

# Folat und Folsäure



# 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)

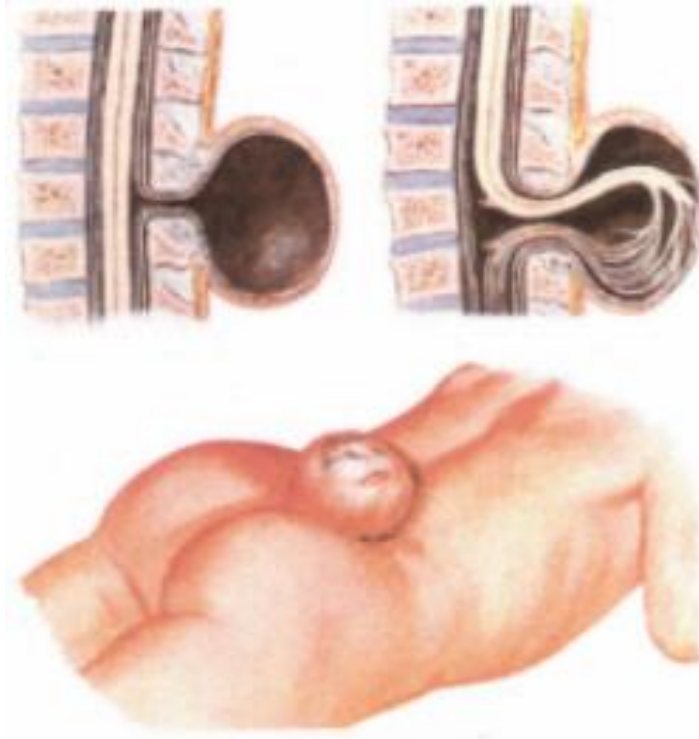


# Was kann passieren, wenn Folat fehlt?

- 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

© Verbraucherzentrale NRW, 6/2019





# 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





# 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?



300 Mikrogramm pro Tag



*Für Jugendliche ab  
15 Jahren und  
Erwachsene*



Für Schwangere  
sogar 550 Mikrogramm!





# Gut zu wissen!

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

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

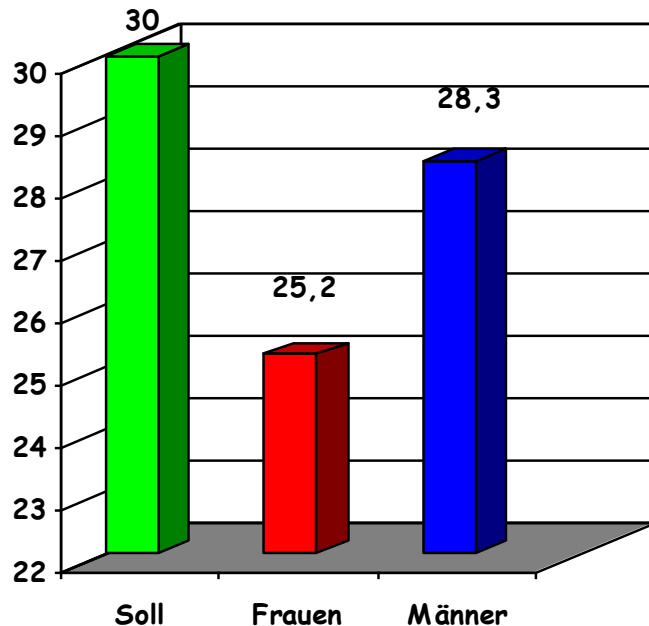
Also:

- 👍 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!

verbraucherzentrale

sparsam

mäßig

reichlich

n. BzFE/BLE, 2019

