Folsäure

Beschreibung

Unter dieser Bezeichnung werden mehrere wasserlösliche Verbindungen zusammengefasst, die sich chemisch sehr ähnlich und wirkungsgleich sind. Ein großer Teil der in der Nahrung enthaltenen Folsäure liegt nur in gebundener Form vor. Sie kann vom Körper schlechter ausgenutzt werden als »freie« Folsäure. Besonders reich an Folsäure sind grünes Gemüse, Weizenkeime und Rinderleber.
Zusammen mit Vitamin B12 ist Folsäure für die Bildung und Reifung der roten Blutkörperchen erforderlich. Außerdem wird sie für die Zellteilung und damit für das Wachstum benötigt.
Da die Folsäure von besonderer Bedeutung für die Zellteilung ist, zeigen sich Mangelerscheinungen meist an Zellsystemen mit einer hohen Teilungsrate. Dazu gehören in erster Linie die roten und weißen Blutkörperchen sowie die Schleimhäute.
Symptome sind Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen der Mundschleimhaut.
Ein Folsäuremangel ist keineswegs selten. Gerade Schwangere sind häufig unterversorgt, da das ungeborene Kind einen Großteil der täglichen Folsäurezufuhr für seine Entwicklung beansprucht. Ein ausgeprägter Folsäuremangel während der Schwangerschaft kann Missbildungen des Ungeborenen zur Folge haben.
Besonders schwer sind die Folgen eines Mangels an Folsäure, wenn gleichzeitig eine Unterversorgung mit Vitamin B12 und Eisen besteht. Schädigungen durch Überdosierungen sind so gut wie nicht bekannt. In gelegentlichen Fällen sind Allergien beschrieben worden. Als empfohlene Zufuhrmengen werden 300 Mikrogramm »Gesamtfolsäure« pro Tag angegeben.

© 2026 coquina.de