

## **Metafolin® – der Weg zur optimalen Folatversorgung**

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, wie wichtig eine folatreiche Ernährung für das Herz-Kreislauf-System, die Blutbildung, die Nerven sowie Zellbildung und Zellteilung ist. Insbesondere Schwangere, die einen erhöhten Folatbedarf haben (mehr als das Doppelte des Normalbedarfs) profitieren in hohem Maß und beugen neben Fehlgeburten auch Nerven- und Entwicklungsschäden sowie Fehlbildungen bei ihrem Kind vor. Aufgrund des weit verbreiteten Folatmangels in der Bevölkerung rückt die Verbesserung der Folatversorgung zunehmend in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses.

### **Folat und Folsäure**

Folat ist eine natürliche Form von B-Vitaminen (Vitamin B9 und B11), die im menschlichen Organismus hauptsächlich als 5-MTHF (5-Methyltetrahydrofolat) vorkommen. Als so genanntes Nahrungsfolat ist es in Lebensmitteln enthalten wie Blattgemüse, Kohl, Tomaten, Orangen, Getreide und Fleisch (vor allem Innereien). Da es sehr hitzeempfindlich ist, geht ein Großteil davon beim Kochen der Nahrungsmittel verloren. Unter anderem wird deshalb gerne auf Folsäurepräparate zurückgegriffen, um eine ausreichende Folatversorgung sicherzustellen. Bei Folsäure handelt es sich quasi um Folat in synthetischer Form.

### **Unterschiedliche Bioverfügbarkeit**

Folsäure bedarf bestimmter enzymatischer Stoffwechselfvorgänge, um in biologisch aktives Folat (5-MTHF) umgewandelt zu werden, das der Körper verwerten kann. Viele Menschen sind jedoch nur eingeschränkt in der Lage, Folsäure ausreichend gut umzuwandeln. Schuld sind zumeist genetisch bedingte Veränderungen: Die Aktivität des Schlüsselenzyms, das die Folsäure in Folat überführt, ist bei etwa 50% der Bevölkerung aufgrund von Enzymmutationen herabgesetzt.

Dadurch kann der Körper die synthetische Folsäure nicht vollständig umwandeln, was zu einem Folatverlust von bis zu 70% führt. Anders als die Folsäure entfaltet das natürliche im Körper vorkommende Folat 5-MTHF (Metafolin®) seine Wirkung unmittelbar – ohne erst umgewandelt werden zu müssen. Da es zudem kontinuierlich und gleichbleibend vom Körper aufgenommen und verwertet wird, bietet es im Vergleich zur Folsäure eine höhere Bioverfügbarkeit.

### **5-MTHF (Metafolin®) – die bessere Wahl?**

In mehreren Studien erwies sich 5-MTHF bei Frauen als sichere und effektive Alternative zur Folsäure: Der Folatstatus verbesserte sich deutlicher und konnte speziell während der Stillzeit in gleicher Form aufrechterhalten werden. Zudem wirkt 5-MTHF sich bereits binnen kürzester Zeit positiv auf die Homocysteinwerte im Blut aus. Dadurch schützt es vor Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Osteoporose und beugt Demenz, Alzheimer sowie Morbus Parkinson vor, die mit vermehrtem Homocystein in Verbindung gebracht werden.

Da 5-MTHF im Gegensatz zur Folsäure mühelos die Blut-Hirn-Schranke (physiologische Barriere zwischen Blutkreislauf und Zentralnervensystem) überwindet, kann es auch neurologischen und psychischen Beschwerden gut entgegenwirken. Gerne wird es bei Depressionen therapieunterstützend eingesetzt und erhöht laut aktueller Forschung das emotionale Wohlbefinden merklich – nur einige Punkte von vielen, die für 5-MTHF (Metafolin®) sprechen.