

ÖKO-TEST

JAHRBUCH KINDER UND FAMILIE FÜR 2018

Mehr als 800 PRODUKTE im TEST

Der große ÖKO-TEST Einkaufsratgeber





TEST Folsäurepräparate

Von Anfang an

Wenn Sie schwanger sind oder werden wollen, sollten Sie zusätzlich zur normalen Ernährung 0,4 Milligramm Folsäure pro Tag zu sich nehmen. Zwei Arzneimittel sind hierfür besonders geeignet.

Foto: Ondrom/Shutterstock

Im Test: 16 Folsäurepräparate, darunter zwölf Arzneimittel mit fünf Milligramm (mg) und zwei mit 0,4mg Folsäure pro Tablette sowie zwei Nahrungsergänzungsmittel.

Das Testergebnis

■ Wenn Sie schwanger sind oder es werden wollen, können wir Ihnen die beiden Arzneimittel *Folsan 0,4mg, Tabletten* und *Folverlan 0,4mg, Tabletten* empfehlen. Sie enthalten mit 0,4 Milligramm pro Tablette die empfohlene Menge an Folsäure. Diese Menge sollten Sie für die Gesundheit Ihres Kindes täglich zusätzlich

zur normalen Ernährung einnehmen.

Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), jeden Tag zusätzlich zur normalen Nahrungsaufnahme ein Präparat mit 0,4mg Folsäure einzunehmen. Diese zusätzliche Einnahme sollten Sie vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft anfangen und während des ersten Drittels der Schwangerschaft durchhalten. Der Grund: Die zusätzliche Zufuhr von Folsäure verringert das Risiko von Neuralrohrdefekten bei

Neugeborenen. Neuralrohrdefekte sind Fehlbildungen des Zentralnervensystems, die beispielsweise zu Spina bifida („offener Rücken“) oder Anecephalie (Störung in der Entwicklung von Schädel und Gehirn) führen können.

Ab dem zweiten oder dritten Schwangerschaftsdrittel rät die DGE zu 0,55mg Folatäquivalenten pro Tag. Wenn Sie stillen, sind es noch 0,45mg Folatäquivalente pro Tag. In beiden Fällen sind Folsäurepräparate aber nicht mehr nötig. Denn diese Mengen können laut DGE auch erreicht werden, wenn Sie gezielt folat-

reiche Nahrungsmittel essen.

- In den meisten anderen Folsäurepräparaten auf dem Markt stecken pro Tablette 5 mg Folsäure. Sie sind für Patienten mit ärztlich festgestelltem Folsäuremangel geeignet. Wenn Sie schwanger sind und nicht an einem Folsäuremangel leiden, sollte die Einnahme von 5 mg Folsäure pro Tag zwar grundsätzlich keine Gefahr für Sie darstellen. Dennoch raten wir davon ab. Eine zu hohe Zufuhr von Folsäure kann schädlich sein. Mehr als 5 mg Folsäure pro Tag sollten Sie als Schwangere erst recht nicht einnehmen, es sei denn, der Arzt verordnet es.
- Nahrungsergänzungsmittel richten sich nicht an Kranke mit Mangelerscheinungen und sind auch keine Arzneimittel für Schwangere. Sie wenden

ÖKO-TEST rät

- Ganz wichtig: Bevor Sie Präparate mit Folsäure einnehmen, sollten Sie in jedem Fall zunächst ärztlichen Rat einholen.
- Wenn Sie schwanger sind oder ein Kind bekommen möchten, raten wir Ihnen zu den Produkten *Folsan 0,4 mg, Tabletten* und *Folverlan 0,4 mg, Tabletten*. Sie enthalten die empfohlene Menge an Folsäure.
- Zu den 5-mg-Präparaten raten wir nur, wenn der Arzt bei Ihnen einen Folsäuremangel festgestellt hat.

sich vielmehr an den gesunden Verbraucher, um – wie der Name sagt – seine Nahrung zu ergänzen. Nur, wozu? Es gibt keinen Nutzen für einen gesunden Verbraucher. Daher können wir die beiden Nahrungsergänzungsmittel im Test nicht empfehlen. *Nobilin Folsäure, Soft-Gel-Kapseln* und *Pure Encapsulations Folsäure, Kapseln* enthalten jeweils 0,6 beziehungsweise 0,8 mg Folsäure pro Kapsel.

