Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 6: Der Hopfen und das liebe Bier

Artikel: Folsäure darf und nicht fehlen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557864

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

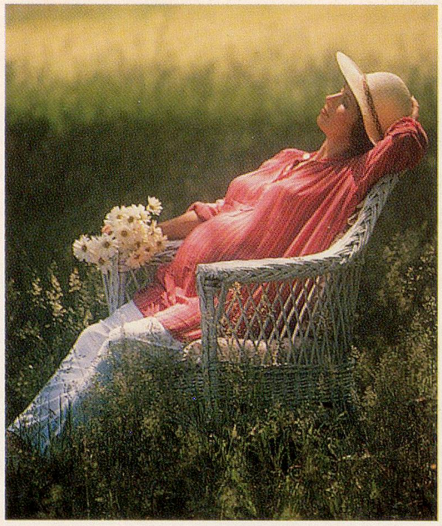
Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Folsäure darf uns nicht fehlen

Man möchte es kaum glauben, aber auch in heutiger Zeit gibt es trotz des riesigen Nahrungsmittelangebots noch Vitaminmangelzustände, die schwere Störungen hervorrufen können. Das ist zum Beispiel bei Vitamin-B_{12}-Mangel der Fall, aber auch bei Mangel an Folsäure, einem eigenständigen Vitamin, das ebenfalls zum Vitamin-B-Komplex gezählt wird. Nach aktuellen Schätzungen rechnen Gynäkologen, daß 20 bis 50 Prozent aller Schwangeren mit Folsäure unterversorgt sind. Woher kommt das?

Die Folsäure ist für den Stoffwechsel und den Aufbau der roten Blutkörperchen unentbehrlich. Fehlt uns Folsäure, sinkt die Zahl der roten Blutkörperchen, und die Abwehrbereitschaft des Körpers verringert sich durch die Bildung von weniger Antikörpern. Die Haare werden grau und fallen schließlich aus. Zunehmende Reizbarkeit, Vergeßlichkeit, Unkonzentriertheit, depressive Verstimmungen können ebenso erste Hinweise auf einen Folsäuremangel sein wie trockene, schuppende Hautausschläge und Aphthen im Mund. Eine Überdosierung an Folsäure kann zum Teil ähnliche Symptome auslösen.



Gerade wenn der Folsäurebedarf hoch ist, wie in der Schwangerschaft oder Stillzeit, kann sich leicht ein erheblicher Mangel einstellen. Erstes Zeichen ist oft eine grau-braune Gesichtsfarbe.

Die Folsäurespeicher in Leber und Nieren können den Bedarf noch 4 bis 6 Wochen decken, wenn der Nachschub fehlt. Bei älteren Menschen, lang dauernden Infektionskrankheiten oder Durchfall ist der Vorrat schnell erschöpft und der Bedarf höher. Der größte Folsäureräuber ist der Alkohol. Je höher der Alkoholkonsum, desto mehr und schneller wird Folsäure verbraucht. Medikamente können ebenfalls die Folsäurespeicher leeren. Dazu gehören zum Beispiel die Pille, Antiepileptika und Aspirin.

Wie kann man den Bedarf auf natürliche Weise decken?

Folsäure kommt vor allem in grünem Blattgemüse vor, das uns ohnehin hilft, sehr viele Vitamine abzudecken. Kohl, Spinat und Salate sind besonders reich an Folsäure, aber auch Avocados, Karotten, Spargel, Hefe, Weizenkeime, Kürbis, Bohnen, Aprikosen und Eier sind gute Lieferanten. Wichtig zu wissen ist dabei, daß langes Kochen das Vitamin zerstört und durch die Wasserlöslichkeit der Folsäure fast alles im Kochwasser und nur noch wenig im Gemüse verbleibt. Daher kann der ursprünglich recht hohe Folsäuregehalt von Rohgemüse fast völlig eingebüßt werden.

Frisches Gemüse ist immer vorzuziehen. Konservierungsstoffe sind Folsäureräuber.