

Folate (B₉) und Vitamin B₁₂

Folat ist ein Sammelbegriff für natürliche Folate in Nahrungsmitteln sowie auch synthetisch hergestellte Folsäure (oder auch Vitamin B₉). Genauso wie Vitamin B₁₂ ist es bei einem vorliegenden Mangel verantwortlich für eine Vielzahl an ähnlichen Symptomen. Einzelne Studien weisen auch auf ein erhöhtes Krebsrisiko bei einem Folsäuremangel hin. Beide Vitamine spielen eine große Rolle bei der Hirnentwicklung und Konzentrationsfähigkeit. Insbesondere Vitamin B₁₂ - Präparate werden u.a. auch zur Behandlung bei Depressionen eingesetzt. Die Einnahme von Metformin (bei Diabetes) oder Omeprazol (bei Sodbrennen und Magengeschwür) können die Aufnahme dieser Vitamine beeinträchtigen. Auch bei magersüchtigen Menschen sowie Menschen mit chronischen Darmentzündungen findet man hier häufig einen Mangel.

Mangelscheinungen

- Kribbeln in der Zunge, Zungenbrennen
 - entzündlich gerötete, "glatte" Zunge
 - Blässe
 - Atembeschwerden
 - Entzündungen der Schleimhäute (besonders der Darmschleimhaut)
 - Durchfall
 - Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
 - Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
 - erhöhte Blutungsneigung
 - Müdigkeit
 - Depression und Reizbarkeit
 - Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwäche
 - Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - Kopfschmerzen, Migräne
 - Degeneration des Sehnervs
 - ...
- Ein Einfluss von Folsäure auf die Entwicklung von Demenz wird aktuell erforscht.

Empfohlene Tagesdosis

Bei einer abwechslungsreichen Kost (grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Eier, ...) sollte der Bedarf bei beiden Vitaminen über die Nahrung gedeckt werden. Bei Schwangeren, bei älteren Menschen sowie bei Menschen, die aufgrund von Krankheiten (Entzündungen der Darmschleimhaut, Magersucht, ...) wird eine Substitution von 100-400 µg/Tag Vitamin B₁₂ und 400 µg Folsäure empfohlen.

Quellen

- <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/folate>
- <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-B12>
- <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat/>