

Folsäure: Das Mangelproblem bei üblicher Ernährung



[1]

Die Folsäure¹ ist als Vitamin B₉ bekannt, das in der Schweiz generell allen Frauen im gebärfähigen Alter als Vitamintablette empfohlen wird, um Missbildungen bei Neugeborenen zu verhindern. Doch das Vitamin, das hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist und welches viele Schweizer über angereicherte Nahrungsmittel aufnehmen müssen, ist wesentlich wichtiger als früher angenommen.

Verbreiteter Mangel

Die Schweizer Bevölkerung isst hauptsächlich erhitzte tierische Produkte. Gemüse, Früchte und andere pflanzliche Nahrungsmittel kommen deshalb zu kurz. **Die Folge: Folsäuremangel ist sehr weit verbreitet.**

Auch die vom Bund unterstützte Kampagne «5 am Tag», die zu mehr Früchte- und Gemüsekonsum aufruft, konnte bisher daran nichts ändern: Die meistkonsumierten Nahrungsmittel sind nach wie vor Milchprodukte. Nicht einmal ein Drittel der empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse isst ein Durchschnittsschweizer pro Tag. Damit fallen auch die wichtigsten Folsäurequellen wie Früchte, Nüsse, Gemüse und Salat bei der Ernährung weg. Ein weiterer Grund für den chronischen Folsäuremangel in der üblichen Ernährung ist die Hitzeempfindlichkeit der Folsäure. Da tierische Produkte wenig Folsäure enthalten und zudem fast immer erhitzt konsumiert werden, ist eine genügende Folsäureversorgung mit der Schweizer Durchschnittskost ohne Zufuhr von Tabletten oder angereicherten Nahrungsmitteln schwer zu erreichen.

Nicht nur offener Rücken

In der Vergangenheit hat man ausschliesslich wegen der Gefahr von Missbildungen bei Ungeborenen schwangere Frauen dazu aufgefordert, Folsäuretabletten einzunehmen. Diese Empfehlung gilt natürlich nach wie vor. Insbesondere für alle Frauen, die sich nicht gesund vegan ernähren (mit hohem Rohkostanteil).

Folsäure auch für Männer wichtig

Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, wissenschaftlicher Beirat der Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, schreibt zum Vitamin: «Als Lebensvitamin hat die Folsäure eine immense Breite an Wirkungen. [...] Eine ausgewogene und folsäurehaltige Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Beweglichkeit der Spermien aus. Männliche Samenzellen sind sehr empfindlich und reagieren sensibel auf Umwelteinflüsse. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mann durch die Einnahme von genügend Folsäure seinen eigenen Beitrag zur Spermienqualität leistet. [...] Studien haben auch belegt, dass eine folatreiche Ernährung die Anzahl Spermien mit einem Defekt im Erbgut merklich reduziert. Folsäure wirkt also positiv auf Beweglichkeit, Konzentration und Qualität der männlichen Samenzellen und sollte auch beim Mann niemals zu kurz kommen.»

Demenz und Folsäure

Kurt Bärlocher geht auch davon aus, dass ältere Menschen zur Vorbeugung von Alzheimer und Demenz Folsäure und Vitamin B12 einnehmen sollten. Bei einer ausgewogenen veganen Ernährung reduziert sich das Problem meist auf das Vitamin B12.

Werbung für vegane Ernährung?

Sehen wir uns die Fakten an: Tierische Produkte haben wenig Folsäure; die Schweizer Bevölkerung isst zuviel Tierisches und hat deshalb einen chronischen Folsäuremangel. Weshalb wird dann immer von möglichen Mangelerscheinungen bei einer vegetarischen/veganen Ernährung in den Medien berichtet, jedoch nie über mögliche Mangelerscheinungen bei fleisch- und milchreicher Kost? Müssten nicht gerade diejenigen, die erkrankt haben, dass die übliche Kost zu einem chronischen Folsäuremangel führt, daraus schliessen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung mit hohem Rohkostanteil gefördert werden sollte?

