



Folate sind lebenswichtige Vitamine, die insbesondere in grünen Salaten oder in Spinat, aber auch in Brokkoli oder Spargel enthalten sind. Bestimmten Produkten, zum Beispiel Multivitaminensäften, wird teilweise synthetisch hergestellte Folsäure zugesetzt. Dieser Zusatz muss auf der Verpackung angegeben werden. Die Unterversorgung mit Folsäure ist problematisch, doch auch die Überversorgung wird seit einigen Jahren kritisch gesehen.

Wie das Max Rubner-Institut (MRI) im Rahmen eines Forschungsprojektes ermittelte, schwankt die Menge der Folsäure in damit angereicherten Multivitaminensäften erheblich und liegt kurz nach der Abfüllung des Saftes im Mittel um 80 Prozent über dem auf der Verpackung angegebenen Gehalt. Bereits wer drei Gläser (600 Milliliter) dieses frisch abgefüllten Saftes trinkt, kann die tolerierbare Tageshöchstmenge für Folsäure (1000 Mikrogramm) überschreiten. Nach sechs Monaten liegt die gemessene Menge an Folsäure immer noch um durchschnittlich 15 Prozent über dem angegebenen Gehalt. Erst nach 12 Monaten Lagerung wird dieser im Durchschnitt um fünf Prozent unterschritten.

In die Untersuchung gingen acht deutschlandweit häufig verkaufte Multivitaminensäfte in Glasflaschen, PET-Flaschen und in Kartons ein. Die Säfte wurden direkt vom Hersteller bezogen. Kurz nach der Abfüllung und dann monatlich wurden am Max Rubner-Institut Proben gezogen und analysiert, wobei die Säfte bei konstanter Raumtemperatur von 18 Grad gelagert wurden.

Eine Unterversorgung mit Folaten ist insbesondere für Frauen im gebärfähigen Alter kritisch, da mit ihr die Wahrscheinlichkeit eines Neuralrohrdefektes beim Embryo wächst. Doch auch die Risiken einer Überversorgung geraten immer mehr ins Blickfeld: So kann die Überversorgung mit Folsäure einen Vitamin-B12-Mangel verdecken, aus der eine Schädigung des Nervensystems folgen kann.

**Kontakt:**

Dr. Iris Lehmann (Presse und Öffentlichkeitsarbeit)  
Haid-und-Neu-Str. 9, 76131 Karlsruhe  
Telefon: +49 (0)721 6625 271, Fax: +49 (0)721 6625 111  
E-Mail: iris.lehmann@mri.bund.de

© Max Rubner-Institut