ARD
Samstag, 8. Februar 2003
17:03-17:30 Uhr im Ersten

Folsäure - Vorbeugung gegen Herzinfarkt?

Folsäure ist ein essentielles Vitamin, dessen Bedeutung oft unterschätzt wird. Es spielt bei einer Reihe von Körperfunktionen eine wichtige Rolle: so etwa bei der Zellteilung, bei der Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark, bei der Funktionserhaltung der Arterien und beim Wachstum von Ungeborenen im Mutterleib.
Lange Zeit dachte man, dass es hierzulande keine Vitamin-Unterversorgung gibt. Inzwischen weiß man aber, dass Mangelzustände durchaus verbreitet sind. Folsäure kann der Körper nicht alleine produzieren, sie muss zugeführt werden. Viele Lebensmittel enthalten das Vitamin. Von "Folium", lateinisch das Blatt, kommt der Name, denn grüne Blattsalate enthalten Folsäure. Aber auch in allen Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, in Brokkoli, Tomaten, Nüssen, Banane, Orange, Mango und anderen Obst- und Gemüsesorten ist das Vitamin enthalten. Durch lange Lagerzeiten oder falsche Essenszubereitung geht das licht- und temperaturempfindliche Vitamin allerdings leicht verloren. Inzwischen weiß man auch, dass der tägliche Bedarf vermutlich höher liegt als die derzeit noch als Normgröße geltenden 200 Mikrogramm pro Tag. Andere Länder (z.B. USA) fügen das Vitamin bereits flächendeckend bestimmten Lebensmitteln (z.B. Mehl) oder dem Trinkwasser zu.
Für die Entwicklung von Ungeborenen ist Folsäure besonders wichtig. Folsäuremangel ist einer der Risikofaktoren, der die Entwicklung eines sogenannten offenen Rückens (Spina bifida) begünstigen kann, einer Behinderung, bei der sich das Neuralrohr am Ende der Wirbelsäule nicht schließt. Die Folgen für die Kinder können sehr unterschiedlich sein: Sie reichen von leichten Beeinträchtigungen der Gehfähigkeit bis zu schweren Behinderungen. Durch Folsäure kann das Risiko eines offenen Rückens um 70 Prozent gesenkt werden. Gynäkologen empfehlen heute allen Frauen, die nicht sicher verhüten, das Vitamin in Tablettenform zuzuführen. Wichtig ist, schon vor der Empfängnis damit zu beginnen. Wer vorhat, ein Baby zu bekommen, sollte täglich 0,4 Milligramm Folsäure zu sich nehmen. Bei Risikopatientinnen werden bis zu 5 Milligramm pro Tag empfohlen. Auch während der gesamten Schwangerschaft sollte die Prophylaxe fortgesetzt werden. Überschüssige Folsäure scheidet der Körper aus.
Folsäure hilft auch vorbeugend gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Das weisen u.a. Studien aus den USA, Salzburg und Graz nach. Dort hat man festgestellt, dass Folsäure den gefährlichen Gefäßverengungen entgegenwirken kann, die ja eine häufige Ursache für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfall sind. Das Vitamin senkt den Spiegel von Homocystein im Blut. Homocystein bildet sich u.a. bei der Verdauung von Fleisch, Wurst und Käse. Kommt Homocystein in zu hohen Konzentrationen vor, hat es gefäßschädigende Eigenschaften. Es führt zu vermehrten Ablagerungen an den Gefäßwänden. Neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Cholesterin gilt Homocystein deshalb als weiterer Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfall. Folsäure bietet als Homocystein-Gegenspieler eine einfache und nebenwirkungsfreie Möglichkeit, diesen Erkrankungen vorzubeugen. Auch Patienten mit chronischen Darmerkrankungen wird eine dauerhafte Folsäure-Zufuhr per Tabletten empfohlen. Dies senkt das Risiko einer Darmkrebserkrankung.