

FOLSÄURE

Was versteht man darunter und warum ist sie so wichtig?



1

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und ist in zahlreichen Multivitaminen und Lebensmitteln enthalten, die als angereichert gekennzeichnet werden.

| Supplement Facts | | |
|------------------|--------------------|---------------|
| | Amount Per Serving | % Daily Value |
| Folic Acid | 400 mcg | 100% |
| Vitamin B12 | 6 mcg | 100% |
| Pantothenic Acid | 5 mg | 50% |
| Calcium | 450 mg | 45% |
| Iron | 18 mg | 100% |
| Magnesium | 50 mg | 12% |
| Zinc | 15 mg | 100% |

Sorgen Sie für eine tägliche Einnahme von 400 Mikrogramm Folsäure! Es erfordert nur einen kleinen Aufwand, aber es macht einen Riesenunterschied.

2

3

Die Einnahme von Folsäure kann vor, während und nach der Schwangerschaft zahlreiche gefährliche Geburtsfehler im Gehirn und in der Wirbelsäule vorbeugen.



4

Folat ist ein Bestandteil des so genannten B-Vitamins Folsäure. Man findet es in der Natur in verschiedenen Lebensmitteln, z. B. in dunkelgrünem Blattgemüse, in Zitrusfrüchten und -säften wie auch in Bohnen.



5

Ein einfaches Verfahren, um sicherzustellen, dass Sie ausreichend Folsäure zu sich nehmen, ist die tägliche Einnahme eines Multivitaminpräparats mit Folsäure. Die meisten Multivitaminpräparate enthalten die gesamte Folsäure, die Sie brauchen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter birthdefects.in.gov