



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Folsäure (Vitamin B9)

Wichtige Funktionen

Aufbau der Erbsubstanz, Zellteilung, Zellwachstum, Blutbildung, Nervenstoffwechsel, Entgiftung von Homocystein

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 0,4 mg
Kinder: 0,3 - 0,4 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Grünes Blattgemüse, Vollkorn

Mangelsymptome

Blutarmut (Anämie), Reizbarkeit, Müdigkeit, Schwäche, erhöhtes Homocystein.
Bei Schwangerschaft: Missbildungen, Fehlgeburten

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Schwangere, junge Frauen, hoher Alkoholkonsum, Menschen aller Altersstufen

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antibabypille, Aspirin, MTX, Schlafmittel, Antiepileptika

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, Koronare Herzerkrankung (KHK), Blutarmut (mit B12), erhöhtes Homocystein, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

0,4 - 5 mg

Wichtiger Hinweis

Frauen, die schwanger werden könnten, sollten täglich 0,4 mg Folsäure in Form von Supplementen aufnehmen, um kindlichen Missbildungen vorzubeugen. Die Folsäurezufuhr sollte spätestens 4 Wochen vor der Schwangerschaft beginnen und während des 1. Schwangerschaftsdrittels beibehalten werden.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.