Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Vitamin B Folsäure im US-Brot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557927

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

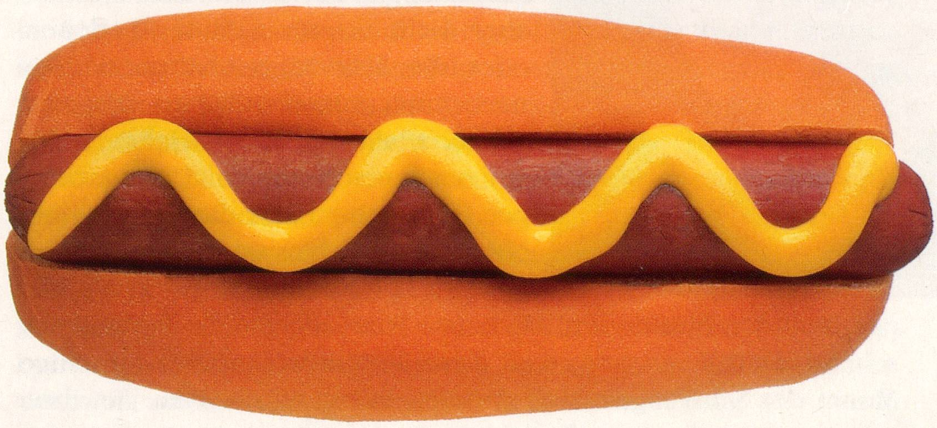
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

den Gerbsäure leicht stopfend und bei gastritischen Beschwerden entzündungshemmend. In grösseren Dosierungen (1 bis 3 g) stellt sie ein mildes, gut wirkendes Abführmittel dar, das im Gegensatz zu Aloe, Sennesblättern und Faulbaumrinde keine Schleimhautentzündung hervorruft und daher bei Kindern und älteren Menschen gut zu gebrauchen ist. Erschrecken Sie nicht: bei Einnahme von Rhabarberwurzel (*Rhei radix*, oft fälschlicherweise auch als Rhei rhizoma bezeichnet) färbt sich der Urin gelbrot.

Die Körner und das Pulver eignen sich auch zur Teezubereitung. Bei Verstopfung nimmt man 3 bis 5 g auf 1 dl/100 ml heisses Wasser, bei Durchfall 2 g auf einen halben Liter heisses Wasser. In beiden Fällen etwa 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, mehrmals täglich einen Schluck trinken.

An Fertigprodukten gibt es neben verschiedenen Kombinationspräparaten auch Rhabarbersirup, Rhabarbertinktur mit Wasser und Zimtwasser (*Tinctura Rhei aquosa*) oder mit Xereswein (*Tinctura Rhei vinosa*), die alle mild abführend wirken.

In der Homöopathie wird *Rheum palmatum* häufig bei Kindern mit sauer riechendem Durchfall, Koliken und bei Schmerzen während des Zahnens eingesetzt. • IZR



Vitamin B Folsäure im US-Brot

Die mächtige FDA (US Food and Drug Administration) beweist ihre Schlagkraft und hat veranlaßt Mehl, Brot, Maismehl, Reis, Nudeln und andere Getreideprodukte ab dem 1. Januar 1998 mit Folsäure anzureichern. Damit werden Konsequenzen aus wissenschaftlichen Studien gezogen.

