

Folsäure

gehört zur Gruppe der B-Vitamine

Tagesbedarf:

- 400 Mikrogramm (μg)*

Erhöhter Tagesbedarf:

- Schwangere: 600 μg
- Stillende: 600 μg
- bei erhöhtem Alkoholkonsum
- bei bestimmten Medikamenten (Kopfschmerztabletten, Barbiturate)
- bei Magen-Darm-Erkrankungen wie *Morbus Crohn*, *Zöliakie*, *Colitis ulcerosa***

Bedeutung für den Menschen:

- Bildung der roten Blutkörperchen
- Eiweißstoffwechsel
- Zellteilung und -wachstum
- Nervenstoffwechsel

* 1 Mikrogramm (μg) = 1/1000 mg

**siehe Seite 101

Mangelscheinungen:

- Blutarmut durch zu geringe Blutkörperchen-Bildung
- Schlafstörungen, Depressionen
- Schleimhautveränderungen in der Mundhöhle
- Schwangerschaftskomplikationen

Verluste durch Zubereitung:

Durch Hitzeeinwirkung können beim Kochen hohe Verluste eintreten.

Anmerkungen:

Folsäure gehört zu den „kritischen Vitaminen“, da der Obst- und Gemüseverzehr häufig zu niedrig ist. Außerdem ist Folsäure empfindlich gegenüber Licht und Hitze; daher sollte Gemüse dunkel und kühl gelagert werden.

Reiches Vorkommen:	
187 μg Folsäure in	100 g Bohnen
182 μg	100 g Rosenkohl
145 μg	100 g Spinat
125 μg	100 g Blumenkohl
111 μg	100 g Broccoli
109 μg	100 g Endiviensalat
25 μg	100 g Weizenvollkornbrot