

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)

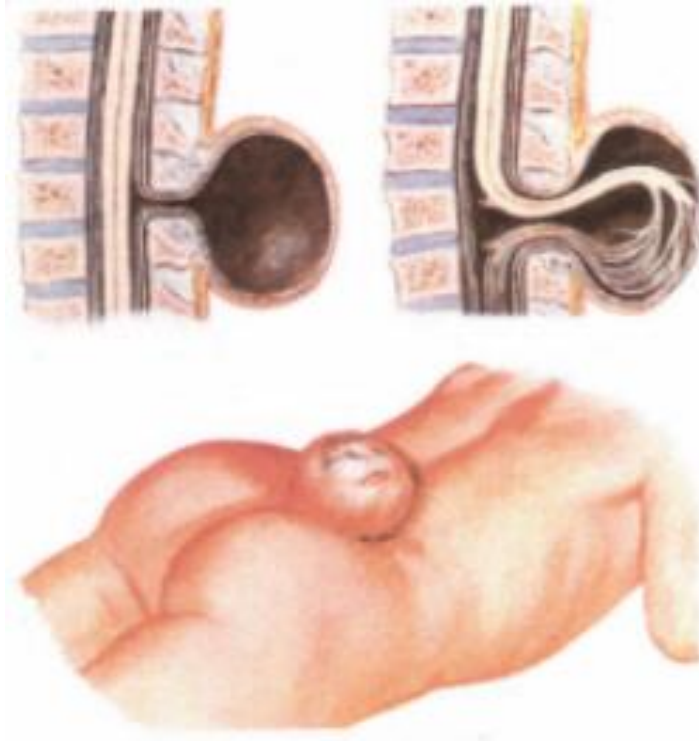


Was kann passieren, wenn Folat fehlt?

