

Folsäure Kapseln

Schutzvitamin
Wichtig für: Produktion roter und weißer Blutkörperchen Zellteilung, Stress Zellstoffwechsel
Vorkommen: Hülsenfrüchte Grünes Gemüse Vollkornprodukte

Folsäure gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes. Wie aus dem Namen (Folium = Blatt) ableitbar, kommt dieses Vitamin vorwiegend in grünem Blattgemüse vor. Folsäurereiche Lebensmittel sind Tomaten, Kohllarten, Spinat, Gurken, Brot und Backwaren aus Vollkornmehl, Kartoffeln, Fleisch, Leber sowie Weizenkeime und Sojabohnen. Das Vitamin geht durch Kochen und Braten verloren. Nahrungsergänzungen erscheinen daher angezeigt.

Täglicher Bedarf: 0,5 – 1,0 mg Folsäure

Folsäure Kapseln enthalten 300 µg Folsäure in einer Hartgelatine kapsel. Folsäuremangel ist weltweit verbreitet und kann in Folge unzureichender und einseitiger Ernährung vorkommen. Insbesondere häufig durchgeführte Schlankheitsdiäten und ständiges Diäthalten kann zu einem Folsäuremangel beitragen. Folsäure ist im Stoffwechsel an vielen Reaktionen beteiligt, vor allem aber an Vorgängen der Zellteilung und Zellneubildung, sowie am Eiweißstoffwechsel. Daraus wird die Bedeutung an Entwicklungs- und Wachstumsvorgängen ersichtlich. Wer zu wenig Folsäure aufnimmt kann an Schleimhautveränderungen oder unter Müdigkeit leiden. Während der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel zu schweren Störungen in der Entwicklung des Embryos führen. Eine weitere Schutzwirkung der Folsäure ergibt sich aus der Beteiligung am Abbau des Risikofaktors Homocystein. So wird schädlichen Ablagerungen von Homocystein in den Blutgefäßen vorgebeugt. Eine sichere Folsäureversorgung basiert auf einer vollwertigen Ernährung mit frischem Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Käse. Zusätzlich bietet sich eine Supplementierung der Nahrung durch Folsäurepräparate an. Speziell vor einer geplanten Schwangerschaft sollte rechtzeitig auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure geachtet werden.

Rohstoffbeschreibung

Folsäure Kapseln sind ein hochwertiges Produkt. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

Verzehrempfehlung

Erwachsene 1 x täglich 1 Kapsel

Hinweise

Diabetiker: enthält Mannitol

3383639	Folsäure 300 µg Kapseln	30 St	€	6,00
3383645	Folsäure 300 µg Kapseln	60 St	€	11,00



Vertrieb BRD:

Hecht - Pharma GmbH

Fünfhausendorf 1, D-21772 Stinstedt

Telefon: +49-(0)4756-851044 · Telefax: +49-(0)4756-851088

www.hecht-pharma.de

info@hecht-pharma.de

09/10