



Patientmaterial

Folat

Folat finns i nästan all mat vi äter men i små mängder. De livsmedel som innehåller mest folat är: Mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärter, linser, frukt och bär. Även fullkornsprodukter, filmjök och yoghurt innehåller förhållandevis mycket folat.

Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. När cellbildningen ökar, till exempel då man växer eller är gravid, ökar behovet av folat. Brist på folat/folsyra ger blodbrist, det vill säga anemi, eftersom kroppen inte kan tillverka röda blodkroppar på rätt sätt.

Folat finns naturligt i mat medan folsyra är konstgjort som används vid berikning och i kosttillskott.

Hur mycket folat behöver vi?

Grupp/Ålder	Rekommenderat intag/dygn
Spädbarn 7–11 månader	90 mikrogram
Barn 1–3 år	120 mikrogram
Barn 4–6 år	140 mikrogram
Barn 7–10 år	200 mikrogram
Flickor 11–14 år	280 mikrogram
Pojkar 11–14 år	260 mikrogram
Flickor 15–17 år	310 mikrogram
Pojkar 15–17 år	320 mikrogram
Kvinnor över 18 år	330 mikrogram
Män över 18 år	330 mikrogram

Folat i microgram (μg)/ 100 gr livsmedel	Livsmedelsnamn
3070	Näringsjäst
2419,9	Nöt lever stekt m. salt
1146	Kyckling lever ugnstek
323	Sojaböner, färska förvällda utan skal (Edamame)
320	Kikärtor snacks torkade m. salt
202	Spenat färsk
197	Persilja blad
186	Sparris grön kokt m. salt
171	Sesamfrö m. skal
166	Frukostflingor majs osötad berikad typ cornflakes
160	Vita böner torkade kokta m. salt
159	Brysselkål
159	Mungböner torkade kokta u. salt
151	Solrosfrö
150	Salladskål
143	Tahini
124	Brysselkål kokt
116	Avokado
115	Jordnötter rostade saltade
115	Sesamfrö u. skal
113,9	Sojaprotein färs stekt
111	Grönkål
106,9	Falafel kikärtskroetter ugnstekta
104,4	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ brungräddat
98,5	Sellerikål pak choi
98,3	Broccoli kokt m. salt frysvara
98,2	Valnötter
97,5	Majskolv
90,2	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% typ Finn crisp
88,8	Romansallat
88,4	Blomkål
88	Ruccolasallat
86,5	Quinoa röd kokt m. salt
85,7	Jordgubbar
83,1	Gröna ärtor frysvara
82	Jordnötssmör
82	Kiwi gul
81,5	Ägg kokt
77,9	Palsternacka
77,6	Hasselnötter
77,6	Lök rostad
69,3	Rödbeta
65,3	Ägg stekt
64,9	Pistaschnötter u. salt
58	Gröna böner
58	Pumpaströ