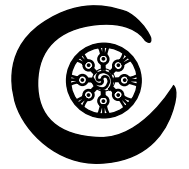


Folsäure

Infoblatt / Mikronährstoffe



Normalerweise speichert der Körper nur kleine Mengen an Folsäure (*ca. 5 bis 10 mg*), die zur Hälfte in der Leber eingelagert werden. Eine folsäurearme Ernährung kann innerhalb von Wochen Mangelsymptome hervorrufen. Der größte Teil der Folsäure aus der Nahrung wird in die aktive Form, Tetrahydrofolat, umgewandelt.

Funktionen: Folsäure spielt eine zentrale Rolle in der Umwandlung von Aminosäuren z. B. bei der Entgiftung von Homocystein und bei der Bildung von Struktur- und Funktionsproteinen. Ist wichtig für die Entwicklung des Babys, besonders bei der Entwicklung des Nervensystems.

Folsäure ist wichtig für die Produktion der DNA beim Zellwachstum, besonders bei Zellen, die schnell zerfallen und sich erneuern. (*z. B. die Zellen der Darmwand oder die Blutzellen*).

Folsäure beeinflusst außerdem die Synthese von Serotonin, Dopamin und Melatonin im Gehirn.

Folsäure und Depression:

Depressionen können mit einem Mangel oder einer gestörten Verwertung von Folsäure zusammenhängen. Hinweise dafür haben norwegische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gefunden. Über ihre Ergebnisse berichten die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „*Archives of General Psychiatry*“. Einen weiteren Hinweis auf den Zusammenhang zwischen Folsäure und Depressionen erbrachte eine DNA-Analyse: Bei den Personen, die stark zu Depressionen neigten, war ein bestimmtes Gen verändert, das normalerweise im Folsäurestoffwechsel, eine wichtige Rolle spielt. Gestützt werden die neuen Erkenntnisse durch frühere Experimente, nach denen Folsäure die Wirkung von Antidepressiva eindeutig verstärken kann. Es wird vermutet, dass Folsäure an der Bildung bestimmter Substanzen im Gehirn beteiligt sein könnte. Fehlen diese, entstehen Depressionen und andere mentale Störungen. Für Bjelland bestätigt sich damit, dass Vitamine nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit unentbehrlich sind. Ähnliches gilt für Demenz. *Quelle: Bjelland I, Grethe ST, Vollset SE, Refsum H, Ueland PM: Folate, vitamin B12, homocysteine, and the MTHFR 677C/T polymorphism in anxiety and depression. Arch Gen Psychiatry 60, 618-626, 2003*

Ursachen von Mangelzuständen:

Folsäuremangel ist die häufigste Vitamin Mangelerscheinung. Die moderne, industrielle Nahrung enthält wenig Folsäure und die meisten Menschen essen nicht genug folsäurehaltige Nahrungsmittel, besonders Gemüse und Vollkorn. Ein Vitamin C Mangel lässt die Folsäurespeicher rasch schwinden und ein Vitamin B12 Mangel stört den Folsäurehaushalt. Folsäure ist sehr anfällig für den oxidativen Zerfall während der industriellen Lebensmittelverarbeitung, Lagerung und Zubereitung. Bei längerem Kochen können bei vielen Gemüsesorten 50% bis 90% der Folsäure zerstört werden. Da Folsäure wasserlöslich ist, kann sie beim Kochen im Kochwasser verloren gehen.

Vorkommen in der Nahrung: Weizenkeime, Weizenkleie, Bierhefe, Sojabohnen, Spinat, rote Bohnen, Brokkoli, Rote Bete, Kalbsleber, Hühnerrei

Medikamente: Viele verbreitete Medikamente wie Aspirin, Magensäurebindende Medikamente, die Pille und Antibiotika beeinflussen den Folsäurehaushalt negativ.

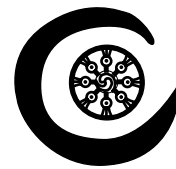
Rauchen: Senkt den Folsäurespiegel.

Chronische Krankheiten: Der Bedarf ist bei Psoriasis, Anämie, Entzündungen des Verdauungstraktes und der Atemwege und bei Krebs erhöht.

Schnelles Wachstum von Gewebe: In der Schwangerschaft und in der Kindheit steigt der Bedarf erheblich.

