

Der Tagesbedarf an Folsäure

D-A-CH* (Empfehlung der Ernährungscommissionen)	
Mikrogramm/Tag	
Erwachsene	400
Schwangere	600
Stillende	600

Die grössten natürlichen Folsäure-Lieferanten

Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte haben eines gemeinsam – sie enthalten das natürliche Lebensvitamin Folsäure. Um den täglichen Bedarf von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure zu decken, sollte auf eine Ernährung mit möglichst frischem und saisonalem Obst und Gemüse sowie Vollkorn geachtet werden.



Natürliche Folsäure findet sich zum Beispiel in den folgenden Nahrungsmitteln:

	Mikrogramm Folsäure/100g*		Mikrogramm Folsäure/100g*
Weizenkeime	350	Spargel	128
Weisse Bohnen	300	Haselnüsse	113
Kalbsleber	240	Broccoli	110
Linsen	200	Endivien	109
Spinat	192	Honigmelone	100

Nüsslisalat	160	Erdbeeren	62
Sojasprossen	160	Trauben	43
Baumnüsse	155	Himbeeren	40
Rosenkohl	132	Kiwi	37
		Orange	30

*Schweizerische Nährwertdatenbank

Quelle: Stiftung Folsäure Offensive Schweiz