

Wofür wird Folsäure gebraucht?

12.05.2015, 12:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Giorgini*



Folsäure Dr. Giorgini

Entdecken wir, warum die Ergänzung von Folsäure schwangeren Frauen häufig empfohlen wird

Fast alle haben sicherlich schon von der Folsäure gehört, und von deren Wichtigkeit insbesondere für Frauen in der Schwangerschaft.

Aber was genau ist Folsäure?

Es handelt sich um ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe (Vitamin B9), welches sehr wichtig für verschiedene körperliche Prozesse ist:

- es trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei;
- es kann die Immunfunktion unterstützen;
- es trägt dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren;
- es spielt eine wesentliche Rolle bei der normalen Aufrechterhaltung der roten Blutkörperchen im Blut;
- es fördert die normale psychologische Funktion;
- es greift in die Prozesse der Zellteilung ein.

In welchen Lebensmitteln ist eine hohe Menge dieser wertvollen Substanz enthalten? Folsäure ist in verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten, zum Beispiel in:

- Bierhefe;
- Getreide;
- Reiskeime oder Weizenkeime, Hülsenfrüchte;
- grünes Blattgemüse (Spinat, Kohl, Mangold) etc.;
- Leber.

Warum kann man einen Mangel an Folsäure entwickeln?

Obwohl die Folsäure zu großen Mengen in der Nahrung enthalten ist, ist es eines der Vitamine, für die am einfachsten ein Mangel auftreten kann.

Der Grund dafür liegt in der Wahl der Nahrungsmittel, die wir konsumieren: Lebensmittel tierischer Herkunft, mit Ausnahme von Leber, enthalten nur wenig Folsäure, wohingegen die Pflanzen, die reich daran sind, oft nicht zu den notwendigen Mengen konsumiert werden.

Des Weiteren kann der Stoffwechsel der Folsäure von bestimmten Faktoren geschädigt werden, wie zum Beispiel:

- Alkohol und die Einnahme von bestimmten Medikamenten;
- Licht und Wärme: aus diesem Grund ist das Vitamin B9 unzureichend in gekochtem Gemüse enthalten.

Der Tagesmindestbedarf (RDA) für erwachsene Männer und Frauen ist auf 200 mcg berechnet worden.

Was Frauen in der Schwangerschaft betrifft, kann die Tagesdosis bis auf 400 mcg ansteigen, da der Fötus für seine Entwicklung aus den mütterlichen Reserven schöpft.

Ein erhöhter Bedarf an Folsäure ist des Weiteren auch feststellbar bei älteren Menschen, bei Sportlern, bei Frauen, die regelmäßig orale Verhütungsmittel einnehmen, oder bei Menschen mit besonderen Krankheiten, wie Zöliakie.

www.drgiorgini.de

Portrait

Italienischer Hersteller von Naturprodukten für das psychische und physische persönliche Wohlbefinden seit 1977. Große Auswahl an natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, pflanzenheilkundlichen Produkten, Naturkosmetika, Kräutertees, Likören, Spurenelementen, ätherischen Ölen, Knospen-Extrakten und Urtinkturen.

News-ID: 853245 • Views: 919 (Stand: 07.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/853245/Wofuer-wird-Folsaeure-gebraucht.html>