Sie überschreiten damit deutlich die Empfehlung der DGE für gesunde, nichtschwangere Erwachsene. Diese liegt bei 0,3 mg Folatäquivalenten pro Tag (etwa 0,15 mg Folsäure). Auch wenn Erwachsene in Deutschland grundsätzlich etwas zu wenig mit dem Vitamin versorgt sind: Essen Sie lieber regelmäßig folatreiche Lebensmittel wie Spinat und Salate, Brokkoli, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

TEST Folsäurepräparate		Preis / Inhalt	Test-ergebnis Wirksamkeitsbelege / maßgebliche Inhaltsstoffe	Test-ergebnis Hilfs- / weitere Inhaltsstoffe	Test-ergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
Produkt	Anbieter						
Dreisa Fol, Tabletten	Teva	3,89 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Fol Lichtenstein 5 mg, Tabletten	Zentiva	3,89 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folarell, Tabletten	Sanorell Pharma	6,90 Euro / 50 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsan 0,4 mg, Tabletten	Teofarma	5,34 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut



Dreisa Fol, Tabletten
Teva



Fol Lichtenstein 5 mg, Tabletten
Zentiva



Folarell, Tabletten
Sanorell Pharma



Folsan 0,4 mg, Tabletten
Teofarma

TEST Folsäurepräparate		Preis / Inhalt	Test-ergebnis Wirksamkeitsbelege / maßgebliche Inhaltsstoffe	Test-ergebnis Hilfs- / weitere Inhaltsstoffe	Test-ergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
Produkt	Anbieter						
Folsan 5 mg, Tabletten	Teofarma	3,89 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure AbZ 5 mg Tabletten	AbZ Pharma	3,49 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure Biosyn, Tabletten	Biosyn	12,22 Euro/50 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure Hevert, Tabletten	Hevert	8,35 Euro / 50 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure Lomapharm 5 mg, Tabletten	Lomapharm	3,27 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure Stada 5 mg, Tabletten	Stada	3,89 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folsäure-Ratiopharm 5 mg, Tabletten	Ratiopharm	3,89 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folverlan 0,4 mg, Tabletten	Verla-Pharm	4,36 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Folverlan 5 mg, Tabletten	Verla-Pharm	5,69 Euro / 20 Stück	sehr gut	sehr gut	gut	1)	sehr gut
Lederfolat, Tabletten	Teofarma	32,52 Euro/50 Stück	gut	sehr gut	gut	2)	gut
Nobilin Folsäure, Soft-Gel-Kapseln	Medicom	5,90 Euro / 60 Stück	ausreichend	sehr gut	gut	3)	ausreichend
Pure Encapsulations Folsäure, Kapseln	Pro Medico	22,90 Euro/60 Stück	ausreichend	sehr gut	gut	4)	ausreichend



Folsan 5 mg, Tabletten
Teofarma



Folsäure AbZ 5 mg Tabletten
AbZ Pharma



Folsäure Biosyn, Tabletten
Biosyn



Folsäure Hevert, Tabletten
Hevert

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. 2) Deklarationsmangel: Anwendungsempfehlung „Kinder 4–11 Jahre: 250 µg Folsäure/kg KG einmal täglich“, wobei eine korrekte Teilbarkeit der Tabletten (5 mg) nicht gewährleistet ist. Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Enthält Calciumfolinat. 3) Kein Nutzen für gesunde Verbraucher. Empfohlene Tagesdosis überschreitet die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. 4) Kein Nutzen für gesunde Verbraucher. Empfohlene Tagesdosis überschreitet die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Auf dem Produkt selbst steht keine Indikation. Auf der Homepage des Anbieters wird unter anderem auf den Nutzen „bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit“ verwiesen.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Arzneimittel: Unter dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege führt zur Abwertung um eine Note: Anwendungsempfehlung „Kinder 4–11 Jahre: 250 µg Folsäure/kg KG einmal täglich“, wobei eine korrekte Teilbarkeit der Tabletten (5 mg) nicht gewährleistet ist. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung

um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Nahrungsergänzungsmittel: Unter dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege führt zur Abwertung um zwei Noten: kein Nutzen für gesunde Verbraucher. Zur Abwertung um eine Note führt: Empfohlene Tagesdosis überschreitet die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für gesunde, nichtschwangere Erwachsene, die bei 0,3 mg Folatäquivalenten pro Tag liegt (entspricht etwa 0,15 mg Folsäure). Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Die Preisberechnung beruht auf dem kleinsten Produktangebot.

Testmethoden: siehe oekotest.de → Suchen → „J1801“ eingeben.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST App Eltern 12/2017. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.



Folsäure Lomapharm 5 mg, Tabletten
Lomapharm



Folsäure STADA 5 mg, Tabletten
Stada



Folsäure-Ratiopharm 5 mg, Tabletten
Ratiopharm



Folverlan 0,4 mg, Tabletten
Verla-Pharm



Folverlan 5 mg, Tabletten
Verla-Pharm



Lederfolat, Tabletten
Teofarma



Nobilin Folsäure, Soft-Gel-Kapseln
Medicom



Pure Encapsulations Folsäure, Kapseln
Pro Medico

Anzeige

Lansinoh®

Ausgezeichnet!

Hebammen, Stillberaterinnen und stillende Mütter wissen es schon lange. Jetzt findet auch **ÖKO-TEST** unser HPA® Lanolin **sehr gut**. **HPA® Lanolin von Lansinoh** – die bewährte Brustwarzenpflege während der Stillzeit.

ÖKO-TEST

Brustwarzensalbe
Lansinoh HPA Lanolin

sehr gut

Eltern App 10/2017



Anzeige

Seit über 30 Jahren weltweit von Stillexperten empfohlen.

www.lansinoh.de