

Folat**Hur får man i sig folat?**

Lever, mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär är de bästa naturliga källorna till folat. Fullkornsprodukter, filmjök och yoghurt innehåller även förhållandevis mycket folat.

Folattoppen (ett urval av folatrika livsmedel)

	<u>Folat (ug)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Nötlevergröta (250 g)	1992	388
2. Leverstuvning (250 g)	285	350
3. Spenat färsk (100 g)	202	24
4. Grön sparris, kokt (100 g)	186	22
5. Vegetarisk sojaprotein (125 g)	172	210
6. Kikärtor, torkade saltade, 1 dl (40 g)	128	150
7. Brysselkål, kokt (100 g)	124	41
8. Rotmos (225 g)	119	117
9. Leverbiff (125 g)	114	145
10. Broccoli, kokt (80 g)	98	28
11. Ruccula (100 g)	97	28
12. Kikärtor, kokta (80 g)	75	106
13. Jordgubbar, 1 dl (50 g)	43	20
14. Ägg, kokt, 1 st (50 g)	41	68
15. Apelsin, medelstor (125 g)	38	61
16. Sojabönor, kokta 1 dl (71 g)	38	91
17. Majs, konserverad utan lag, 1 dl (70 g)	38	56
18. Mangold (100 g)	30	21
19. Lättmjök, 2 dl (200 g)	29	78
20. Cashewnötter, naturella, 1 dl (60 g)	28	358
21. Fullkornsbröd, 1 skv (35 g)	17	85
22. Quinoa, kokt, 1 dl (60 g)	16	86

Hur mycket folat behöver vi varje dag?

Spädbarn 6-11 månader	50 mikrogram
Spädbarn och barn under 2 år	60 mikrogram
Barn 2-5 år	80 mikrogram
Barn 6-9 år	130 mikrogram
Barn 10-13 år	200 mikrogram
Ungdomar över 14 år och vuxna	300 mikrogram
Kvinnor i barnafödande ålder	400 mikrogram
Gravida och ammande	500 mikrogram

Folatbrist

Brist på folat/folsyra ger blodbrist, det vill säga anemi, eftersom kroppen inte kan tillverka röda blodkroppar på rätt sätt.

Folat finns i nästan all mat i mycket små mängder. Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. Då cellbildningen ökar, till exempel då man växer eller är gravid, ökar behovet av folat. Därför rekommenderas kvinnor som kan tänka sig bli gravida att ta 400 mikrogram folsyra i form av vitamintabletter.

Om du får i dig 500 gram baljväxter, frukt och grönsaker, som innehåller mycket folat samt väljer fullkornsprodukter får du i dig tillräckligt mycket folat. Frukt och grönt som motsvarar 500 gram är till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

Ref: slv.se, Dietist Net Pro