Folsäurelobby

Die Schweizer «Folsäurelobby» besteht hauptsächlich aus der oben erwähnten Folsäurestiftung². Hauptsponsor ist die Migros. Weitere Sponsoren sind unter anderem Pharmaunternehmen (Hersteller von Folsäuretabletsen), Milchproduktehersteller (produzieren mit Folsäure angereicherte Spezialnahrungsmittel) und Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln. Solange die Folsäurestiftung Folsäuretabletsen und angereicherte Nahrungsmittel empfiehlt, fließt das Geld weiter. Würde sie jedoch eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung (reich an pflanzlicher Rohkost) propagieren, würde sie damit einem Teil ihrer Sponsoren dieses Geschäft ruinieren.

Folsäuretabletsen natürlich?

Erstaunlich ist es, wie die Öffentlichkeit auf das Folsäureproblem reagiert: Es wird als ganz normal angesehen, dass man bei der gutbürgerlichen Ernährung Tabletsen zu sich nehmen muss, um nicht zu riskieren, ein behindertes Kind zur Welt zu bringen. Niemand redet hier von Mangelernährung. Wenn jedoch empfohlen wird, bei veganer Ernährung Vitamin-B12-Tabletsen einzunehmen, wird die vegane Ernährung als Ganzes abgelehnt und als unnatürlich dargestellt. Selbst wenn bei einer tierisch zentrierten Ernährung im Alter Folsäure und Vitamin-B12-Tabletsen empfohlen werden, ist dies noch kein Grund, die «gutbürgerliche» Ernährung zu hinterfragen. Wenn jedoch Veganern nur Vitamin-B12-Tabletsen empfohlen werden, wird dies von den Medien als Angriffspunkt gegen die vegane Ernährung aufgegriffen.

Es wird Zeit, dass in der Öffentlichkeit vermehrt die Probleme der üblichen Kost thematisiert werden. Auch die Ernährungsweise, welche die Mehrheit der Bevölkerung praktiziert, sollte nicht von berechtigter Kritik ausgeschlossen sein. Eine rohkostreiche, pflanzenbasierte, gesunde vegane Ernährung hilft nicht nur der eigenen Gesundheit und derjenigen der eigenen Nachkommen, sondern fördert auch eine gesunde Umwelt und einen besseren Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren.

Renato Pichler

| Folsäurereiche Lebensmittel in Mikrogramm/100g ³ | |
|--|-----|
| Weisse Bohnen | 300 |
| Kalbsleber, roh | 240 |
| Sonnenblumenkerne | 230 |
| Linsen | 200 |
| Sojamehl, vollfett | 190 |
| Spinat, roh | 190 |
| Nüsslisalat | 160 |
| Sojasprossen | 160 |
| Baumnüsse | 155 |
| Rosenkohl | 132 |
| Spargel | 128 |
| Haselnüsse | 113 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Broccoli | 110 |
| Endivien | 109 |
| Honigmelone | 100 |
| Rucola | 97 |
| Erdbeeren | 62 |
| Avocado | 54 |
| Mango | 51 |
| Trauben | 43 |
| Himbeeren | 40 |
| Weisswurst | 8 |
| Poulet, roh | 8 |
| Milch | 5 |
| Schweinefleisch, roh | 3 |
| Rindshackfleisch, roh | 2 |
| Schweinskotelett, roh | 2 |

Letzte Aktualisierung: 27.03.2019

Fussnoten:

1. Folsäure nennt man eigentlich nur das künstliche Vitamin. Das natürlich in Nahrungsmitteln vorkommende Vitamin nennt man Folat. Im Text wird generell die Bezeichnung Folsäure verwendet, da diese bekannter ist.
2. www.folsaeure.ch [2]
3. Schweizer Nährwertdatenbank

Weitere Infos:

- Artikel über andere [Nährstoffe](#) [3].

Source URL (modified on 27.03.2019 - 14:15): <https://www.swissveg.ch/folsaeure>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/folsaeure>

[2] <http://www.folsaeure.ch>

[3] <https://www.swissveg.ch/naehrstoffe>