

Welche Lebensmittel sind natürlicherweise reich an Folat?

Gute Folatlieferanten sind grünes Gemüse, insbesondere Blattgemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier. Für eine folatreiche Ernährung empfiehlt es sich, täglich mindestens drei Portionen Gemüse zu verzehren und bei der Zubereitung darauf zu achten, Gemüse nur kurz und unzerkleinert zu waschen, zu dünsten statt zu kochen und nicht warm zu halten. Außerdem sollten täglich Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte sowie hin und wieder Leber verzehrt werden. Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel sollten allerdings auf den Verzehr von Leber verzichten.

Die Folatzufuhr in Höhe von 300 µg pro Tag kann über den Verzehr folatreicher Lebensmittel erreicht werden. Auch die Referenzwerte für Stillende und Schwangere in Höhe von 450 µg bzw. 550 µg pro Tag können so erreicht werden, es ist jedoch eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln mit einem hohen Folatgehalt erforderlich. Die untenstehende Tabelle zeigt drei Beispielrechnungen, bei denen durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln mit einem hohen Folatgehalt eine Zufuhr von 450 µg bzw. 550 µg Folat-Äquivalenten erreicht wird. (Bei den Beispielrechnungen ist zu beachten, dass es sich nicht um einen vollständigen Tagesplan handelt.)

Tabelle 1:
Beispielrechnungen für eine Folatzufuhr von 450 µg bzw. 550 µg pro Tag
(Quelle: DGExpert; Monica-Mengenliste)

| Portionsgröße (verzehrbarer Anteil) | Lebensmittel | Folatgehalt pro Portion in µg |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Scheiben (100 g) | Vollkornbrot | 34 |
| 60 g | Camembert (mind. 30 % Fett i. Tr.) | 86 |
| 150 g | Himbeeren, tiefgefroren, gekocht | 24 |
| 2 gehäufte Esslöffel (60 g) | Quark (mind. 20 % Fett i. Tr.) | 10 |
| 1 Stück (180 g) | Orange | 40 |
| 6 gehäufte Esslöffel (180 g) | Wildreis, gekocht | 45 |
| 150 g | Erbsen grün, tiefgefroren, gegart | 117 |
| 100 g | Blumenkohl, tiefgefroren, gegart | 24 |
| 1 Stück (100 g) | Kohlrabi, roh | 70 |
| Summe | | 450 |
| ca. 6 Esslöffel (65 g) | Haferflocken | 57 |
| 1 Esslöffel (20 g) | Kürbiskerne | 10 |
| ca. 1 Glas (200 g) | Kuhmilch (1,5 % Fett) | 16 |
| 1 kleiner Becher (150 g) | Joghurt (1,5 % Fett) | 20 |
| 125 g | Erdbeeren | 55 |
| 150 g | Lachs, tiefgefroren, gegart | 57 |
| 150 g | Blattspinat, gegart | 158 |
| ca. 1 Glas (200 g) | Sauerkirschsafte | 90 |
| 2 Scheiben (100 g) | Vollkornbrot | 34 |
| 2 Scheiben (60 g) | Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.) | 24 |
| 2 Stück (200 g) | Mohrrübe, roh | 34 |
| Summe | | 554 |
| 1 Stück (135 g) | Banane | 19 |
| 2 Stück (90 g) | Kiwi | 18 |
| 60 g | Mango | 22 |
| 150 g | Grünkohl, tiefgefroren, gekocht | 96 |
| 200 g | Kartoffeln, geschält, gekocht | 16 |
| 100 g | Feldsalat | 145 |
| 1 Stück (150 g) | Gemüsepaprika rot, roh | 83 |
| 2 Scheiben (60 g) | Vollkorntoastbrot | 35 |
| 1 Stück (60 g) | Ei, gekocht | 35 |
| 3 gehäufte Esslöffel (90 g) | Kräuterquark (mind. 20 % Fett i. Tr.) | 34 |
| 30 g | Erdnüsse | 51 |
| Summe | | 554 |

Welche Lebensmittel sind natürlicherweise reich an Folat?

Tabelle 2: Hinweise zur empfohlenen Zufuhr von Folat-Äquivalenten und zur Einnahme eines Folsäurepräparats bei Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sowie bei Schwangeren und Stillenden.

| Lebenssituation | empfohlene Zufuhr von Folat-Äquivalenten | zusätzlich 400 µg Folsäure als Präparat zur Prävention von Neuralrohrdefekten |
|--|---|---|
| Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten | 300 µg Folat-Äquivalente pro Tag Die empfohlene Zufuhr kann über natürlicherweise folatreiche Lebensmittel erreicht werden. | ✓ |
| Schwangere im ersten Trimester | 550 µg Folat-Äquivalente pro Tag Die empfohlene Zufuhr kann erreicht werden, wenn gezielt natürlicherweise folatreiche Lebensmittel verzehrt werden. | ✓ |
| Schwangere ab dem zweiten Trimester | 550 µg Folat-Äquivalente pro Tag Die empfohlene Zufuhr kann erreicht werden, wenn gezielt natürlicherweise folatreiche Lebensmittel verzehrt werden. | — |
| Stillende | 450 µg Folat-Äquivalente pro Tag Die empfohlene Zufuhr kann erreicht werden, wenn gezielt natürlicherweise folatreiche Lebensmittel verzehrt werden. | — |

Quelle:

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publicationen/faqs/folat/>
Ausgewählte Fragen und Antworten zu Folat
Dezember 2018

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Zugriffsdatum: 28.09.2020