

Folsäure

gehört zu den kritischen Vitaminen, da es dem Organismus häufig nicht in ausreichenden Mengen zugeführt wird. Folsäure ist aber für den Körper unentbehrlich, da sie gemeinsam mit Vitamin B12 für die Zellteilung gebraucht wird.

Grundlagen

Bei einem Mangel an Folsäure können sich Zellen nicht mehr ordnungsgemäß teilen und vermehren, was insbesondere für rasch wachsende Gewebe (Knochenmark, Magen-Darm-Trakt etc.), aber auch für das fetale Wachstum schwere Folgen haben kann. Ein Folsäuremangel während der Schwangerschaft wird auch mit bestimmten kindlichen Missbildungen (z. B. Neuralrohrdefekte, Spina bifida) in Zusammenhang gebracht.

Obwohl Folsäure in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten ist, ist es jenes Vitamin, an welchem weltweit am häufigsten Mangel besteht. Die Gründe dafür liegen vor allem in einseitiger Ernährung: Die meisten tierischen Produkte (mit Ausnahme von Leber) enthalten nur wenig Folsäure, während wiederum Folsäure-reiche pflanzliche Nahrungsmittel oft nicht in ausreichenden Mengen zugeführt werden.

Darüber hinaus hemmen Alkohol und eine Reihe von Medikamenten wie Östrogene, Barbiturate, Sulfasalazin etc. den Folsäurestoffwechsel, weiters ist Folsäure auch wenig hitze- sowie lichtbeständig.

Schätzungen gehen heute davon aus, dass allein durch die tägliche Gabe von 400 Mikrogramm Folsäure die Häufigkeit von Herzinfarkten in den Industrieländern um etwa zehn Prozent gesenkt werden könnte. Aufgrund der komplizierten Interaktionen zwischen den einzelnen Vitaminen macht es aber mehr Sinn, nicht ausschließlich Folsäure zu ergänzen. Vielmehr sollten immer auch Vitamin B12 sowie B6 in ausreichenden Mengen zugeführt werden.

Wirkungen

Ein Folsäuremangel betrifft in erster Linie rasch wachsende Gewebe. Besonders kritisch wirkt er sich daher in der Schwangerschaft aus. In diesem Zusammenhang konnten bestimmte kindliche Missbildungen mit diesem mütterlichen Vitaminmangel in Verbindung gebracht werden. Vor

allem Neuralrohrdefekte und «Spina bifida» (Spaltwirbelbildungen) können durch einen Folsäuremangel begünstigt werden, weshalb in der frühen Schwangerschaft auf eine ausreichende Folsäurezufuhr geachtet werden sollte.

In der Medizin wird dem Aminosäurehomolog Homocystein in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit geschenkt. Der Metabolismus von Homocystein steht dabei in einem engen Zusammenhang mit Folsäure und Vitamin B12. Bei einem Mangel dieser Vitamine kommt es zu einem Anstieg des Homocystein-Spiegels im Blut, da die Aminosäure dann nicht mehr zurück zu Methionin verwandelt werden kann. Neuere Studien zeigten, dass erhöhte Homocystein-Spiegel signifikant mit einem Mangel an Folsäure und Vitamin B12 in Zusammenhang stehen. Dabei brachte selbst bei Personen mit normalem Homocystein die Gabe von Folsäure und Vitamin B12 noch eine weitere Senkung der Homocystein-Werte.

Erhöhte Werte von Homocystein im Blut haben sich als unabhängiger Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen herausgestellt. Zahlreichen jüngeren Untersuchungen zufolge steigert ein erhöhtes Homocystein das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und periphere Gefäßerkrankungen. Darüber hinaus können bei 20 bis 40 Prozent der Patienten mit koronarer Herzkrankheit erhöhte Homocystein-Spiegel nachgewiesen werden.

Neben seiner Bedeutung als kardiovaskulärer Risikofaktor dürfte Homocystein aber auch bei der Entstehung der postmenopausalen Osteoporose eine zentrale Rolle einnehmen. So konnte in neuesten Studien gezeigt werden, dass erhöhte Homocystein-Spiegel die Vernetzung der Kollagen-Fasern im Knochen stören und es in der Folge zu Schädigungen der knöchernen Matrix kommt. In Zukunft könnte daher der Gabe von Folsäure zur Osteoporose-Prävention eine größere Bedeutung zukommen.

Indikationen

Schwangerschaft/Stillzeit: Eine Folsäureergänzung kann das Risiko von kindlichen Missbildungen senken. Außerdem wird der Milchfluss beim Stillen angeregt und die Milchproduktion verstärkt.

Depressionen/Alter: Die Korrektur eines Folsäuremangels hat bei psychiatrisch auffälligen Patienten erstaunliche Verbesserungen gebracht. Insbesondere bei älteren Menschen mit schlechter zerebraler Funktion und verminderten Folsäure-Werten konnten durch Folsäure-Gabe die geistigen Leistungen erheblich verbessert und psychische Beschwerden gemildert werden.



