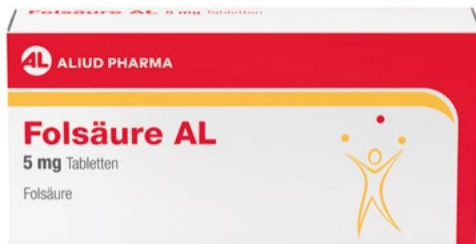




## Folsäure AL 5 mg Tabletten



### Zur Behandlung eines Folsäure-Mangels

- Arzneimittel zum Ausgleich des Folsäuremangels
- Als Folge eines erhöhten Bedarfs, Mangelernährung oder gestörter Aufnahme von Folsäure
- Als Tabletten leicht einnehmbar

### Unterstützung wichtiger Körperfunktionen

Folsäure erfüllt als Baustein für unseren Stoffwechsel bedeutende Aufgaben. Auch als Vitamin B9 oder Vitamin B11 bekannt, ist Folsäure mitunter an der Zellteilung, Wachstumsvorgängen und der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Ein Mangel des Vitamins ist in der europäischen Bevölkerung allgemein weiter verbreitet als man denkt. Insbesondere Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen oder in besonderen Lebenslagen wie im nächsten Abschnitt beschrieben, können hiervon betroffen sein.

### Folsäure-Mangel hat zahlreiche Ursachen

Folsäure wird auf natürlichem Wege fast ausschließlich über die Nahrung aufgenommen. So sind beispielsweise Spinat, Feldsalat, Grünkohl, Hülsenfrüchte oder auch Vollkornprodukte und Tomaten reichhaltige Folsäure-Lieferanten. Unter besonderen Umständen kann auf diese Weise jedoch nicht ausreichend Folsäure zugeführt oder vom Körper nicht ausreichend verwertet werden. Chronische Darmerkrankungen, fortgeschrittenes Alter, Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, Mangelernährung und übermäßiger Alkoholkonsum können häufig in einem Folsäure-Mangel münden, der nicht durch die Nahrungsaufnahme ausgeglichen werden kann. Um dem Körper dennoch ausreichend Folsäure zur Verfügung zu stellen, kann Folsäure AL eingenommen werden. Das Arzneimittel ist in Tablettenform erhältlich und kann so flexibel und einfach mit Wasser eingenommen werden.

Bei Vorliegen eines niedrigen Folsäure-Spiegels sollte grundsätzlich ein Vitamin B12-Mangel ausgeschlossen werden.<sup>1</sup>

### ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:

Je nach Bedarf 1 bis 3 Tabletten pro Tag (entsprechend 5 – 15 mg Folsäure).

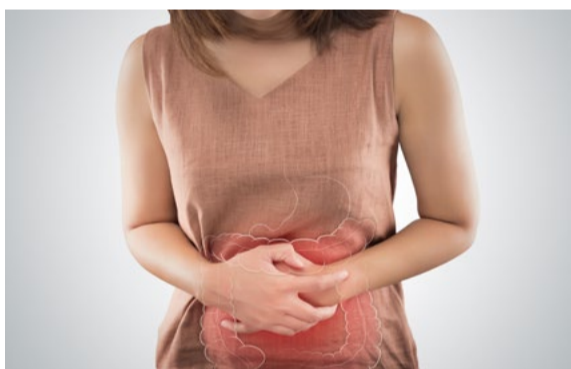
Die Tabletten werden unzerkaut zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. 1 Glas Wasser) eingenommen.

Die Dauer der Behandlung ist vom Ausmaß des Folsäuremangels abhängig und richtet sich nach dem klinischen Bild sowie gegebenenfalls nach den entsprechenden labor diagnostischen Messgrößen und wird vom Arzt für jeden Patienten bestimmt.