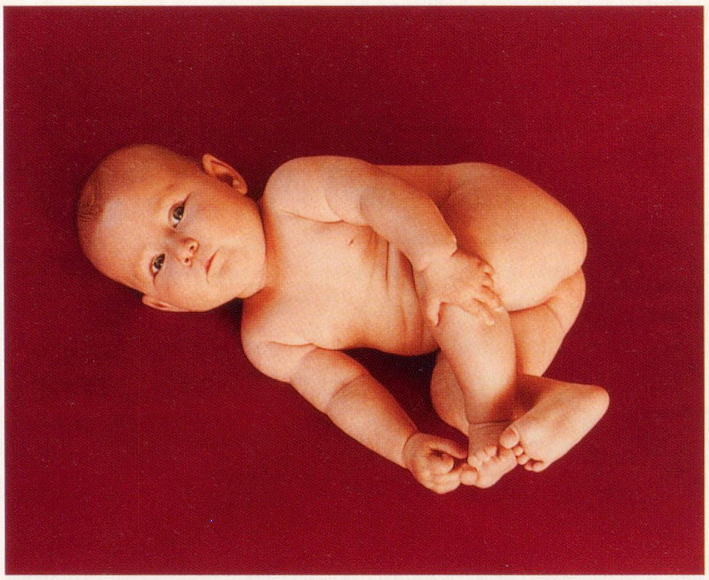
Dass Folsäure für die Zellteilung und Zellneubildung, besonders der Blutzellen, wichtig ist, weiss man schon lange. Bei Folsäuremangel kommt es zu einer bestimmten Form von Blutarmut und Nervenschäden. Auch die krebshemmende Wirkung, besonders an Lunge und Muttermund, ist bekannt. Bisher ging man jedoch davon aus,

dass es selten zu einem Mangel kommt, da Folsäure auch durch Darmbakterien gebildet wird. Man glaubte, ein Mangel entstünde nur bei hohem Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie bei der Einnahme bestimmter Medikamente wie Zytostatika, Antiepileptika, Antibiotika und Antibabypille und bei älteren Menschen, die zuwenig Folsäure mit der Nahrung aufnehmen.

Doch die Annahme, dass Mangelzustände selten seien, war falsch. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie sehr häufig sind. Denn der bisherige Normalwert von 100 Mikrogramm Folsäure pro Tag war viel zu niedrig angesetzt.

Kindliche Missbildungen vermeiden

Neuralrohrdefekte sind Missbildungen, die sich in den ersten Wochen der Schwangerschaft entwickeln, und zwar kommt es dabei in den meisten Fällen zum offenen Rücken, einer Spaltbildung der Wirbelsäule (Spina bifida), seltener zum Fehlen des Gehirns (Anencephalie) oder zu einem Hirnvorfall (Encephalocele). In der Schweiz werden pro Jahr 20 Kinder mit solchen Defekten geboren. Insgesamt sind wesentlich mehr Feten betroffen, die dann aber nicht bis zur Geburt überleben, oder die Schwangerschaften werden nach einer vorgeburtlichen Diagnose abgebrochen (etwa 60 pro Jahr).



Gesunde Babies sind ein grosses Glück. Leider werden jährlich weltweit etwa 300 000 bis 400 000 Kinder mit leichten bis schweren Missbildungen geboren, die auf einen Defekt des Neuralrohrs (Rückenmark und Wirbelsäule) zurückzuführen sind. Eine wirksame Vorbeugung besteht in der Zufuhr von Folsäure vor und im Frühstadium der Schwangerschaft.

Aus verschiedenen Untersuchungen ist bekannt, dass die Gefahr eines Neuralrohrdefektes um so geringer ist, je mehr Folsäure in den roten Blutkörperchen der Mutter enthalten ist. Eine allgemeine Vorbeugung scheint deshalb wichtig, weil diese Missbildungen sich im ersten Monat der Schwangerschaft entwickeln, wenn die Frau von ihrer Schwangerschaft oft noch nichts weiss. Als allgemeine Vorbeugung sollten Frauen im gebärfähigen Alter täglich 400 Mikrogramm Folsäure als extra Vitaminration schlucken.

In den USA wird den Lebensmitteln Folsäure zugesetzt

Das Anreichern der Nahrung scheint der beste Weg, um alle gebärfähigen Frauen zu erreichen. Die FDA schätzt, dass der finanzielle Nutzen (durch weniger Missbildungen) 24 mal so hoch ist wie die Kosten für die Vitaminanreicherung. Pro Kilogramm Mehl werden etwa 1400 mg Folsäure zugesetzt. Man hat errechnet, dass somit mehr als die Hälfte der Bevölkerung die gewünschten 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag erhält. Grössere Mengen will man nicht geben, da durch Folsäuregabe ein Vitamin B 12-Mangel maskiert (versteckt) oder sogar bewirkt werden kann. Eine bestimmte Form der Blutarmut kann von einem Mangel jeder der beiden Vitamine ausgelöst werden.

