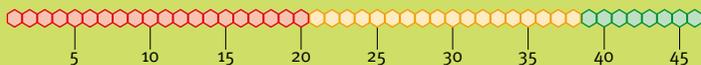


LEBENSMITTEL	FOLSÄURE-PUNKTE (FP)	FOLSÄURE-GEHALT in µg/100 g
Banane, 1 Stück	2	17
Blattsalat, 50 g	4	80
Blumenkohl, Brokkoli, 150 g	16	110
Bohnen, grüne, 150 g	10	70
Eier, 1 Stück	3	60
Erbsen, Zuckererbsenschoten, 150 g	24	160
Erdbeeren, 200 g	13	65
Erdnussbutter, 1 EL	1	50
Erdnüsse, 30 g	5	169
Feldsalat, 50 g	7	145
Fleisch, 150 g	0,5	3-5
Geflügel, 150 g	1	8
Geflügelleber, 125 g	42	340
Gurke, 1/4 Stück	6	30
Haselnuss, Walnuss, 30 g	2	75
Himbeeren, Honigmelone, Mango, 175 g	5	30
Jogurt, 200 g	2	10
Kalbsleber, 125 g	30	240
Kartoffeln, 200 g	3	15
Kichererbsen, 80 g	27	340
Kirsche, Sauer-, 150 g	11	75
Kirsche, Süß-, 150 g	7	50
Kiwi, gold, 1 Stück	3	30
Kiwi, grün, 1 Stück	1	16
Kohlrabi, 1 Stück (klein)	7	70
Linsen, Erbsen, Kidney-Bohnen, 80 g	12	160
Orangen, helle Weintrauben, Stück/150 g	6	40
Orangensaft, 250 ml	6	24
Paprika, 1/2 Schote	6	60
Porree, Spargel, 200 g	20	105
Rinderleber, 125 g	74	592
Roggenbrot, 1 Scheibe	1	22
Rosenkohl, Grünkohl, 150 g	27	180
Schnittkäse, 50 g	1	20-30
Schweineleber, 125 g	17	136
Spinat, 150 g	22	145
Tomaten, 1 Stück	2	45
Vollkornbrot, 1 Scheibe	1	25
Weichkäse, 50 g	4	60-80
Weißbrot, 1 Scheibe	0,5	15

Quelle: Die große Nährwerttabelle von Hesecker und Hesecker, Umschau Verlag, 1999



ALLES IM GRÜNEN BEREICH?

Vergleiche alles, was du heute gegessen hast, mit der Liste auf der nebenstehenden Seite und zähle deine Folsäurepunkte. Für jeden Punkt machst du unten auf der Punkteleiste ein Kreuz, links beginnend.

Kommst du bis in den grünen Bereich ist alles klar, sozusagen Schönwetterlage für deine Folsäureversorgung, bleibst du im roten, solltest du etwas tun, um aus dem Tief zu kommen.

EIN BEISPIEL:

200 g Erdbeeren	13 FP
1 Paprika	6 FP
1 Kohlrabi	7 FP
80 g Kidney-Bohnen	12 FP
und 30 g Erdnüsse	5 FP
<hr/>	
ergeben	43 FP

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
www.verbraucherzentrale.de
3. Auflage, 11/2007

Gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



verbraucherzentrale

Folsäure: Die Formel für deinen Körper

FOLSÄURE: GUTER STOFF FÜR DEINEN KÖRPER

Folsäure - was bitte schön ist das denn? Zugegeben, sie trägt einen komischen Namen, der sich irgendwie nach Chemielabor anhört, aber ohne sie sähest du ganz schön alt aus!

WACHSE ÜBER DICH HINAUS

Folsäure ist ein B-Vitamin, das lebenswichtige Vorgänge in deinem Körper regelt. Sie ist maßgeblich an der Blutbildung beteiligt und ist somit verdammt wichtig für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse. Denn: mit ihrer Hilfe werden auch Bestandteile der Nukleinsäuren hergestellt und dies sind immerhin die biologischen Informationsspeicher deiner Zellen!

Obwohl Folsäure zum Leben so wichtig ist, haben zu viele Menschen zu wenig davon.

