

7/2013 | 18. Juni

DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für Folat

■ Kurzversion:

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin. Der menschliche Körper braucht Folat, damit neue Zellen sich bilden und wachsen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die Referenzwerte für die Zufuhr von Folat aktualisiert. Die neue Bewertung der wissenschaftlichen Literatur ergibt für Jugendliche und Erwachsene eine empfohlene Zufuhr von 300 µg Folat pro Tag. Bei Schwangeren und Stillenden beträgt die empfohlene Zufuhr wegen eines erhöhten Bedarfs 550 µg bzw. 450 µg Folat pro Tag.

In Deutschland liegt die Folatzufuhr mit im Mittel etwa 200 µg pro Tag unter der empfohlenen Zufuhr. Das muss nicht sein, denn viele von Natur aus vitaminreiche Lebensmittel liefern ausreichend Folat, um die empfohlene Zufuhr durch die Ernährung zu erreichen. Grünes Gemüse enthält viel Folat, vor allem Blattgemüse wie Spinat und Salate, die in den Sommermonaten in Deutschland Saison haben. Um das gegenüber Hitze, Licht und Luft empfindliche Folat zu schützen, sollte das Gemüse beim Zubereiten nur kurz und unzerkleinert gewaschen, gedünstet statt gekocht und nicht warm gehalten werden. Auch Tomaten, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen und Weizenkeime sowie Kartoffeln, Leber und Ei liefern reichlich Folat. Aufgrund der verzehrten Mengen tragen auch Milchprodukte zur Folatversorgung bei.

Werden folatreiche Lebensmittel gezielt ausgewählt, können auch Schwangere und Stillende die höhere empfohlene Zufuhr erreichen, wobei Schwangere im ersten Schwangerschaftsdrittel keine Leber essen sollten. Unabhängig von der Ernährung sollten Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sowie Schwangere im ersten Drittel der Schwangerschaft ein Präparat mit 400 µg Folsäure einnehmen. Folsäure ist die synthetisch hergestellte Form des Vitamins und hilft, Neuralrohrdefekten – das sind Fehlbildungen des Gehirns und Rückenmarks – beim Kind vorzubeugen.

Praxisbezogene Fragen und Antworten zu Folat hat die DGE in einem Papier zusammengefasst, das im Internet veröffentlicht ist. Die wissenschaftliche Ausarbeitung zu den aktuellen Referenzwerten für die Folatzufuhr ist ebenfalls kostenfrei zugänglich. Beides ist zu finden unter <http://www.dge.de/rd/folat-ref>.

2 238 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.deInternet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr benennen die Mengen von Nährstoffen sowie Ballaststoffen, Energie und Wasser, die in einer bedarfsgerechten Ernährung des gesunden Menschen enthalten sein sollten. „D-A-CH“ steht dabei für die drei Länder Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH), deren Fachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von anderen internationalen Organisationen wie zum Beispiel der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und in vielen anderen Ländern.

Die Referenzwerte zielen darauf ab, bei nahezu allen gesunden Menschen einer definierten Gruppe der Bevölkerung eine angemessene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Sie bilden die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Diese soll dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Somit sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr eine unverzichtbare Grundlage für die Ernährungs- und Gesundheitsberatung, aber auch beispielsweise für die Beurteilung der Nährstoffversorgung der Bevölkerung.

In die Ableitung der Referenzwerte fließen kontinuierlich neue wissenschaftliche Erkenntnisse ein. Im Zuge der Aktualisierung veröffentlichten die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Januar 2012 neue Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr. Im Juni 2013 folgten die neuen Referenzwerte für die Zufuhr von Folat und Calcium. Eine Übersicht über die aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ist im Internet unter www.dge.de > Wissenschaft > Referenzwerte zu finden.

3 914 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de