Folsäure

Auf einen Blick

Folsäure

- ▶ findet sich vor allem im Blattgrün und ist gemeinsam mit Vitamin B12 für das Wachstum schnell wachsender Gewebe essentiell
- ▶ dient zur Vorbeugung von Herz- und Gefäßkrankheiten
- ▶ zeigt bei Depressionen im Alter sehr gute Wirkungen
- ▶ sollte immer gemeinsam mit Vitamin B12 verabreicht werden, da eine einseitige Ergänzung einen Vitamin B12-Mangel verschleiern könnte
- ▶ kann in der Schwangerschaft das Risiko kindlicher Missbildungen senken

Dabei erwies sich Folsäure als Antidepressivum, das den Serotonin-Spiegel im Gehirn steigert. In diesem Zusammenhang zeigten jüngere Studien, dass eine hochdosierte Folsäure-Therapie (15 bis 50 Milligramm pro Tag) eine sichere und wirksame antidepressive Option mit ähnlicher Effektivität wie ein medikamentöses Regime darstellt.

Haut: Die menschliche Haut ist ebenfalls ein Gewebe, dessen Zellen sich sehr rasch teilen. Daher ist ein ausgeglichener Folsäurespiegel besonders wichtig, damit die Haut straff bleibt und ein gesundes Aussehen bewahrt.

Krebs: Ein Folsäuremangel kann aber auch noch andere Folgen haben. Hier sind besonders dysplastische Veränderungen der Gebärmutterhalsschleimhaut («zervikale Dysplasie») zu erwähnen. Da Östrogene die Folsäure hemmen, kann es bei Schwangeren und bei Frauen, die orale Kontrazeptiva einnehmen, zu abnormalen Veränderungen der Gebärmutterhalsschleimhaut kommen. Dies ist deshalb von Bedeutung, da die zervikale Dysplasie eine Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs ist.

Herzkreislauferkrankungen: Wie bereits erwähnt ist eine Folsäuresubstitution zur Vorbeugung von Herzinfarkten und Gefäß-erkrankungen wichtig.

Nahrungsergänzung/Körperliche Balance: Folsäure wirkt auf alle Gewebe, die sich schnell teilen, positiv und unterstützt deren Regeneration. Dazu gehören insbesondere auch der Magen-Darmtrakt. Ein gesundes Verdauungssystem ist weniger anfällig gegenüber der Besiedelung mit Darmparasiten wie Pilzen und bestimmten Bakterien, was wiederum das physiologische Gleichgewicht des Körpers fördert. Man fühlt sich wohler und ist leistungsfähiger.

Blutarmut: Sowohl durch Folsäure- als auch durch Vitamin-B12-Mangel kommt es zur makrozytären Anämie, wobei diese Form der Blutarmut mit einer Vergrößerung der roten Blutkörperchen einhergeht. Folsäure muss bei dieser Form der Blutarmut ersetzt werden.

Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 800 mcg reine pharmazeutische Folsäure (Vitamin B11) in einer hypoallergenen Reisstärke-Basis.

Dosierung

Im Normalfall zur Nahrungsergänzung und Mangelvorbeugung täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Zur Prävention von Atherosklerose und Osteoporose wird meist die Aufnahme von 800 mcg Folsäure pro Tag empfohlen. Zur Behandlung von zervikaler Dysplasie und Depressionen wird im allgemeinen die Aufnahme von 10 mg Folsäure pro Tag empfohlen.

Nebenwirkungen, Kontraindikationen

Die Einnahme von Folsäure ist in der Regel unproblematisch und nebenwirkungsfrei. Freilich kann unter der Einnahme von Folsäure ein Vitamin B12-Mangel unentdeckt bleiben bzw. auch dessen laborchemischer Nachweis erschwert werden. Ein übersehener B12-Mangel kann jedoch zu schweren Nervenschäden führen. Zum Glück ist ein Mangel an Vitamin B12 selten bzw. tritt nur bei einer bestimmten Magenkrankung auf. Mehr als 1000 mcg Folsäure täglich sollten dennoch nicht ohne vorherige ärztliche Konsultation eingenommen werden.

Hinweise





Die Resorption von Folsäure im Darm wird durch einige Medikamente (Verdauungsenzyme und Antazida) gestört. Unter der Einnahme dieser Mittel wird daher eine höhere Folsäure-Zufuhr empfohlen.

Eine Wechselwirkung besteht zwischen Folsäure und Methotrexat, das zur Behandlung von Krebserkrankungen eingesetzt wird. Während in der Krebstherapie die Hemmwirkung von Methotrexat auf die Zellneubildung durch Antagonismus zur Folsäure erwünscht ist, führt dies bei der Methotrexat-Therapie schwerer Autoimmunerkrankungen zu eventuell ernstesten Nebenwirkungen, die eine unterstützende Gabe von Folsäure in hoher Dosis notwendig machen können. Diese sollte freilich nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Generell wird aber empfohlen, vor der Einnahme einen Spezialisten zu konsultieren. Beim Vorliegen von Krankheiten oder bei gleichzeitiger Dauereinnahme von Medikamenten sollte Folsäure auf alle Fälle nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt angewandt werden. Treten unter der Einnahme Beschwerden auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und ihn über die Einnahme informieren.

Folsäure-Produktgruppen

Folsäure ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):

-  Herz & Kreislauf
-  Depression & Stimmung
-  Frauengesundheit
-  Haut & Haare

Hersteller:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.