

Foliumzuur,

elementair voor optimale celdelingen

Omdat weinig mensen in onze samenleving voldoende verse groenten en fruit consumeren, komt een gebrek aan foliumzuur niet zelden voor. Nochtans vervult dit B-vitamine heel belangrijke functies in het lichaam en niet in het minst op het vlak van celdelingen. Aanvulling met de correcte vorm van deze vitamine is daardoor om te beginnen interessant in het begin van de zwangerschap. Maar ook op andere vlakken is ze nuttig.

Even voorstellen

Foliumzuur (ook genoemd: vit B9, vit B11, vit M) behoort tot het B-complex en is een vitamine die we vooral terugvinden in verse groenten en fruit. Vooral bladgroenten (spinazie, broccoli, spruiten, alfalfa...), paddenstoelen en vruchten zoals tomaten en avocado zijn er rijk aan. Qua fruit denken we vooral aan citrusvruchten, kiwi's en bananen. Omdat heel weinig mensen in onze samenleving toekomen aan de aanbevolen dagelijkse consumptie van minstens 5 tot liefst 9 porties groenten en fruit, komt foliumzuurgebrek niet weinig voor

Optimale celdelingen

De belangrijkste functie van foliumzuur – vooral in synergie met vitamine B12 – is haar bijdrage tot het optimaal verloop van intensieve celdelingen in het lichaam. Zoals tijdens de zwangerschap en dit vooral tijdens de eerste 28 dagen, waar foliumzuur onmisbaar is voor onder meer de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van de foetus. Bij de man is foliumzuur dan weer nodig voor de aanmaak van voldoende en kwaliteitsvolle spermacellen. In het beenmerg draagt foliumzuur bij tot de aanmaak van rode en witte bloedcellen en verder gebeuren ook in alle slijmvliezen intensief celdelingen. Foliumzuur is hierdoor belangrijk:

- tijdens de zwangerschap voor **een optimale groei van de weefsels en het voorkomen bij de foetus van: spina bifida ('open ruggetje'), schisis ('hazenlip' of 'open verhemelte'), aangeboren hartafwijkingen, syndroom van Down, prematuriteit, te laag geboortegewicht...**
- in de preventie en aanpak van **verminderde mannelijke vruchtbaarheid**, veroorzaakt door te weinig spermacellen en teveel DNA-fouten in de spermacellen
- bij **'megaloblastaire anemie'** of bloedarmoede met grote, onrijpe rode bloedcellen door foliumzuurgebrek
- bij een **zwakke immuniteit** door een gebrek aan witte bloedcellen
- bij een **verstoord uitstrijkje** van de baarmoederhals
- in de **preventie van darmkanker, ontstekingsziekten van de darm (colitis ulcerosa, ziekte van Crohn)** en andere aandoeningen van de maagdarmslijmvliezen

Homocysteïne afremmen

Foliumzuur is elementair in de stofwisseling van het aminozuur homocysteïne. Foliumzuur bevordert namelijk – in synergie met de vitaminen B6 en B12 - de omzetting van homocysteïne tot de nuttige zwavelhoudende aminozuren cysteïne en methionine. Bij foliumzuurtekort kan dus de bloedspiegel aan homocysteïne te hoog oplopen, waarbij het als vrij radicaal fungeert en hart- en bloedvaten, botten en hersenweefsel aantast. Een foliumzuurtekort opheffen kan dus bijdragen tot het voorkomen van **hart- en vaatziekten, osteoporose en dementie**.

Hersenstofwisseling

Foliumzuur is ook niet onbelangrijk voor de werking van het zenuwstelsel. Niet alleen omdat het de schadelijke invloed van homocysteïne afremt, maar ook omdat het direct - en indirect via de van methionine afgeleide S-adenosylmethionine - bijdraagt tot een vlotte aanmaak van de neurotransmitters of signaalstoffen. Zoals van serotonine, nodig voor een positieve en rustige instelling, van dopamine, nodig voor het ervaren van geluk, motivatie, drive en interesse, en van noradrenaline dat bijdraagt tot de alertheid, waakzaamheid en een goed geheugen. Als we daarnaast nota nemen van het feit dat foliumzuur ook helpt melatonine aan te maken, dan draagt het bij tot de **preventie en aanpak van: depressiviteit, stemmingsstoornissen, gebrek aan levensvreugde, prikkelbaarheid, zenuwachtigheid, zenuwontstekingen, onrust, angst, geheugen- en concentratiestoornissen, dementie, de ziekte van Alzheimer en slaapstoornissen**.

Andere werkingen:

Foliumzuur is uiteraard ook nog belangrijk op andere lichaamsterreinen.

De voornaamste zijn:

- samen met vitamine C en geruggensteund door een dieet arm aan fructose (suiker!) en purinen (verwerkte vleeswaren), helpt foliumzuur de **urinezuurspiegel beheersen**. Het helpt dus in de **preventie van jicht**.
- foliumzuur draagt door zijn rol in het eiwit- en aminozuurmetabolisme ook bij tot de algemene groei van lichaamsweefsels en dus tot de **preventie van groeistoornissen**
- samen met vitamine B12 en vitamine C helpt foliumzuur **vitiligo (pigmentverlies in de huid)** voorkomen of afremmen
- foliumzuur draagt ook bij tot het voorkomen en afremmen van **parodontitis (ontsteking van de tandwortels en tandkassen) en gingivitis (tandvleesontsteking)**
- door de impact op de stofwisseling, kan foliumzuur helpen bij **vermoeidheid en futloosheid**

Kies voor de bioactieve vorm

'Gewone' foliumzuur en folaten uit minder goed geformuleerde voedingssupplementen, moeten in het lichaam respectievelijk nog drie en één omzettingstap ondergaan om tot de bioactieve '5-methyltetrahydrofoliumzuur' omgezet te worden. Voor een optimaal

werkend voedingssupplement is het dus logisch te kiezen voor deze directe actieve 5-methyltetrahydrofoliumzuur, dat via fermentatie wordt verkregen. Een nog beter opneembare vorm is het glucosaminezout daarvan.

Vergeet de synergie niet

In veel van de bovengenoemde werkingen staat foliumzuur er niet alleen voor. Het werkt heel vaak in synergie met de vitaminen B12 en vitamine B6. Een evenwichtig voedingssupplement met bioactieve foliumzuur, voert dus best ook deze vitaminen aan. Maar dit eveneens in hun bioactieve vormen, respectievelijk methylcobalamine (geen cyanocobalamine, noch hydroxycobalamine!) en pyridoxal-5'-fosfaat (geen pyridoxinehydrochloride!).