- 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





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



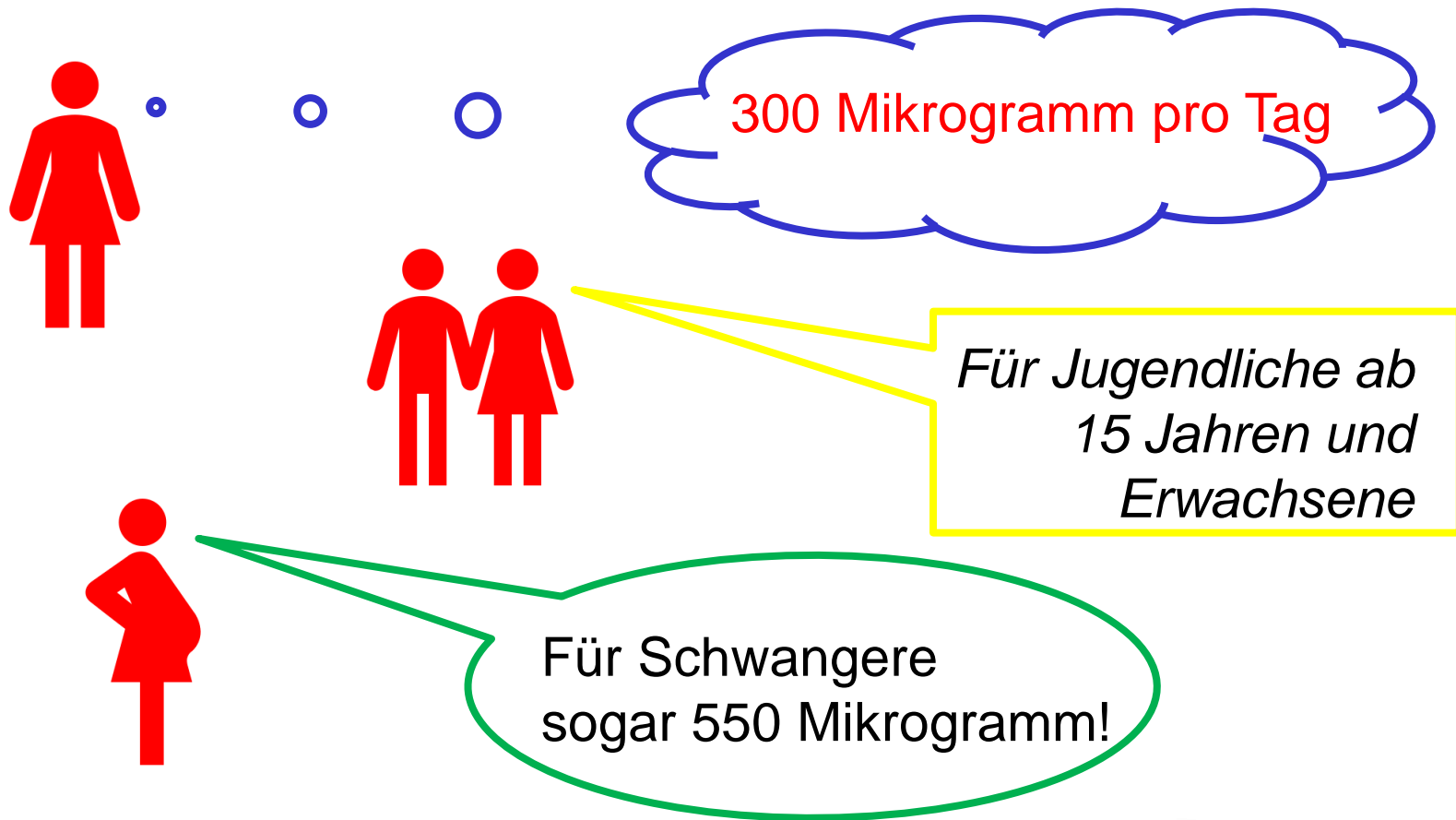


Folat/Folsäure kommt vor...

- **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?



Gut zu wissen!

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

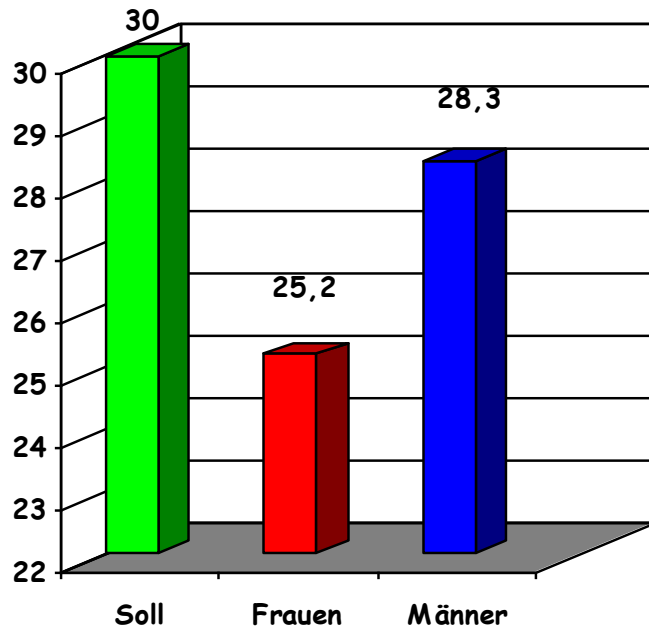
- 👎 Hitze
- 👎 Licht
- 👎 ... und sie verschwindet mit dem Kochwasser!

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!

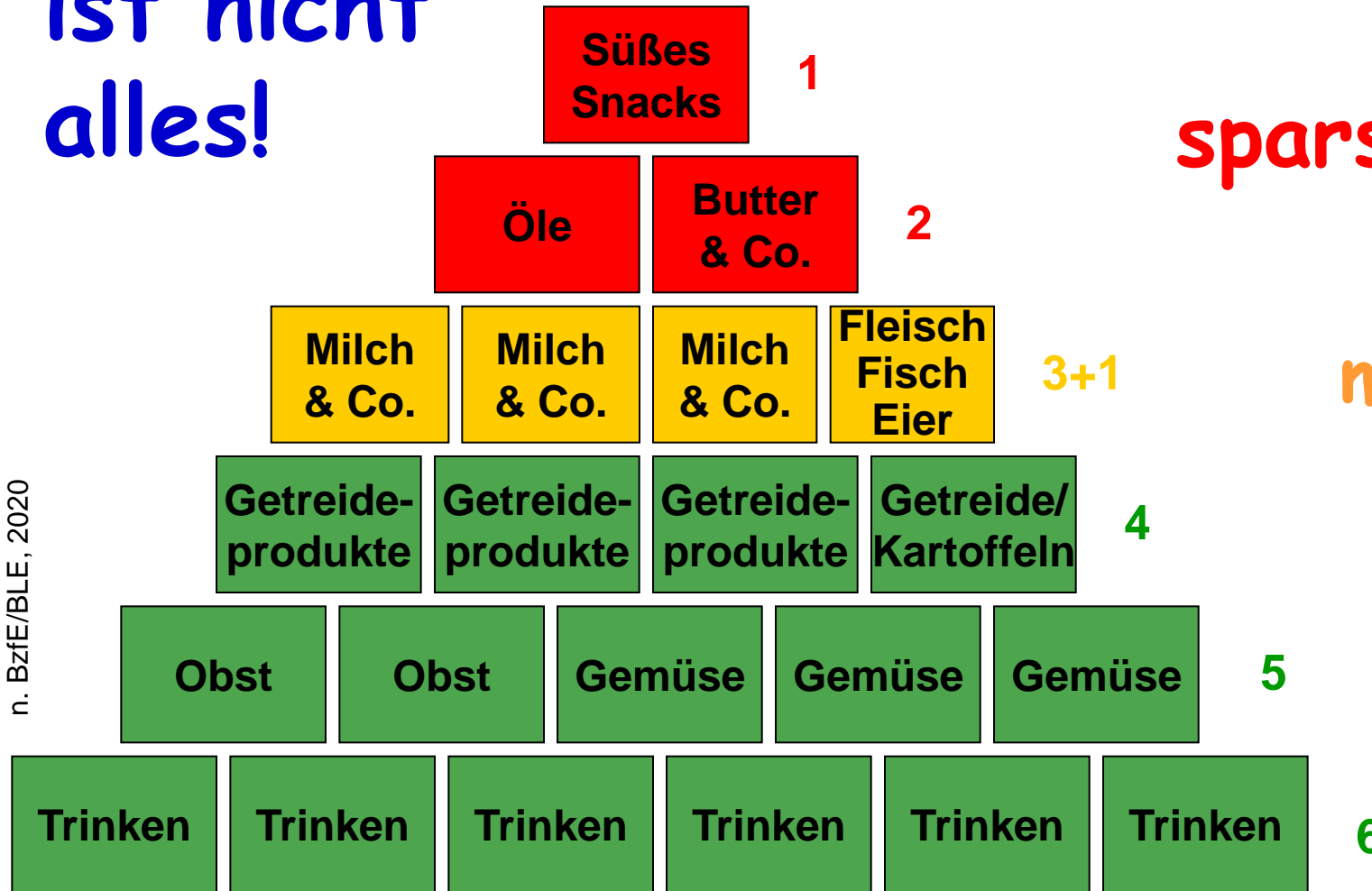
verbraucherzentrale

sparsam

mäßig

reichlich

n. BzFE/BLE, 2020



Die Ernährungspyramide

Extras



Öle und Fette
Nüsse



Milch und Milchprodukte
Hülsenfrüchte, Fleisch,
Fisch und Ei



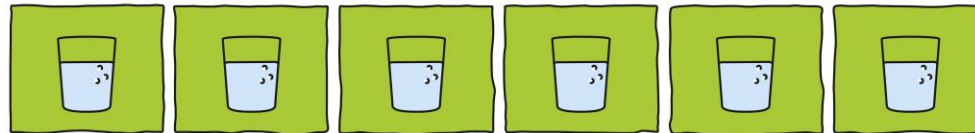
Brot, Getreide und
Beilagen



Obst und
Gemüse



Getränke



**Folat ist
nicht alles!**

