
Subject: Folsäureüberschuss??

Posted by [tividi](#) on Fri, 23 Mar 2012 11:57:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

mein Folsäurewert ist ja 17 . habe gesehen der Referenzwert sagt:
ausreichend > 6,8

okay der Wert ist ja nach oben offen..

aber trotzdem frage ich mich, ob mein Folsäurewert vielleicht zu hoch ist?? Geht sowas?

weil ich schon öfters auch gelesen habe das eine Folsäureüberdosierung zu Haarausfall
führen kann.

ich nehm kein extra Folsäurepräperat aber ich nehm Vitamin B Komplex wo ja auch Folsäure
drin ist..

Subject: Aw: Folsäureüberschuss??

Posted by [Ira*](#) on Fri, 23 Mar 2012 13:27:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tividi,

ich habe jetzt kurz recherchiert und als Normwert etwa einen Wert bis zu 20 herausgefunden.
Insofern ist bei deinen 17 wohl eher nicht von einer "Überdosierung" zu sprechen.

Weiterhin habe ich herausgefunden, dass es zu einer Überdosierung nur bei künstlicher
Aufnahme von Folsäure von 15 mg täglich über einen längeren Zeitraum kommen kann.
Du könntest ja versuchen, das mit deinen Einnahmewerte abzugleichen (wird wahrscheinlich
schwierig, da du ja nicht direkt Folsäure einnimmst).

Ich würde mir aber bei deinem Wert von 17 keine Sorgen machen. Dieser scheint einfach nicht
eine so enorme Überdosierung widerzuspiegeln (bzw. vielmehr gar keine), dass daraus
Haarausfall resultieren könnte.

War jetzt aber auch alles auf die "Schnelle" und: Weiß der Geier, ob die Infos die im Internet
kursieren, wirklich verlässlich sind. Andererseits würde es mich echt wundern, wenn die im
Internet genannten Werte sehr stark von den "richtigen" Werten abweichen würden.

Ist mit deinem Vitamin b12 alles in Ordnung? Habe herausgefunden, dass eine Überdosierung
zu wenig Vitamin b12 führen würde. Wenn mit dem b12 alles in Ordnung ist, würde ich mir
ganz sicher keine Sorgen machen.

Hier nochmal ein etwas längerer Text (auf den du vermutlich eh schon gestoßen bist):
Folsäure oder auch Vitamin B9 genannt ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung und sollte in

ausreichender Menge vorhanden sein. Da in den meisten Lebensmitteln keine oder nur sehr geringe Mengen an Folsäure enthalten sind ist die Gefahr einer Folsäure Überdosierung nur sehr gering einzuschätzen. Sie tritt im Regelfall nicht ohne die Einnahme von Folsäure-Präparaten auf und selbst bei Einnahme dieser Präparate ist die Wahrscheinlichkeit einer Überdosierung recht gering. Das hat auch physiologische Gründe. Die Leber kann nur eine recht geringe Menge an Folsäure für den menschlichen Körper nutzbar machen. Das liegt daran, dass Folsäure für den Menschen in seiner reinen Form nicht nutzbar ist. Um es in einer für uns nutzbaren Form umzuwandeln, ist das in der Leber vorkommende Enzym Dihydrofolatreduktase (DHFR) von Nöten. Dieses Enzym ist jedoch nicht besonders häufig in der Leber zu finden, was bedeutet, dass die Folsäure-Umwandlung relativ schnell ihren Maximalwert erreicht. Die überflüssige Folsäure gelangt in den Blutkreislauf und wird dann über die Nieren aus dem Körper ausgeschieden. In der Regel werden Überschüsse aus Folsäure-Umwandlung eingelagert, doch diese Überschüsse kommen nur selten zustande. Eine einmalige Überdosis an Folsäure ist deshalb nicht weiter schädlich. Doch wenn man über einen längeren Zeitraum eine Folsäure Überdosierung zu sich nimmt, kann sich das auf die Gesundheit auswirken.

Folsäure Überdosierung Symptome

Eine Folsäure Überdosierung ist, wie bereits gesagt, nicht leicht zu erreichen. Von einer Überdosierung spricht man in der Regel bei einem Tageskonsum von 15mg. Wenn man diese Überdosis täglich über mehrere Wochen zu sich nimmt, können folgende Folsäure Überdosierung Symptome auftreten: allergische Reaktionen, Magen-Darm-Störungen, Schlaflosigkeit und Nervosität. Der schlimmste Nebeneffekt ist jedoch, dass eine Überdosierung von Folsäure die Aufnahme des lebenswichtigen Vitamins B12 behindert. Demnach sind die Folgen alle Symptome, die auch mit einem B12-Mangel einhergehen, das, allerdings erst über längere Zeit, zu schlimmen neuronalen Schäden bis hin zur Lähmung führen kann. Für Epileptiker ergibt sich eine weitere Gefahr aus der Überdosierung. Die bei der Nutzbarmachung von Folsäure im Körper entstehenden Abfallstoffe können in genügend großer Konzentration mit den Medikamenten gegen die Epilepsie wechselwirken, was nicht abzusehende Folgen für den Patienten haben kann.

Es grüßt
Ira