#### Im Alter

Infolge von einseitiger Ernährung oder Resorptionsstörungen kann sich bei älteren Menschen ein Mangel an Folsäure entwickeln.<sup>2</sup> Der Körper kann unter Umständen die Nährstoffe nicht mehr so gut aufnehmen und verwerten. Auch Erkrankungen spielen hier eine bedeutende Rolle. Um den Folsäure-Haushalt wieder ausgleichen zu können, kann Folsäure AL unterstützend eingenommen werden.



#### Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Im Rahmen von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie beispielsweise Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa ist die Gefahr von Nährstoffmängeln höher. Der Vitamin- und Mineralstoffspiegel, insbesondere der Folsäurespiegel, sollten überprüft werden, da bei einem erheblichen Teil der Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ein Folsäuremangel nachgewiesen werden kann. Frauen sind hiervon deutlich häufiger betroffen.<sup>3, 4, 5</sup>



#### Bei Zöliakie

Zöliakie bezeichnet eine wiederkehrende Entzündung des Dünndarms aufgrund der Aufnahme von Gluten. Diese Glutenunverträglichkeit äußert sich mitunter durch Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen. Insbesondere bei Betroffenen von Zöliakie fällt häufig ein Mangel an Folsäure, aber auch Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Kupfer auf.<sup>6</sup>

### Häufige Fragen & Antworten

#### Wie kann sich ein Folsäure-Mangel äußern?

Zu den Symptomen eines Folsäuremangels können Müdigkeit, Kribbeln der Zunge, Blässe, Entzündungen der Darmschleimhaut, Durchfall, Appetitlosigkeit und Blutarmut zählen.

Ein bestehender Mangel wird über das Aussehen der roten Blutkörperchen bestimmt. Sind diese vergrößert und verstärkt anfärbbar, liegt ein Folsäuremangel vor.

#### Wie lange sollte Folsäure AL angewendet werden?

Die Dauer der Behandlung ist vom Ausmaß des Folsäuremangels abhängig und richtet sich nach dem klinischen Bild sowie gegebenenfalls nach den entsprechenden labor diagnostischen Messgrößen und wird vom Arzt für jeden Patienten bestimmt.

#### Was ist bei der Einnahme von Folsäure AL zu beachten?

Der durch Folsäure hervorgerufene Anstieg der jungen roten Blutkörperchen (Retikulozyten) kann einen Vitamin B12-Mangel maskieren. Wegen der Gefahr irreversibler neurologischer Störungen ist vor Therapie einer Blutarmut infolge gestörter Entwicklung der roten Blutkörperchen (Megaloblasten-Anämie) sicherzustellen, dass diese nicht auf einem Vitamin B12-Mangel beruht. Die Ursache einer Megaloblasten-Anämie muss vor Therapiebeginn abgeklärt werden.

<sup>1</sup> <https://www.pschyrembel.de/Fols%C3%A4uremangel/K081P> (zuletzt aufgerufen am 02.02.22).

<sup>2</sup> Lycke et al. Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU 2017). Berlin, 24. – 27.10.2017. Düsseldorf: German Medical Science GMS Publishing House; 2017. DocP027 – 529.

<sup>3</sup> Kyle K., Holly M., Lindsay B. et al.: Micronutrient Absorption and Related Outcomes in People with Inflammatory Bowel Disease: A Review, *Nutrients*, 2019; 11(6):1388.

<sup>4</sup> Hwang C., Ross V., Mahadevan U.: Micronutrient deficiencies in inflammatory bowel disease: from A to zinc, *Inflamm Bowel Dis*, 2012; 18(10):1961 – 81.

<sup>5</sup> Ratajczak et al.: Does Folic Acid Protect Patients with Inflammatory Bowel Disease from Complications? *Nutrients*. 2021; 13(11):4036.

<sup>6</sup> Mayo Clinic. Micronutrient deficiencies common at time of celiac disease diagnosis. *ScienceDaily* 2019.

#### Pflichttext

Folsäure AL 5 mg Tabletten

Wirkstoff: Folsäure. Behandlung von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. Enthält: Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ALIUD PHARMA GmbH, Postfach 1380, 89146 Laichingen

Stand: Oktober 2021