Gleichzeitig werden die veränderten Blutzellen zur jeweiligen Diagnose eines Mangels verwendet, was wiederum die Diagnostik erschwert. Aus diesem Grund nimmt man am besten beides – Folsäure und Vitamin B 12, bei Senioren letzteres eventuell als Spritze.

Auch Schutz vor Herzinfarkt

Frauen, Männer, ältere Menschen – alle haben von mehr Folsäure unmittelbare Vorteile. In einer grossen statistischen Untersuchung gab es um so weniger koronare Herzkrankheiten, je höher der Gehalt an Folsäure im Blut war. Warum? Ein neuer, unabhängiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall wurde entdeckt: Das Homocystein, eine schwefelhaltige Aminosäure, die aus der essentiellen Aminosäure Methionin entsteht. Es wird täglich im Zwischenstoffwechsel gebildet, aber normalerweise rasch weiterverarbeitet. Dazu sind die Vitamine B6, B12 und Folsäure notwendig. Auch die Substanz Betain – aus der Zuckerrübe oder vielen anderen Pflanzen – hilft, Homocystein in unschädliche Folgeprodukte zu verwandeln. Sind die genannten Vitamine und Betain nicht ausreichend vorhanden, kann es zur Anhäufung von Homocystein im Blut kommen – und der Stoff wirkt wie ein Gift, das die Blutgefässe schädigt. Bei der seltenen Erbkrankheit Homocysteinnurie kommt es wegen einer angeborenen Stoffwechselstörung zu extrem hohen Homocysteinwerten im Blut. Diese Menschen sind sehr gefährdet, jeder zweite Erbkranke erleidet vor dem 30. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder eine andere schwere Komplikation der Arteriosklerose. Viel häufiger als die voll ausgeprägte Erbkrankheit ist eine mässige Homocystein-Erhöhung im Blut, die in einer (teuren) Laboruntersuchung nachgewiesen werden kann. Sie kann zu einer Verdickung der Arterienwände und zur vorzeitigen Arterienverkalkung führen. Frauen und Menschen über 65 sind besonders betroffen.

Die Vitamine Folsäure, B 6 und B 12 senken erhöhte Homocysteinspiegel im Blut wirkungsvoll und können damit bei gefährdeten Menschen das Risiko einer Arterienverkalkung – mit den Folgekrankheiten Herzinfarkt, Schlaganfall und arterielle Verschlusskrankheit – vermindern. Würde der Grossteil der Bevölkerung mehr Folsäure zu sich nehmen, könnte so, volkswirtschaftlich gesehen, noch viel mehr Geld eingespart werden. Übrigens hat Folsäure auch einen günstigen Einfluss auf Gicht und nächtliche Beinkrämpfe.

Naturbelassen oder durch Food-Design verändert?

Ob es uns besser gehen wird, wenn Nahrungsmittel auf den Tisch kommen, die eine Tabletteneinnahme ersetzen? Wenn dem Weissmehl die Folsäure wieder beigesetzt wird, die zuvor dem vollen Korn entzogen wurde? Von «Bio» ist nicht die Rede, denn nicht die Herkunft des Lebensmittels steht im Vordergrund, sondern ein bestimmtes Ziel: Nahrungsmittel, die quasi zu Medikamenten werden, und beispielsweise bei Bluthochdruck, Osteoporose oder gegen Herzerkrankungen oder Missbildungen im Mutterleib helfen.

In der Schweiz und in Deutschland ist bisher keine generelle Anreicherung von Brotgetreide mit Folsäure vorgesehen.

