

Pressemitteilung

Bruckmühl, 05.12.22

Dem Energiestoffwechsel doppelt Gutes tun

Folsäure plus Eisen ab Kinderwunsch

Dass Folsäure wichtig ist, wissen die meisten Paare, die ein Kind planen. Denn die gute Versorgung der werdenden Mutter mit diesem Vitamin ist der bestmögliche Schutz vor den sogenannten Neuralrohrdefekten (unter anderem „offener Rücken“)¹. Aber auch Eisen kommt in der Schwangerschaft eine besondere Bedeutung zu.

Sowohl Folsäure als auch Eisen sind wichtig für die Blutbildung und Zellteilung, auch die des heranwachsenden Babys. Daher sind beide für Frauen ab Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit eine gute Wahl. Aber auch für Nicht-Schwangere sind Folsäure und Eisen von Bedeutung, denn sie tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen psychischen Funktion bei².

Die Herausforderung einer guten Folatversorgung

Folsäure ist die synthetisch hergestellte Form von Folat, das auch Vitamin B₉ heißt und von Natur aus in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Grundsätzlich kann der Folat-Bedarf auch über die Ernährung gedeckt werden, wobei grüne Blattgemüse, grüne Kohlsorten, Petersilie, Hülsenfrüchte, Kleie, Hühnerei, Zitrusfrüchte und Leber besonders viel davon liefern. Allerdings ist das B-Vitamin sehr hitze-, wasser- und lichtempfindlich, und nicht jede Frau kann Folat optimal in seine bioverfügbare Form umwandeln. Gründe für einen Mangel können eine langjährige hormonelle Verhütung, die Therapie mit Medikamenten wie Metformin oder Methotrexat oder auch eine Erkrankung wie die Zöliakie sein³.

Im Zweifel hilft ein Bluttest herauszufinden, ob der Bedarf gedeckt wird⁴. Für gesunde Erwachsene gilt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Sie sollten täglich 300 µg Nahrungs-Folat oder eine dementsprechende Menge Folsäure zu sich nehmen. Frauen in der Schwangerschaft werden mindestens 550 µg Folat-Äquivalent täglich empfohlen, was über die Nahrung üblicherweise nicht zu erreichen ist⁵. Idealerweise gehen Frauen bereits optimal versorgt in die Schwangerschaft, da das Neuralrohr des Embryos sich bereits in der 4. Woche nach Empfängnis verschließt⁶. Die DGE empfiehlt daher, dass Frauen, die schwanger werden wollen, zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure pro Tag einnehmen. Je nach Ernährungsform ist auch eine höhere Dosis an Folsäure sinnvoll. Diese zusätzliche Einnahme sollte im besten Fall vier Wochen vor Eintreten der Schwangerschaft beginnen. Stillende sollten 450 µg Folat bzw. die entsprechende Menge Folsäure pro Tag zu sich nehmen⁵.

Da kaum eine Frau vorhersehen kann, wann es zur Empfängnis kommt, raten medizinische Fachgesellschaften allen mit Kinderwunsch: Sobald die Verhütung ausgesetzt wird, sollte die Einnahme von Folsäure beginnen⁶.

Folsäure und Eisen kombinieren

Frauen, die Folsäure und Eisen in einem Produkt einnehmen möchte, können auf die neuen Floradix Eisen Folsäure Tabletten zurückgreifen. Sie enthalten gut verfügbares Eisen, Folsäure sowie die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ und C und tragen so zu einem gesunden Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.* Außerdem sind sie frei von Titandioxid. Erwachsene sollten täglich 2 Tabletten, Schwangere 4 Tabletten eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit unzerkaut einzunehmen.

* Eisen, Vitamin B₂, B₃, B₆, B₁₂ und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eisen, Vitamin B₆ und B₁₂ tragen zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Eisen, Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆ und B₁₂ tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Folsäure, Vitamin B₁, B₃, B₆, B₁₂ und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Quellen:

¹ Luz MDR et al.: Cochrane Library 2015, doi: 10.1002/14651858.CD007950.pub3

² <https://fet-ev.eu/folsaeure/>

³ <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/folsaeure-711997.html#wer-hat-einen-erhoehten-bedarf>

⁴ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/59592/Neuralrohrdefekt-Bluttest-kann-Folsaeure-Versorgung-anzeigen>

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat/>

⁶ <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2002/daz-40-2002/uid-8513>

Bildmaterial:



Floradix® Eisen Folsäure 84 Stück

UVP: 13,19 €

Wichtige Hinweise:

Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten! Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de