

**Aktuelles aus der Praxis der Diät-/Ernährungsberatung Jod und Folsäure: „Mangelware“ in Deutschland
Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung ist die Folsäurezufuhr meist zu gering**

diaita - Aachen, den 21.05.03: Neben dem Jod- herrscht ein verbreiteter Folsäuremangel in Deutschland, berichtet heute Ines Drewe, Diplom Oecotrophologin der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.* in Bad Aachen. Selbst bei einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkornprodukten ist eine ausreichende Folsäureaufnahme von 400 beziehungsweise 600 Mikrogramm täglich nicht immer gewährleistet. Folsäure, aus der Gruppe der B-Vitamine, ist zwar in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie grünen Gemüsen und Pilzen, aber auch Hefe und Leber enthalten, doch es ist sehr empfindlich gegenüber Wasser, Licht sowie Hitze. Zudem liegt es nicht immer in einer für den Körper verfügbaren Form vor. Von der meist zu geringen aufgenommenen Folsäuremenge kann nur zirka 60 Prozent vom Körper resorbiert werden. Eine Möglichkeit zur Optimierung der täglichen Folsäureaufnahme ist zum Einen ein Salz, welches neben Fluorid und Jod auch mit Folsäure angereichert ist und zum Anderen eine Folsäuresubstitution mittels Tabletten.

Folsäure ist an verschiedenen Stoffwechselfvorgängen, insbesondere Zellaufbau und -vermehrung beteiligt: Bei Kindern und Jugendlichen baut der wachsende Organismus besonders viele Eiweißstoffe auf und kopiert genetische Informationen für die neuen Zellen, wofür auch Folsäure benötigt wird. Folsäure schützt in der Schwangerschaft den Fötus vor Neuralrohrdefekten, es senkt das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und ist zusammen mit Vitamin B12 an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt.

Praktische Tipps zur Verbesserung der täglichen Folsäurezufuhr:

Ø Vermeiden von zu langem Kochen bei zu hoher Temperatur, denn das Vitamin ist sehr hitzeempfindlich. Die Folsäureverluste können beim Kochen bis zu 90 Prozent betragen.

Ø Frisches Gemüse vorziehen, denn bei Konserven ist der Folsäuregehalt noch geringer: 100 Gramm frische Karotten enthalten 28 Mikrogramm Folsäure, Karotten aus der Konserve hingegen nur noch 2 Mikrogramm.

Ø Vermeiden von langem Wässern des Salates oder Gemüses, denn Folsäure ist wasserlöslich und wird ausgeschwemmt.

Ø Frische rohe Lebensmittel enthalten hohe Folsäurewerte, nach einer Lagerung von drei Tagen bei Zimmertemperatur enthält das Gemüse nur noch zirka ein Drittel.

Ø Die Folsäurezufuhr muss besondere Beachtung finden bei Menschen mit Erkrankungen der Verdauungsorgane, da die Vitaminaufnahme durch die Erkrankung vermindert ist, sowie bei Frauen mit Kinderwunsch und in der Frühschwangerschaft, da der tägliche Bedarf zur gesunden Entwicklung des Kindes auf 600 Mikrogramm täglich steigt. Die Gesellschaft empfiehlt eine

Ernährungsumstellung auf reichlich grünblättriges Gemüse und eine Einnahme von 400 bis 600 Mikrogramm Folsäure mit Depoteffekt oder entsprechende Gemüsekonzentrate. Weitere interessante Ernährungsthemen sind auf der Homepage www.ernaehrungsmed.de zu finden.

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik bietet auf der Homepage <http://www.ernaehrungsmed.de> Tipps und Informationen zu vielen anderen Fragen der Ernährungsmedizin.

Sven-David Müller/Sprecher/Mitglied im Kollegium der Medizinjournalisten