Lebensmittel mit Folsäure (Vitamin B9):

**Lebensmittel mit Folsäure** finden wir in tierischer und in pflanzlicher Nahrung. Die Folsäure in Lebensmitteln ist wichtig für die Blutbildung, das Zellwachstum und für die Gehirn-funktion. Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie wichtig die Folsäure für wesentliche Stoffwechselfunktionen des Organismus ist. So kann eine Unterversorgung bereits im Mutterleib (Schwangerschaft) schlimme Folgen für das werdende Leben haben.

Genügend Folsäure in Lebensmitteln kann jedoch einen Mangel an Vitamin B9 weitgehend verhindern. Biologisch reine Lebensmittel mit Folsäure gehören daher auf jeden Speiseplan. Aber in welchen Lebensmitteln ist Folsäure am meisten vorhanden? Um die richtigen Nahrungsmittel auswählen zu können, finden Sie anbei eine **Tabelle**, die den Anteil an Folsäure in den entsprechenden Lebensmitteln auflistet.

Der Speiseplan kann somit sehr abwechslungsreich und vitaminhaltig gestaltet werden und viele Gemüsearten lassen sich zu einem gesunden und schmackhaften Gericht verarbeiten. So enthält besonders grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, grüne Bohnen und alle Sorten Kohl viel Folsäure. Aber auch Hülsenfrüchte und Salat sind gute Folsäure-Lieferanten, ebenso Nüsse, Weizenkeime und Hefe. Um den Bedarf an Vitamin B9 decken zu können, sollten Sie nicht auf Milch, Milchprodukte und Eier verzichten. Zu den tierischen Lebensmitteln mit Folsäure gehören besonders Innereien wie Leber.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lebensmittel mit Vitamin B9 pro 100 g** | **1000 µg = 1 mg** |
| **Lebensmittel mit viel Vitamin B9** |  |
| Spirulina | 1104 µg |
| Hefe | 904 µg |
| Rotalge | 857 µg |
| Braunalge | 832 µg |
| Gänseleber | 548 µg |
| **Milchprodukte, Käse** |  |
| Camembert | 40 µg |
| Brie | 36 µg |
| Limburger | 34 µg |
| Bavaria Blue | 34 µg |
| Vollmilchpulver | 34 µg |
| Hühnerei | 33 µg |
| Butter | 1 µg |
| **Getreideprodukte** |  |
| Weizenkeimflocken | 304 µg |
| Speisekleie | 80 µg |
| Roggenkeimflocken | 60 µg |
| Buchweizen | 30 µg |
| Grünkern | 30 µg |
| Knäckebrot | 18 µg |
| **Hülsenfrüchte, Nüsse** |  |
| Limabohnen | 91 µg |
| Chinabohnen | 74 µg |
| Bohnen weiß | 69 µg |
| Erdnuss | 56 µg |
| Walnuss | 54 µg |
| Linsen | 49 µg |
| Bohnen grün | 40 µg |
| Sojabohnen | 40 µg |
| Erbsen | 23 µg |
| Kichererbsen | 23 µg |
| Macadamianuss | 22 µg |
| **Gemüse** |  |
| Spargel | 73 µg |
| Rosenkohl | 72 µg |
| Wirsing | 66 µg |
| Spinat | 56 µg |
| Grünkohl | 47 µg |
| Blumenkohl | 35 µg |
| Porree | 24 µg |
| Feldsalat | 22 µg |
| Rote Beete | 20 µg |
| Brokkoli | 19 µg |
| Endivien | 18 µg |
| **Pilze** |  |
| Rotkappe | 21 µg |
| Pfifferling | 21 µg |
| Butterpilz | 21 µg |
| Morchel | 21 µg |
| Steinpilz | 21 µg |
| **Obst** |  |
| Mango | 31 µg |
| Zuckermelone | 30 µg |
| Erdbeere | 15 µg |
| Kirschen | 6 µg |
| Weintrauben | 3 µg |
| **Fleisch** |  |
| Gänseleber | 548 µg |
| Gänseleberpastete | 315 µg |
| Schweineleber | 50 µg |
| **Fisch** |  |
| Aal | 12 µg |
| Hummer | 9 µg |
| Thunfisch | 9 µg |

***Guten Appetit!***

***Ihr Team Dr. Rausch***