

Folsäure darf und nicht fehlen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 6: **Der Hopfen und das liebe Bier**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557864>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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-B₁₂-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, schuppige Hautausschläge und Aphthen im Mund. Eine Überdosierung an Folsäure kann zum Teil ähnliche Symptome auslösen.

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.



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.

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 eingeblüßt werden. ●



Frisches Gemüse ist immer vorzuziehen. Konservierungsstoffe sind Folsäureräuber.