

Wirkung und Information zu Folsäure

Folsäure

Folsäure kann im Körper nur in sehr kleinen Mengen (ca. 5-10 mg) gespeichert werden. Etwa die Hälfte davon lagert in der Leber. Innerhalb weniger Wochen kann bei einer schlechten, unzureichenden Ernährung dieser Speicher aufgebraucht sein und Mangelercheinungen entstehen.

Zufuhr:

- Schwangere sollten ca. 0,8 mg und Stillende nur etwa 0,4 mg Folsäure täglich einnehmen.
- Kinder brauchen 0,4 mg Folsäure pro Tag.

*	bis 1	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	ab 19
Frau			0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,3 mg
Mann			0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,15 mg

* empfohlene Richtwerte des DGE.

Therapeutische Zufuhrempfehlung

Männer: 0,4 bis 0,8mg

Frauen: 0,4 bis 0,8mg

Hinweis:

Folsäure wirkt selbst bei starken Überdosierungen nicht giftig. Bei Epileptikern jedoch kann durch hohe Dosierung die krampflösende Wirkung einzelner Medikamente beeinträchtigt werden und es können vermehrt Anfälle auftreten.

Resorption:

Folsäure ist fast immer an Glutaminsäure oder deren Salze gebunden. Damit ist das Vitamin vor den aggressiven Darmbakterien geschützt und gelangt in ungestört zu den Schleimhäuten, von wo es dann über das Blut zur Leber transportiert wird. Ungefähr die Hälfte aller Folsäure-Moleküle werden in der Leber gespeichert, wo sie allerdings an Glutamate gebunden sind. Diese Bindung erfolgt auch in den Zellen, was

published: Mai 2nd 2013

Words: 743

contact:

apimanu Spain S.L.
Avenida Amanecer de Espana 23
03730 Javea (Alicante)
Spain

eMail:
press-department@apimanu.com

Internet:
www.apimanu.com

das Vitamin erst aktiv macht. Bei einem Mangel an Vitamin B12 wird dieses Aufladen der Zelle unterbunden, das Folsäure Molekül sitzt nutzlos in der Zelle herum - die Zellen entleeren sich von Folsäure und es kommt zu psychischen und nervlichen Anspannungen.

Funktionen im Stoffwechsel:

Der größte Teil der Folsäure wird im Körper in die aktive Form „Tetrahydrofolat“ umgewandelt. Folsäure wird für den Auf- und Einbau von Nukleinsäuren im Zellkern gebraucht. Dadurch sind sie im gesamten Körper beim Zellwachstum der rund 70 Billionen Körperzellen aktiv.

Auch die normale Entwicklung des Fötus ist von ausreichend Folsäure abhängig. Gerade beim Aufbau des zentralen Nervensystems spielt dieses Vitamin eine sehr große Rolle.

Folsäure wird aber auch bei der Herstellung von Funktionsproteinen und bei der Umwandlung von Aminosäuren benötigt.

Durch lange Sonnenbäder oder durch den Besuch im Sonnenstudio können beträchtliche Mengen an Folsäure zerstört werden.

Mangelscheinungen:

Bei einem Mangel an Vitamin B12 wird dieses Aufladen der Zelle unterbunden, das Folsäure Molekül sitzt nutzlos in der Zelle herum - die Zellen entleeren sich von Folsäure und es kommt zu psychischen und nervlichen Anspannungen. In all diesen Zellen ist die Zellteilung dann gestört oder unterbunden. Dies ist besonders bei der Schwangerschaft oder für das heranwachsende Baby von großer Wichtigkeit, da die Zellteilung das normale Wachstum darstellt.

Ein Mangel an Folsäure kann beispielsweise durch einen Mangel an Folsäure in der Nahrung herbeigeführt werden.

- Durch die (industrielle) Zubereitung, Lagerung (Licht und Sauerstoff), und das Kochen (Hitze) wird Folsäure zerstört. Folsäurearme Nahrungsmittel können den Bedarf des Körpers an Folsäure nicht decken.
- Medikamente wie die Pille, Antibiotika, Aspirin oder Magensäure bindende Medikamente haben eine sehr negative Wirkung auf den Folsäure Haushalt.

- Durch Rauchen und chronische Krankheiten wie Diabetes, Anämie, die Schuppenflechte (Psoriasis), oder Entzündungen im Verdauungstrakt /den Atemwegen wird der Bedarf an Folsäure drastisch gesteigert.
- Hoher Alkoholkonsum reduziert die Aufnahme und Umwandlung von Folsäure in seine aktive Form und erhöht so das Risiko eines Mangelzustandes an Folsäure.
- Sogar starkes Wachstum (Schwangerschaft, Säuglinge, Kinder und Jugendliche) steigert den Bedarf an Folsäure. Durch Unwissenheit leidet fast die Hälfte aller schwangeren Frauen in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft an einem Mangel an Folsäure.

Mangelercheinungen können folgende Symptome bewirken:

Müdigkeit (schnelle Ermüdung), Schwäche, Reizbarkeit, Depressionen, Unruhezustände, Verzagtheit, Angstgefühle, verringerte Lebensfreude, Zerstreuung, Gedächtnisschwächen, Kurzatmigkeit, geschwächte Immunität, Verblutungsgefahr (verringerte Produktion von Blutplättchen), entzündete Zunge und entzündete Lippenschleimhaut, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, vorzeitig ergrautes Haar, Anämie, Wachstumsstörungen und Verdauungsstörungen (Durchfall).

- Folsäure kann unter anderem das Risiko von Geburtsfehlern (besonders von Fehlentwicklungen am Rückenmark (Neural Tube Defects)) senken, sofern es in den Wochen vor der Befruchtung und während der Schwangerschaft ausreichend konsumiert wird.
- Bei psychischen Störungen (Depression, ...) kann ein Folsäure - Präparat Linderung bringen, da solche Symptome oftmals durch einen Mangel an Folsäure entstehen.
- Auch Infektionen, die durch ein geschwächtes Immunsystem entstehen, können mit Folsäure behandelt werden, da dieses Vitamin für die Stärkung unserer Abwehrkräfte mitverantwortlich ist.
- In der Lunge kann Folsäure in Verbindung mit Vitamin B12 die Zahl der krebserregenden Zellen (Rauchen) verringern und erniedrigt so das Risiko von Lungenkrebs bei Rauchern.
- Folsäure senkt den Homocystein-Spiegel im Blut. So ist das Risiko von Herzkrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall bei einem ausreichenden Folsäuregehalt deutlich niedriger, als bei einem Mangel dieses Vitamins.