

# 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 Folatezufuhr 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 Folatezufuhr 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
<b>Summe</b>		<b>450</b>
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
<b>Summe</b>		<b>554</b>
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
<b>Summe</b>		<b>554</b>

# 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