

Better Aging mit Folsäure

Dass Folsäure vor der Schwangerschaft wichtig ist, um beim Baby beispielsweise einen offenen Rücken zu vermeiden, wissen inzwischen die meisten Menschen. Doch auch für die Generation 50+ spielt sie eine bedeutende Rolle. Das Stichwort lautet Better Aging.

VON SUSANNE STETTLER

Vier Tonnen Spinat. Diese enorme Menge des Gemüses war nötig, bis es im Jahr 1941 gelang, Folsäure zu isolieren. Die Grundlage dafür hatte die britische Hämatologin Lucy Wills (1888–1964) geschaffen. Sie hatte in den späten 1920er- und den frühen 1930er-Jahren in Bombay – der heutigen indischen Stadt Mumbai – an einer lebensbedrohlichen Form der Blutarmut (Anämie) geforscht, die während der Schwangerschaft auftreten kann. Dabei fiel ihr auf, dass Hefe schwangeren Anämie-Patientinnen half. Heute weiss man, dass in Hefe viel Folsäure steckt.

Der Name Folsäure leitet sich vom lateinischen Wort «Folium» für Blatt ab. Blattgemüse enthält denn auch beachtliche Mengen an Vitamin B9, wie der etwas weniger geläufige Name von Folsäure lautet. Sie wurde als vorletztes der insgesamt 13 bekannten Vitamine entdeckt. Doch bis es soweit war, hiess der noch unbekannte Nährstoff ganz einfach «Wills-Faktor».

Gut 80 Jahre später ist klar, welche umfassende Bedeutung Folsäure zukommt. «Sie ist unter anderem auch an der Zellerneuerung beteiligt. Ein wichtiger

Punkt im Zusammenhang mit der Vorbeugung von Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnleistung, Demenz und Hautalterung. Das alles gehört zum Thema Better Aging», sagt die Präsidentin der Stiftung Folsäure, Maria Walliser. Die 58-jährige Ski-Weltmeisterin weiss aus eigener Erfahrung, welche Folgen ein unbemerkter Folsäure-Mangel haben kann: Ihre ältere Tochter Siri wurde 1991 mit einem offenen Rücken (Spina bifida) geboren. Seit dem Jahr 2000 setzt sich Maria Walliser deshalb für die Aufklärung rund um Vitamin B9 ein. «Diese Aufklärungsarbeit ist enorm wichtig», erklärt sie. «Heute gehöre ich zur Generation 50+ und bin ausserdem Vegetarierin. Zwei gute Gründe für mich, täglich ein Multivitaminpräparat einzunehmen.»

Unbemerkter Mangel

Vor allem im fortgeschrittenen Alter bewegen sich manche Männer und Frauen zu wenig und ernähren sich auch nicht mehr richtig und ausgewogen. Ein Folsäure-Mangel zum Beispiel kann zu Blutarmut führen, die sich wiederum in Symptomen wie Blässe oder Müdigkeit äussert. Weitere mögliche Anzeichen sind Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Durchfall und Reizbarkeit. Häufig bleibt die Unter-



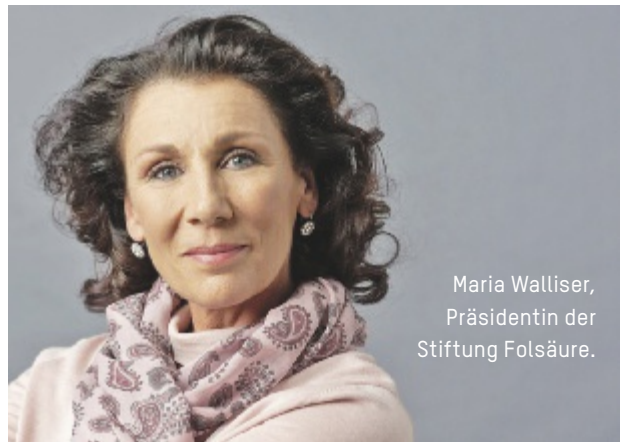
versorgung aber unbemerkt, bis sie eine entsprechende Blutuntersuchung zutage fördert. Ausser einem zu tiefen Vitamin-B12-Spiegel können verschiedene Medikamente einen Folsäure-Mangel auslösen. Viele Menschen wissen allerdings gar nichts von ihrem Vitamin-B9-Mangel.

Weil der menschliche Körper nicht in der Lage ist, Folsäure selbst zu bilden, müssen wir uns diese über die Nahrung zuführen. Gute natürliche Quellen sind grünes Gemüse – insbesondere Blattgemüse wie Spinat und Salat –, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime, Vollkornprodukte und Leber (siehe Box Seite 70). Das Problem nur: Unser Organismus kann lediglich rund 50 Prozent der in Lebensmitteln enthaltenen Folsäure aufnehmen.

Vitamin B9 ist wasserlöslich, lichtempfindlich und nicht hitzeresistent. Was das bedeutet, lässt sich am Beispiel von Spinat aufzeigen: Je länger das Blattgemüse mit Licht konfrontiert ist, desto mehr Folsäure geht verloren, beim Kochen verringert sich der Anteil durch die Hitze weiter und weil Folsäure ausserdem wasserlöslich ist, wird sie von unserem Organismus schlecht resorbiert.

Körper braucht Unterstützung

«Die Gesamtbevölkerung der Schweiz ist mit Folsäure unterversorgt», erzählt Maria Walliser. Es fragt sich daher, wie das geändert werden kann. Die beste natürliche Vitamin-B9-Quelle sind Weizenkeime. Dabei handelt es sich um winzige Bestandteile von reifen Weizenkörnern, die bei der Mehlproduktion zu den Abfallprodukten gehören und in die Futtermittelproduktion gehen. Entfernt werden die Weizenkeime, weil sie Öl enthalten und das Mehl deshalb weniger lange haltbar ist.



