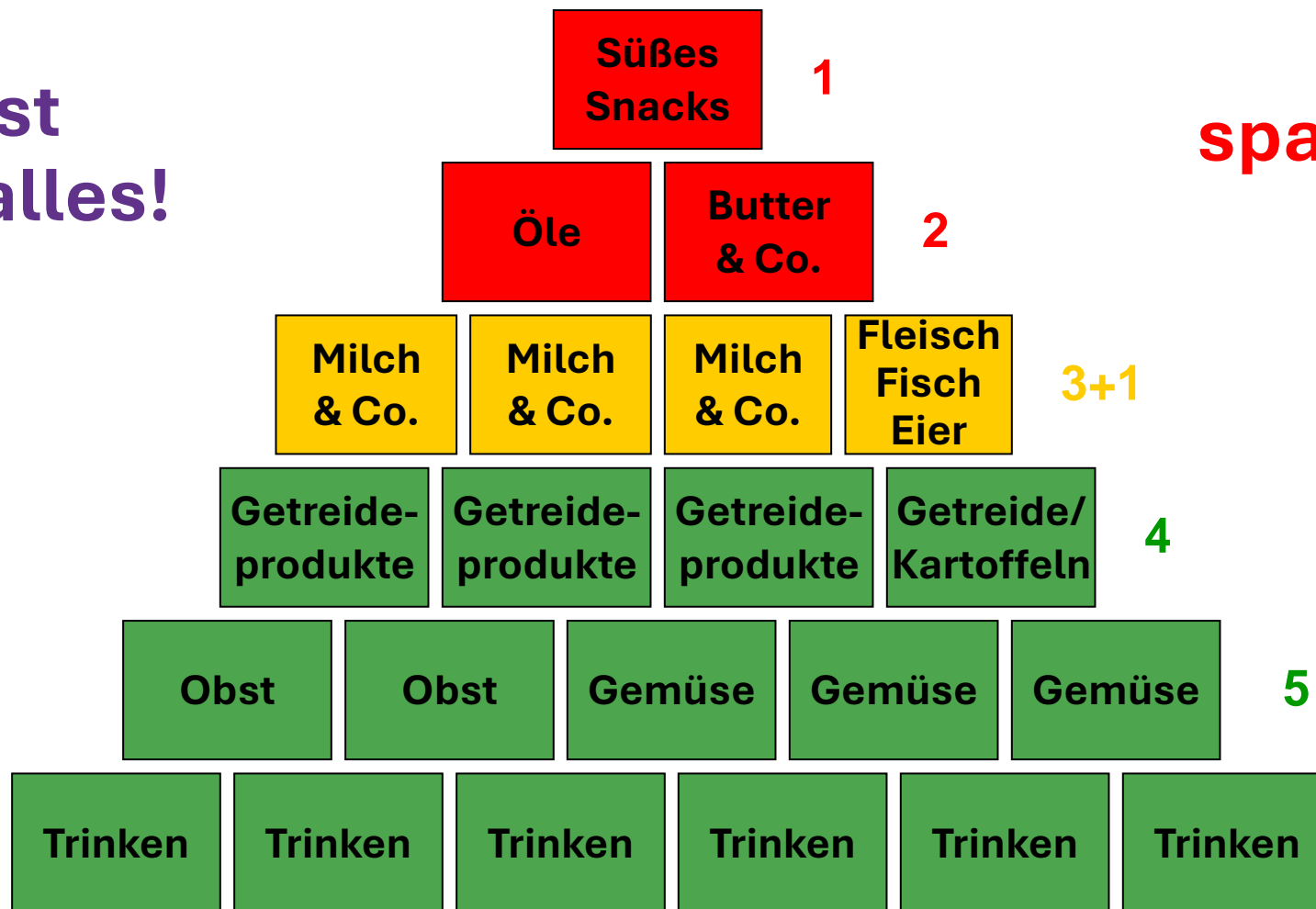


Zahlen (Median):
Nationale Verzehrstudie II, 2008

● Rosenkohl, Grünkohl (150 g)	27 FP
● Kichererbsen (80 g)	27
● Erbsen (150 g)	24
● Spinat (150 g)	22
● Lauch, Spargel (200 g)	20
● Blumenkohl, Brokkoli (150 g)	16
● Erdbeeren (200 g)	13
● Linsen, Bohnen (80 g)	12
● Sauerkirschen (150 g)	11
● Süßkirschen (150 g)	7
● Orangen (Stück)	6
● Himbeeren, Melone, Mango (175 g)	5
● Erdnüsse (30 g)	5



Folat ist nicht alles!



sparsam

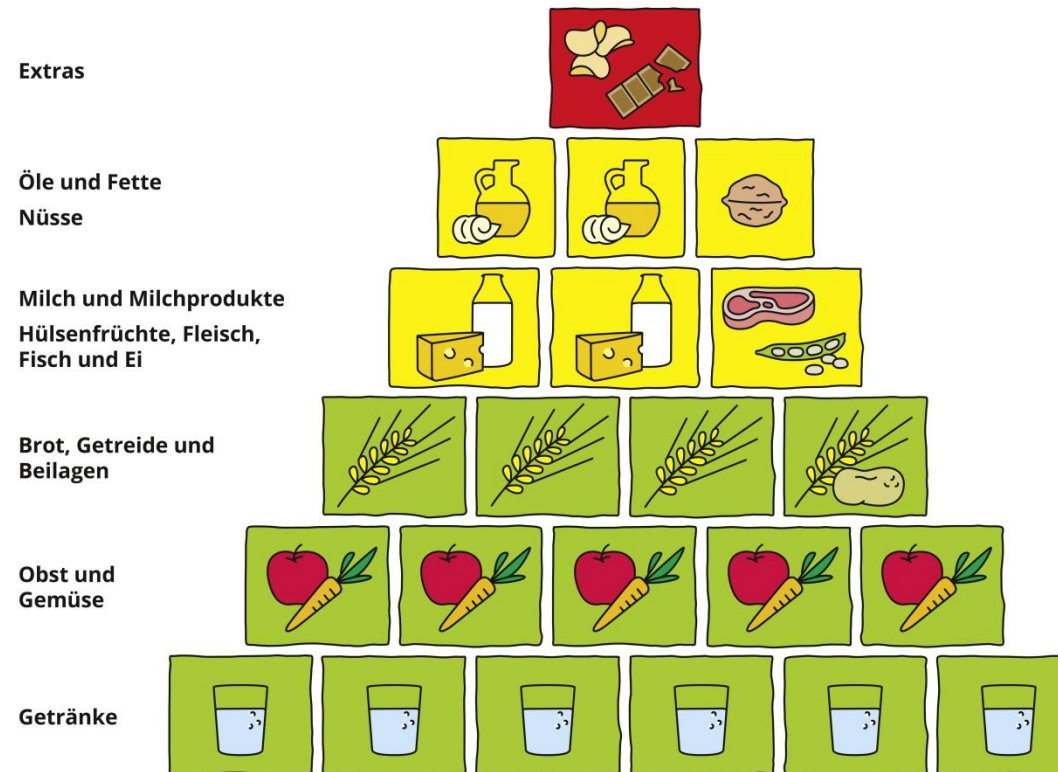
mäßig

reichlich



Folat ist nicht alles!

Die Ernährungspyramide



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Verfasserin

Angela Clausen

Teamleitung Lebensmittel im Gesundheitsmarkt

ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw

T 0211 91380-1121

Bildnachweise:

Siehe Folien.



Foto: pix4u – fotolia.com



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen