

Folsäure

Die mangelhafte Versorgung der Bevölkerung mit Folsäure wird immer mehr zum Thema. Folsäure, das Vitamin aus der B-Gruppe ist wasserlöslich, sehr hitze- und lichtempfindlich und kann in unserem Körper kaum gespeichert werden. Die Wirkung dieses Vitamins ist aber sehr vielfältig. Besonders bei allen Zellteilungen ist Folsäure beteiligt. Ein Folsäuremangel äussert sich daher an Zellsystemen, welche sich sehr rasch teilen wie z.B. rote und weisse Blutkörperchen, Schleimhäute, etc.

Wann wird Folsäure in der Ernährungsberatung zum Thema?

In der Prävention wie auch in der Therapie von diversen Erkrankungen ist Folsäure ein Thema. Gut bekannt ist bereits, dass es für Frauen, welche schwanger werden möchten oder könnten, sehr wichtig ist genügend Folsäure zuzuführen. Damit wird das Risiko, ein Kind mit einem Neuralrohrdefekt (z.B. offenem Rücken) zu gebären, reduziert. Es empfiehlt sich, wenn möglich bereits vor dem Beginn einer Schwangerschaft, zusätzlich zu einer folsäurereichen Ernährung täglich ein Präparat mit 400 µg Folsäure einzunehmen.

Im Alltag beobachten wir immer wieder, dass viele Leute Folsäure nur mit Kinderkriegen in Zusammenhang bringen. Es gibt Hinweise, dass eine ausreichende Zufuhr bei der Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen von Bedeutung ist. Homocystein, ein Stoff, welcher bei ungenügendem Folsäurespiegel im Stoffwechsel zu stark ansteigt, ist ein unabhängiger Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen. In der Therapie von erhöhten Blutfettwerten, hat in letzter Zeit die sogenannte mediterrane Ernährung die cholesterinarme oder cholesterinsenkende Ernährung abgelöst. Durch den höheren Anteil von frischem Obst und Gemüse in dieser Kostform wird auch die Folsäureaufnahme erhöht. Es ist aber relativ schwierig, den Folsäurebedarf alleine durch eine vermehrte Zufuhr von Obst und Gemüse zu decken. In der individuellen Ernährungsberatung kann die diplomierte Ernährungsberaterin den Klienten angepasste Empfehlungen und Tipps geben.

Auch bei Leuten mit Verdauungsproblemen wird die Folsäurezufuhr immer mehr zum Thema. Dadurch, dass die Schleimhäute sehr schnell auf eine ungenügende Zufuhr reagieren, lohnt es sich, bei Verdauungsproblemen die Zufuhr zu steigern. Besonders bei speziellen Erkrankungen wie Zöliakie / Sprue kann aber die zunehmende Anreicherung der Nahrungsmittel durch Weizenkeime zum Problem werden. Zöliakie ist eine Unverträglichkeit auf das Klebereiweiss Gluten in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Werden nun immer mehr Produkte, welche natürlich keine dieser Getreide enthalten mit Weizenkeimen angereichert, müssen sie vom Speiseplan der betroffenen Patienten gestrichen werden. Hier bleibt meist keine andere Variante, als die Folsäurezufuhr über synthetisch hergestellte Folsäure zu decken.