Warum? – Weil sie sich falsch ernähren! Folsäure steckt vor allem in frischem Gemüse und Obst. Doch da machen viele Menschen lange Zähne. Du auch?

WER BRAUCHT FOLSÄURE?

Besonders wichtig ist Folsäure für Frauen, die ein Baby erwarten, aber auch für Jugendliche. Denn ob Teenager oder Embryo – der Organismus muss noch wachsen. Der Körper hat also einiges zu tun und auch hierbei gilt die Folsäure als echtes Arbeitstier. Schließlich ist sie

zuständig für Zellwachstum und Zellteilung.

ZU WENIG?

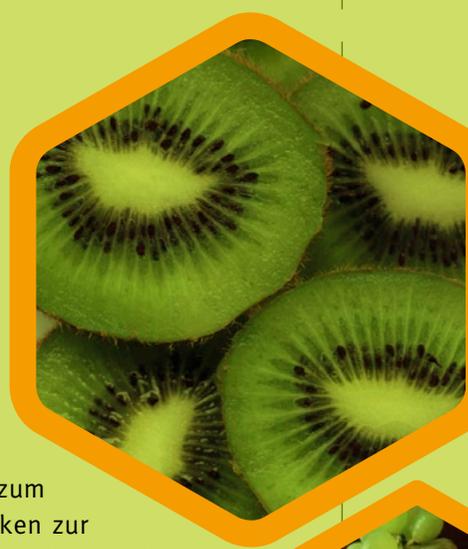
Wenn Frauen schwanger werden, die vorher zu wenig Folsäure aufgenommen haben, kann es beim Kind zu schweren Schäden kommen. Manche Kinder kommen zum Beispiel mit offenem Rücken zur Welt. Der Wirbelkanal im Rücken wird nicht geschlossen, die Nervenstränge liegen teilweise bloß und die Babys sind nicht lebensfähig oder lebenslang behindert. Auch andere Fehlbildungen und sogar eine Form von Leukämie können das Ergebnis von Folsäuremangel sein.

Wer sich hingegen immer ausreichend mit dem Vitamin versorgt, ist besser vor solch schlimmen Folgen geschützt. Das gilt ganz besonders für Frauen, die unerwartet schwanger werden.

GEH AUF PUNKTEJAGD

Folsäure zu finden ist gar nicht so schwer. Besonders viel davon steckt in Spinat, Brokkoli, Rosen- und Blumenkohl, Eigelb, Endivien, Spargel, Weizenkeime und Vollkorngetreide.

Unter den Obstsorten sind Apfelsinen, Beeren und Mangos die Folsäure-Spitzenreiter. Auch in Linsen & Co., Kartoffeln und Vollkornprodukten ist das wichtige Vitamin enthalten. In Milchprodukten sind zwar nur kleinere Mengen zu finden, dafür kann der Körper die Folsäure daraus sehr gut aufnehmen.



Richtig gut für den Körper sind 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag. Damit das Rechnen leichter fällt, kann man das auch in Punkten ausdrücken. 40 Folsäure-Punkte täglich sind Spitze! (siehe Tabelle)

FOLSÄURE IST SEHR SENSIBEL

Doch Achtung: Folsäure ist megaempfindlich, sie mag weder Licht noch Hitze. Liegt Gemüse oder Obst zu lange herum oder wird zu stark erhitzt, macht sich der Stoff einfach aus dem Staub.

Deshalb: Statt Gemüse tot zu kochen, lieber nur ganz kurz dünsten oder besser noch roh essen. Und das Wasser mit verwenden, da sind gelöste Vitamine und Mineralstoffe drin.

Inzwischen gibt es auch viele Lebensmittel, die mit Folsäure angereichert sind, z. B. Cornflakes & Co. oder Salz. Diese Lebensmittel können ebenfalls dazu beitragen, die Folsäureversorgung zu verbessern. Erste Wahl sollten trotzdem normale Lebensmittel wie die in der Tabelle sein, weil darin weitaus mehr wichtige Stoffe enthalten sind.



Folsäuretablettchen werden allen empfohlen, die schwanger werden möchten.