

VITAMIN B9 (FOLSÄURE, FOLAT)

Folsäure (Vitamin B9) ist eines der bekanntesten Vitamine. Folsäure wird auch als Folat bezeichnet, es ist wasserlöslich und gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Seinen Namen erhielt Folat von dem Pflanzenteil aus dem es in den 1940er Jahren als erstes in größeren Mengen extrahiert wurde. Es handelte sich um die Blätter des Spinats. Blatt heißt in Latein Folium. Folsäure wird in der Leber gespeichert. Durch den Speicher kann der Folsäuregehalt im Blut auch bei längerer Ernährung ohne Folsäure aufrechterhalten werden.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B9 (Folsäure, Folat):

- Folat trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- Folat trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Folat trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 120 bis 300 µg/Tag, Frauen: 300 µg/Tag, Männer: 300 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B9 gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Bei fleischdominierter Ernährung mit geringem Gemüseanteil
In stressigen Lebenssituationen
Wenn wenig Eisen, Selen, Zink oder Vitamin C aufgenommen wird
Bei sehr einseitiger Ernährung
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten, Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen.
Bei Rauchern

Vorkommen:

z.B. in Blattgemüse, grünem Gemüse, Eigelb, Tomaten, Weizenkeimen, Rinderleber, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

BioChlorella

SPIRU® Vital Plus

