

Folat /Folsyra

Folat/Folsyra är olika former av samma B-vitamin med folsyraaktivitet. Folat finns naturligt i livsmedel medan folsyra är konstgjort framställt och används i tillskott. Många får i sig för litet av detta vitamin. Folat finns i grönsaker, frukt, linser, bönor och fullkorn. Hälsosamma livsmedel som vi bör äta mer av även av andra anledningar, med tanke på välgörande fibrer, vätska, vitaminer, mineraler, antioxidanter, flavonoider och steroler.

Som gravid och ammande är behovet av folat förhöjt och det blir extra viktigt att få i sig ordentligt av vegetabilier som bladgrönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär. Alla som kan tänkas bli gravida rekommenderas att ta tillskott med 400 mikrogram folsyra per dag och fortsätta med det fram till vecka 12 i graviditeten. Det minskar risken för ryggmärgsbråck hos fostret.

Rekommendationer för intag av folat/folsyra per dag

Gravida och ammande	500 µg
Ungdomar och vuxna >14 år	300 µg
Kvinnor i barnafödande ålder	400 µg

I vilken mat finns folat?

Grönsaker	µg /portion	Frukt/Bär	µg /portion	Övrigt	µg /portion
Kikärtor, kokta	250 /1,5 dl	Jordgubbar, färska	120 /2 dl	Chili con carne	200 /2,5 dl
Spenat	150 /2-3 dl	Björnbär	60 /2 dl	Vitabönor, tomatsås	200 /2,5 dl
Brysselkål	120 /1,5 dl	Hjortron	60 /2 dl	Linssoppa	175 /2,5 dl
Sallads-/Kinakål	100 /2 dl	Apelsin	40 /st	Falafel	60 /6 st
Broccoli	95 /3-4 stjälk	Kiwi	30 /st	Blomkålsgratäng	150 /3 dl
Gröna ärtor	60 /1,5 dl	Honungsmelon	30 /skiva	Grönsaksgröta	100 /2 dl
Rödbeta, kokt	90 /st	Hallon	25 /2 dl	Havregrynsgröt	6,4 /2 dl
Avokado	80 /st	Mango	25 /1 dl	Fullkornsbröd	10-15 /skiva
Palsternacka	70 /st	Svarta vinbär	25 /2dl	Knäckebröd, div	5-10 /skiva
Majskolv	70 /st	Clementin	20 /1-2 st		
Sallad, gurka, tomat	40 /2 dl	Kumquat	20 /5 st		
Huvudsallad	40 /10 blad	Nätmelon	20 /skiva		
Rödbeta, inlagd	55 /7 skivor	Jordnötter	60 /dl		