Maria Walliser,
Präsidentin der
Stiftung Folsäure.

Die international tätige Organisation Food Fortification Initiative (FFI) engagiert sich dafür, dass Vitamin- und Nährstoffmangel mittels entsprechender Anreicherung von Lebensmitteln bekämpft wird. Walliser: «In rund 90 Ländern wird das Mehl deshalb mit synthetischer Folsäure versehen. In der Schweiz und allen anderen europäischen Ländern ist dies jedoch nicht der Fall.» Die Stiftung Folsäure arbeitet allerdings mit fünf grossen Mühlen zusammen, welche den Bäckereien eine Mehlmischung anbieten, dank derer das fertig gebackene Brot immer noch genügend Folsäure enthält. «In Ländern, in denen Mehl mit Folsäure angereichert wird, sind die Spina-bifida-Fälle um etwa die Hälfte zurückgegangen und in den USA werden seither bedeutend weniger Schlaganfälle verzeichnet», so Maria Walliser.

Im Gegensatz zu natürlichem Vitamin B9 verbleibt die synthetisch hergestellte Variante zu fast 100 Prozent im menschlichen Körper. Die empfohlene Tagesdosis für

11 spannende Fakten

Folsäure ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt, was ihr den Beinamen «Lebensvitamin» eingetragen hat. Sie hat viele vorteilhafte Wirkungen:

- Sie beschleunigt die Bildung neuer Hautzellen. Das strafft die Haut und wirkt Falten entgegen.
- Sie ist gut für die Nervenzellen im Hirn. Das macht glücklich und hilft, Depressionen zu vermeiden.
- Sie wirkt Kalkablagerungen in den Gefässen entgegen. Das senkt das Risiko für Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt.
- Sie baut Homocystein ab, welches an der Entstehung verschiedener Krankheiten beteiligt ist. Das verringert die Gefahr, beispielsweise an Krebs oder Osteoporose zu erkranken.
- Sie verbessert die Hirnleistung. Das hilft Demenz zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern.
- Sie senkt das Risiko für allergische Überreaktionen. Das kann die Neigung zu Asthma und Allergien reduzieren.
- Sie ist an der Bildung der roten und weissen Blutkörperchen beteiligt. Das wirkt Blutarmut (Anämie) entgegen.
- Sie unterstützt Haare und Nägel im Wachstum. Das verhindert brüchige Nägel und kraftloses Haar.
- Sie kann die Spermienzahl um mehr als 70 Prozent steigern, wenn sie zusammen mit Zink eingenommen wird. Das ist gut fürs Familienglück.
- Sie unterstützt die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns ungeborener Babys. Das fördert später die psychomotorische Entwicklung und verringert die Neigung zur Hyperaktivität.
- Sie senkt während der Schwangerschaft das Risiko von Fehlbildungen des Fötus. Das kann zum Beispiel einen offenen Rücken (Spina bifida), eine Lippen-Gaumen-Spalte, einen Herzfehler oder eine Fehlbildung der Harnwege vermeiden. Dafür muss die Folsäure-Einnahme aber spätestens einen Monat vor der Schwangerschaft beginnen.

QUELLE: STIFTUNG FOLSÄURE

Die Folsäure-Spender

Es ist wichtig, folsäurereich zu essen. Diese Lebensmittel enthalten besonders viel des wertvollen Vitamins.

Angaben = Folsäure in Mikrogramm pro 100g

Weizenkeime	350	Haselnüsse	113
Weisse Bohnen	300	Broccoli	110
Grillenpulver	270	Endivien	109
Kalbsleber	240	Honigmelone	100
Linsen	200	Erdbeeren	62
Spinat	192	Mango	51
Nüsslisalat	160	Trauben	43
Sojasprossen	160	Himbeeren	40
Baumnüsse	155	Kiwi	37
Rosenkohl	132	Orange	30
Spargel	128		

QUELLE: STIFTUNG FOLSÄURE

Erwachsene beträgt 300 Mikrogramm natürliche oder 150 Mikrogramm synthetische Folsäure, beispielsweise in Form von Multivitaminpräparaten. Es gibt aber noch eine weitere Möglichkeit, sich mit dem wichtigen Vitamin zu versorgen, so die Stiftungspräsidentin: «Inzwischen sind in der Schweiz über 200 Produkte erhältlich, die mit Folsäure angereichert wurden und zum Teil mit dem entsprechenden Label gekennzeichnet sind.»

Maria Walliser selbst denkt auch nach 30 Jahren nicht daran, die Einnahme ihres Multivitaminpräparats zu

stoppen: «Für mich gehört Nahrungsergänzung mit Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und auch Folsäure ebenso zur Gesundheitsvorsorge wie ausreichend Bewegung und Mass halten beim Essen und beim Alkohol.»

Weitere Informationen:

- Stiftung Folsäure Schweiz, 041-747 21 80, info@folsaeure.ch, www.folsaeure.ch
- Online-Magazin Faktor F, info@faktor-f.ch, www.faktor-f.ch

Anzeige

WANNE RAUS

DUSCHE REIN

Alter Bestand



Rasch und unkompliziert zu Ihrer Wohlfühldusche.



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovation in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Massanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch Viterma Fixpreisgarantie
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Viterma AG
Ihr regionaler Ansprechpartner
Tel. 079 837 81 70
www.viterma.ch
Jetzt Termin vereinbaren!