Die Eidgenössische Ernährungskommission hat die Empfehlung gegeben, eine «sanfte» Anreicherung von 140 Mikrogramm Folsäure auf 100 g Mehl vorzunehmen, doch ist es den einzelnen Firmen freigestellt, dieser Empfehlung zu folgen. Obwohl diese Dosis für alle vorteilhaft wäre, würde sie zur Verhütung von Neuralrohrdefekten in der Schwangerschaft nicht ausreichen. Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, wird die Einnahme von 0,4 mg/Tag Folsäure empfohlen.

Eine Anleitung zur Verhinderung der Arterienverkalkung finden Sie in der Broschüre «Das tödliche Trio – Fett, Bakterien, Freie Radikale». Gegen Vorauskasse von sFr. 20.– zu beziehen bei:
Gesund durch Natur
Postfach 211
CH 6431 Schwyz

Das Mehl und die Nudeln sind nur die Spitze des Eisbergs. Das Brot gegen Herzinfarkt, die knochenstärkenden Knusperflocken mit einer «Extraportion» Kalzium und der Energiedrink sind schon auf dem Markt. Bis die ballaststoffreiche Dosensuppe oder das Fertiggericht mit den gesunden sekundären Pflanzenstoffen kommt, kann's nicht mehr lang dauern. Dass sich da ein neuer Markt auftut, in dem riesige Gewinne stecken, sieht man daran, dass alle weltweit operierenden Lebensmittelkonzerne unter dem Stichwort «Intelligente Küche» an derart «gesundheitsfördernden» Produkten arbeiten. Bevor man da guten Appetit wünscht, stellt sich die Frage, wie weit wir uns noch von unserer natürlichen Ernährung entfernen wollen und ob das alles auf Dauer ohne Manipulation an den Pflanzengenen zu schaffen ist?

Folsäuremangel ist sehr häufig

Zu wenig Folsäure gehört zu den häufigsten Vitaminmangelkrankheiten und ist in den Industriestaaten weit verbreitet. Das liegt zum einen Teil daran, dass Folsäure überhaupt nur zu etwa 50 Prozent resorbiert wird, zum anderen Teil daran, dass der Gehalt in Lebensmitteln stark von der Lagerung und Verarbeitung beeinflusst wird und dass die Zufuhr von Luft und Wärme die Folsäure in nicht mehr vom Organismus verwertbare Produkte umwandelt. Das Vitamin ist hitzeempfindlich und geht beim Kochen ins (oft weggeschüttete) Kochwasser über.

Gemüse – vor allem in der Variante: grün, roh und frisch – ist ein guter Vitaminlieferant, nicht zuletzt für das B-Vitamin Folsäure.

Den Lebensmitteln zugesetzte synthetische Folsäure wird noch schlechter verwertet als natürlich vorkommende. Reiche natürliche Quellen sind grünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Kohl, Bohnen, Erbsen sowie Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hafer, Kartoffeln, Hefe, (Hühner-)Leber und Orangensaft. Fleisch, Fisch und Obst (mit Ausnahme von Beeren) enthalten vergleichsweise wenig Folsäure.

In einer amerikanischen Untersuchung an Personen im Alter von 67 bis 96 Jahren zeigte sich, dass diejenigen die höchsten Folsäure- und die niedrigsten Homocysteinwerte hatten, die einerseits täglich kalt zubereitete Getreideflocken (Haferflocken, Müesli) und andererseits fünf- bis sechsmal am Tag Obst oder Gemüse assen. Daran lässt sich ablesen, dass ein geänderter Speiseplan das Gesundheitsrisiko durchaus deutlich senken kann.

Apropos Müesli, rohes Obst und frisches Gemüse: Sollte man etwa all diesen Forschern in aller Welt empfehlen nachzulesen, wie Alfred Vogel sich ein Leben lang ernährt hat (Seite 30/31 und GN 4/98, Seite 14/15)? • Dr. med. W. Fassnacht/ IZR