Für Bjelland bestätigt sich damit, dass Vitamine nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit unentbehrlich sind. Ähnliches gilt für Demenz.

Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Schilddrüse, eine Lebererkrankung oder der Bedarf einer Dialyse, senken den Folsäurespiegel.



Auf eine ausreichende Folsäurezufuhr ist zu beachten bei:

Arteriosklerose: Ein erhöhter Homocysteinspiegel ist ein großer Risikofaktor für Herzerkrankungen. Folsäure kann zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Schlaganfälle und Gefäßerkrankungen eingesetzt werden.

Infektionen: Folsäuremangel schwächt das Immunsystem, Einsatz bei chronischen Entzündungen und Krebs, Entzündungen der Darm- und Mundschleimhaut, Zungenbrennen.

Krebs: Zusammen mit Vitamin B12 kann Folsäure die Zahl der krebsverdächtigen Zellen in der Lunge von Rauchern senken.

Prävention von Geburtsfehlern: Die Einnahme von 0,4 mg Folsäure täglich, in den Wochen vor der Befruchtung und in der ersten Phase der Schwangerschaft, kann Fehlentwicklungen des Nervensystems (*Neuralrohrdefekte*) verhindern.

Psychische und neurologische Störungen: Depressionen, Demenz, Reizbarkeit, Schwäche, Schlafstörungen, Angstzustände und Konzentrationschwäche oder Neuropathien, Schmerzen, Parästhesien, geschwollene, schmerzhafte, glänzende Zunge, können schon durch eine milde Form des Folsäuremangels entstehen.

Blutbildveränderungen: Megaloblastäre Anämie

Gicht: Hoch dosiert (5 mg) kann Folsäure dank seiner xanthinoxidasehemmenden Wirkung die Gicht günstig beeinflussen.

Allergien: Bei höherem Folsäurespiegel haben Menschen weniger Allergie-Antikörper (*IGE*) und leiden dadurch unter weniger Beschwerden. Die Neigung zu Atemproblemen kann bis zu 40% zurückgehen, wenn der Folsäurespiegel ausreichend hoch ist.

Aphten im Mund

Rezidivierende schmerzhafte Aphten im Mund scheinen doch auf Mangelerscheinungen zurückzugehen, so eine neue Studie der Universitätsklinik Palermo. In Blutuntersuchungen zeigte sich, dass Aphten häufig auf einen Mangel an Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 oder an allen Dreien, zurückzuführen ist. Eine einmonatige Gabe der fehlenden Mineralstoffe hatte durchschlagenden Erfolg. Den Autoren zufolge ist es durchaus sinnvoll bei Aphten oder kleinen Mundulcera die Blutwerte zu bestimmen, da sie häufig das erste Symptom des Defizits sein können. *Quelle: D. Compilato et al. JEADV 2010*

Ältere Menschen leiden an einem Folsäuremangel. Eine österreichische Studie hat die Versorgung mit den Vitaminen B6, B9 (*Folsäure*) und B12 in der älteren Bevölkerung erhoben. Mittels Ernährungsprotokollen wurde festgestellt, dass die Folsäureaufnahme bei älteren Menschen als unzureichend betrachtet werden kann. Nur 43% erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr, wobei zuhause lebende Menschen damit besser versorgt waren als Menschen in Pensionistenwohnheimen. Diese litten auch doppelt so häufig an einer Herzgefäßerkrankung als die Menschen, die zuhause lebten. Die Menschen, die an einer Herzgefäßerkrankung litten, hatten eine deutlich geringere Vitamin B6 und Folsäureaufnahme. Das bedeutet, je höher die Zufuhr von Folsäure, Vitamin B6 und B12, desto geringer war das Auftreten von Herzinfarkten oder Angina Pectoris.

Wichtig ist dabei zu betonen, dass diese Erhebung nur die Versorgung durch die Nahrung erhoben hat, nicht jedoch die Resorption. Vitamin B12 braucht aber einen körpereigenen Faktor, der gerade bei älteren Menschen häufig nicht ausreichend gebildet wird. Aus diesem Grund empfehle ich in der Vorsorgemedizin die Bestimmung dieser Vitamine im Labor und eine exakte Dosierung und Kontrolle. Wichtig ist es zu wissen, dass ein Vitamin B12 Mangel durch eine Folsäureeinnahme überdeckt werden kann. *Quelle: Ärztwoche vom 10. Februar 2011*